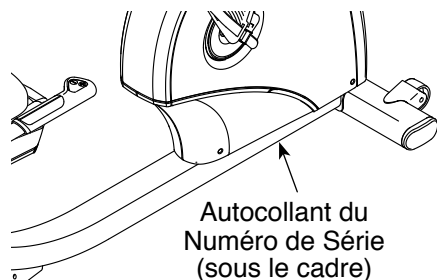


N° du Modèle NTEVEX89915.0

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

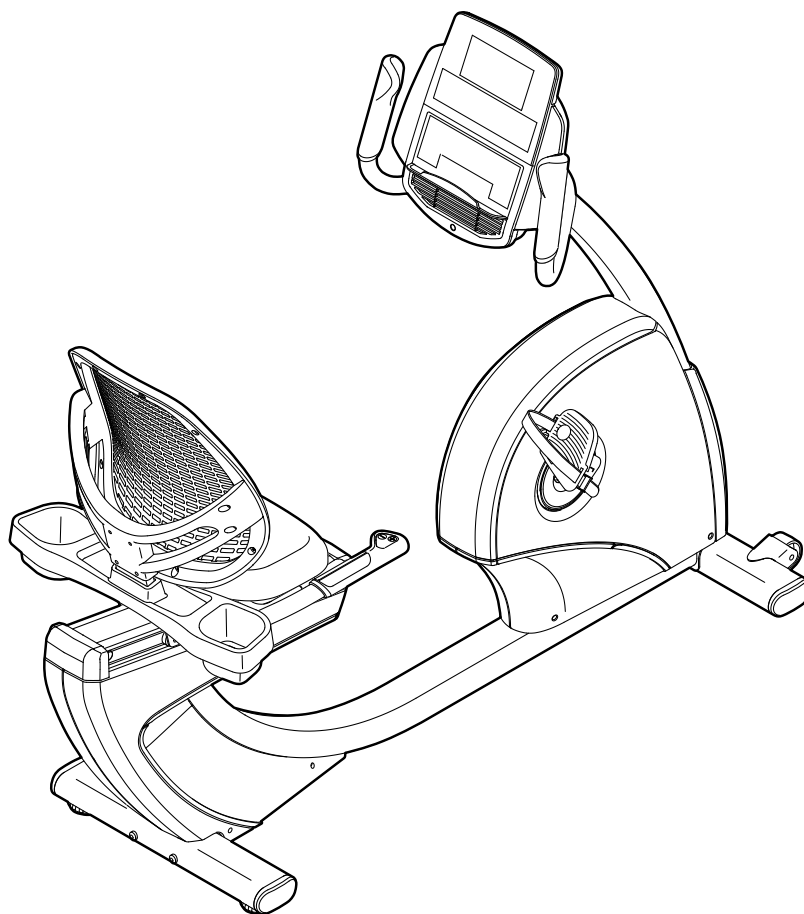


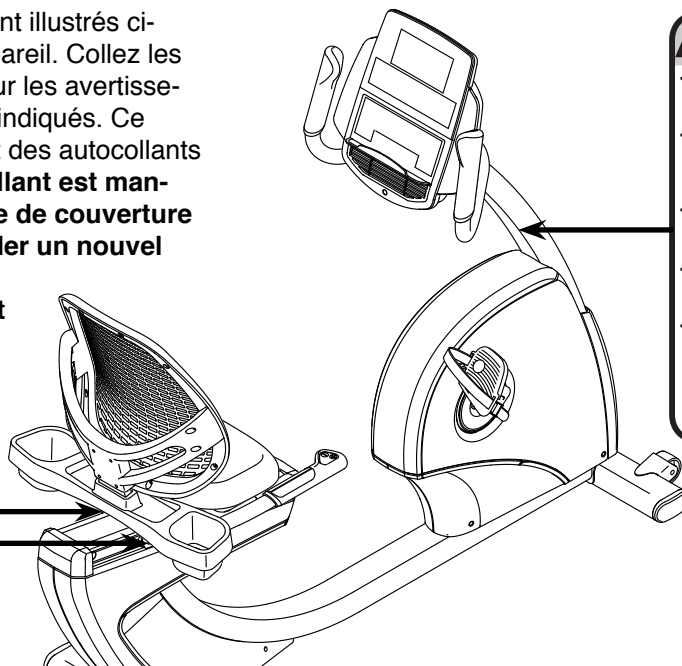
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE.....	14
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	15
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	24
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	26
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ	30
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, voir 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.

AVERTISSEMENT
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.



AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 150 kg/330 lbs.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

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. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez uniquement le vélo d'exercice de la manière décrite dans ce manuel.
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. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, dans un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface nivelée, avec au moins 0,6 m d'espace autour de l'appareil. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le revêtement du sol.
7. Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 150 kg.
11. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
13. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
14. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous avez des vertiges, si vous manquez de souffle ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire NORDICTRACK® ELITE R110. La pratique du vélo est un des exercices les plus efficaces pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice ELITE R110 offre un éventail 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 voir 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.

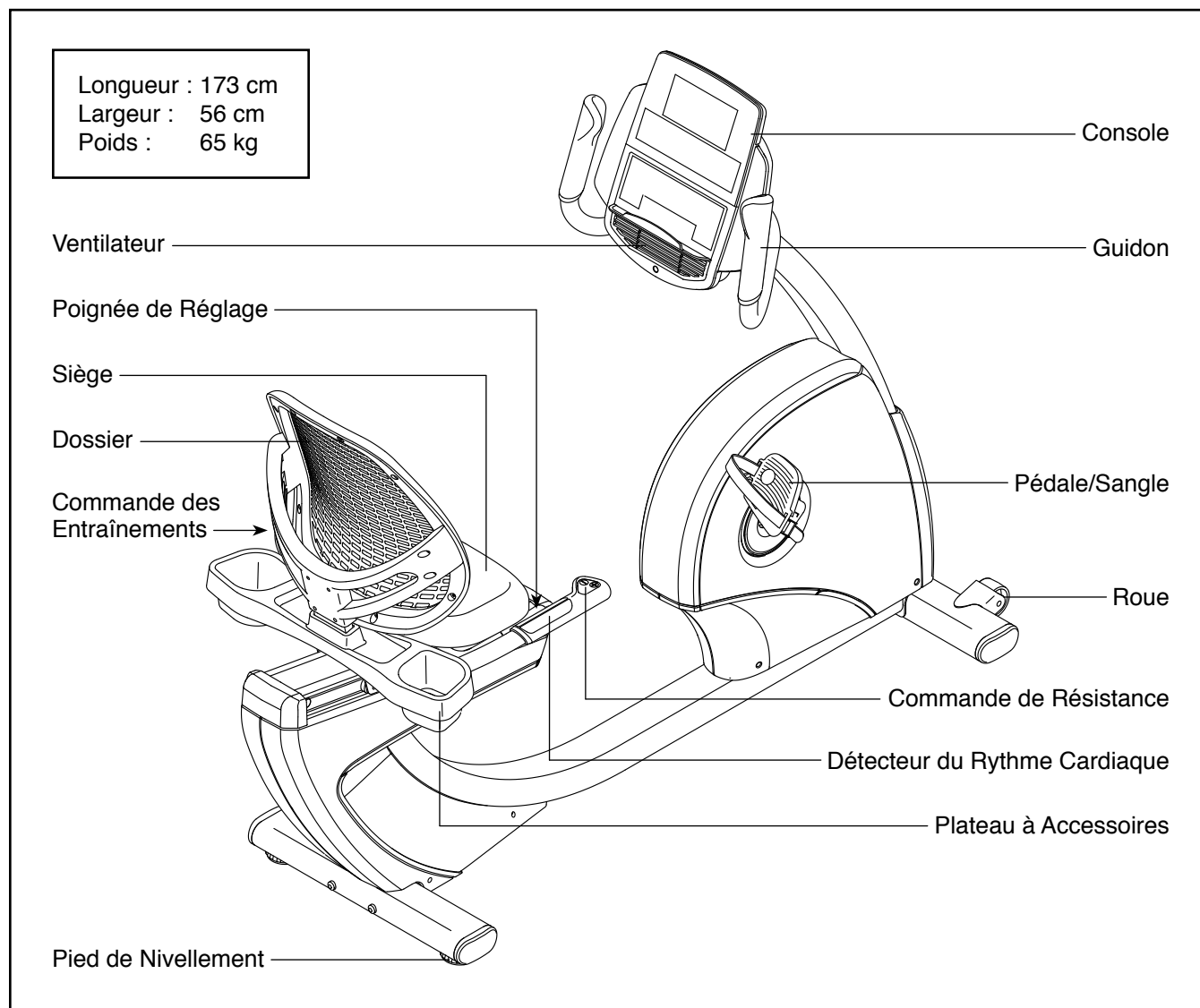
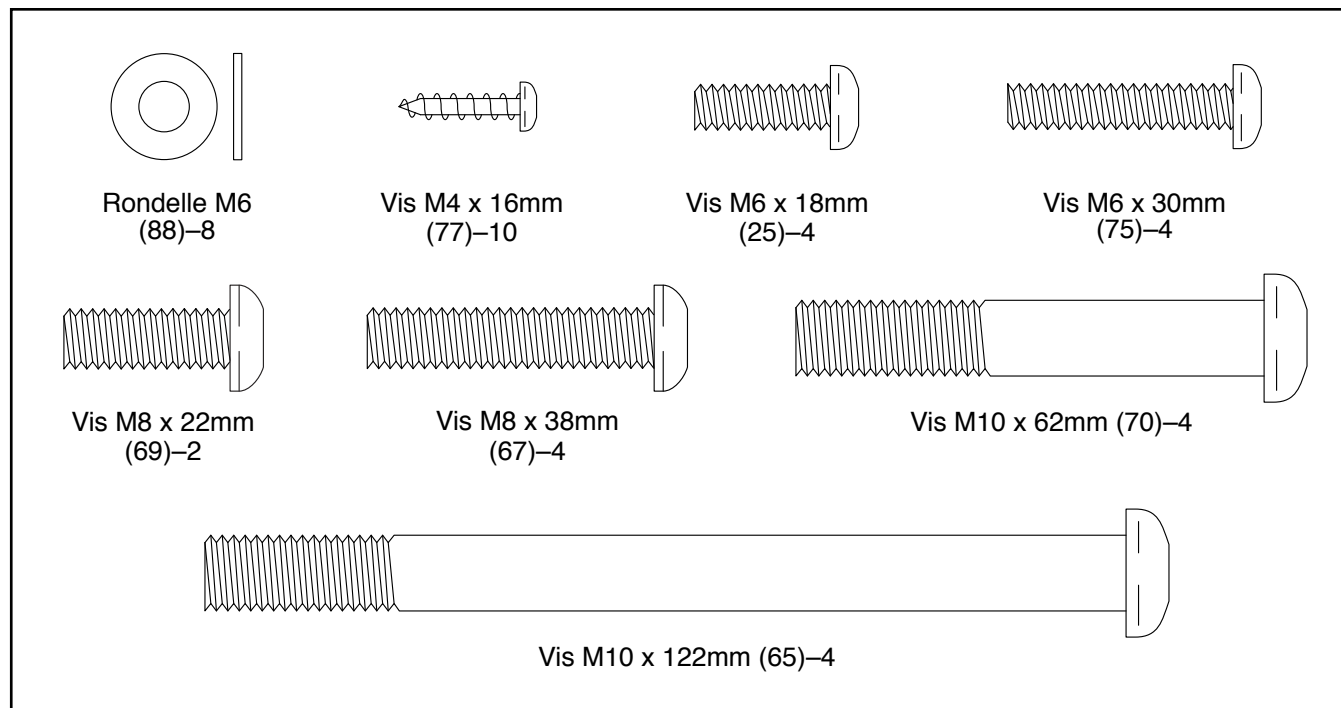


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

- Pour identifier des petites pièces, voir la page 5.
- En plus de l'outil inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



une clé à molette

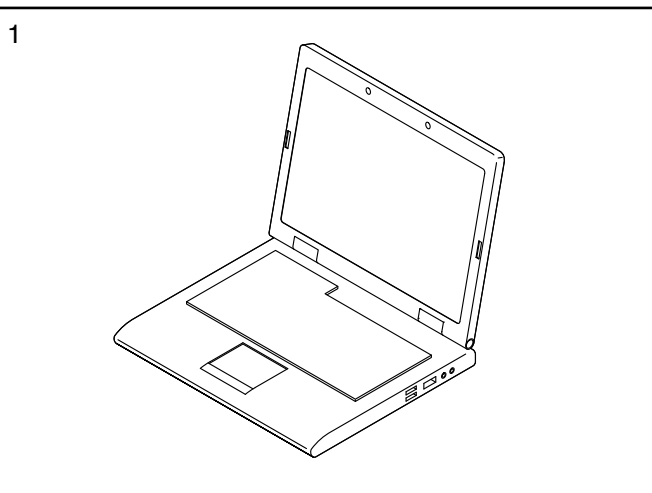


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

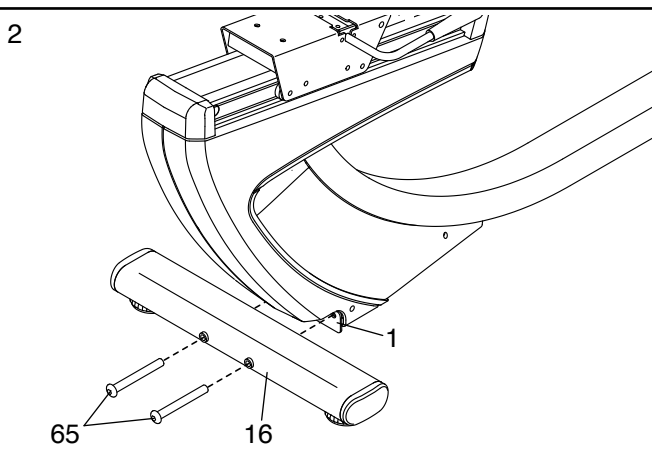
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



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

Orientez le Stabilisateur Arrière (16) tel qu'indiqué sur l'autocollant. Attachez le Stabilisateur Arrière au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 122mm (65).

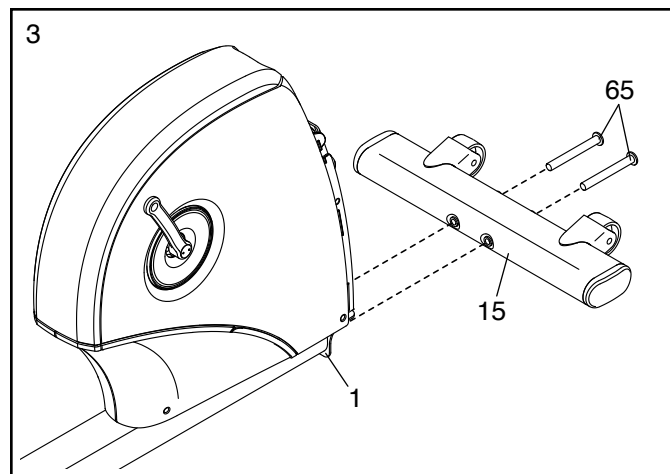
Retirez ensuite le matériel d'emballage.



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

Orientez le Stabilisateur Avant (15) tel qu'illustré. Attachez le Stabilisateur Avant au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 122mm (65).

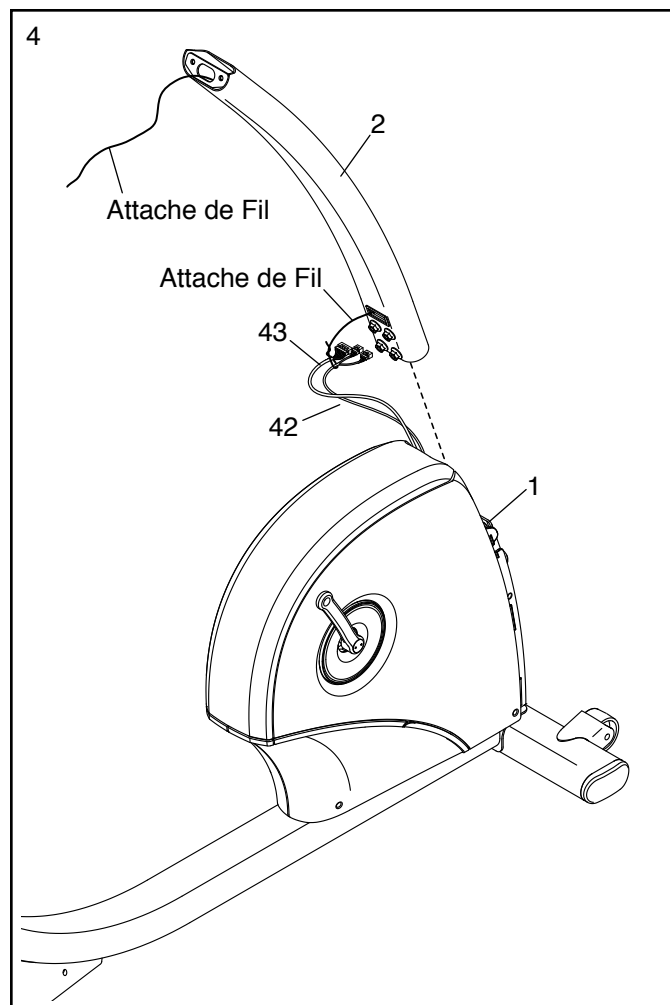
Retirez ensuite le matériel d'emballage.



4. Orientez le Montant (2) tel qu'illustré. Demandez à une autre personne de tenir le Montant près de l'avant du Cadre (1).

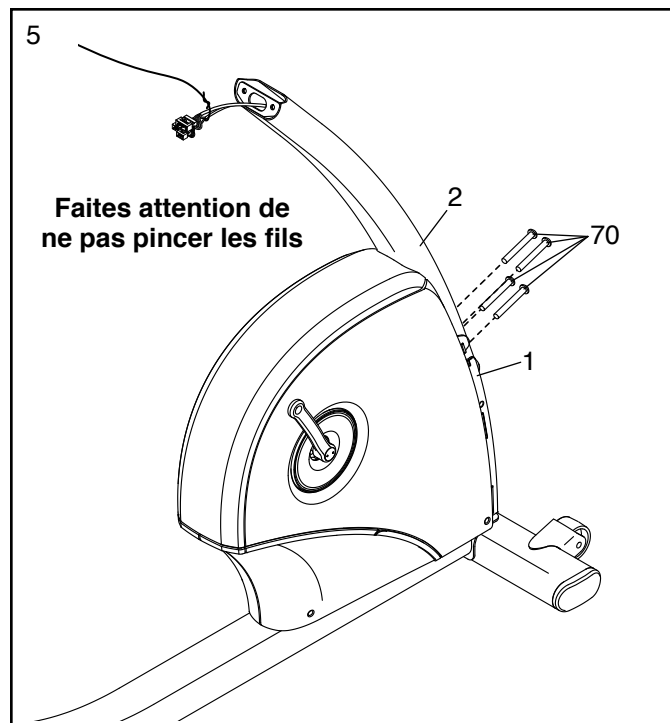
Reliez l'extrémité inférieure de l'attache de fil à l'intérieur du Montant (2) au Fil Principal (43) et au Fil du Détecteur Cardiaque du Cadre (42) à l'intérieur du Cadre (1).

Tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à acheminer les Fils (42, 43) à travers le Montant (2).

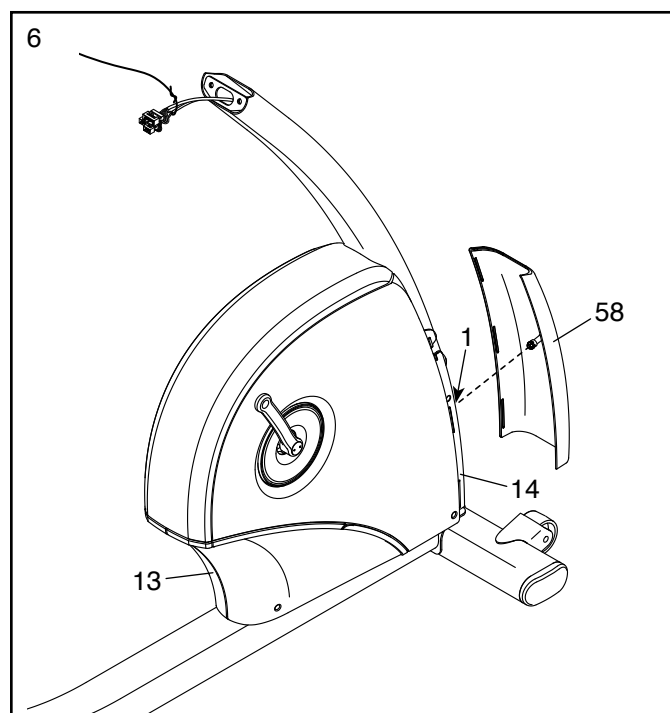


5. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Glissez le Montant (2) sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M10 x 62mm (70) ; **vissez toutes les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

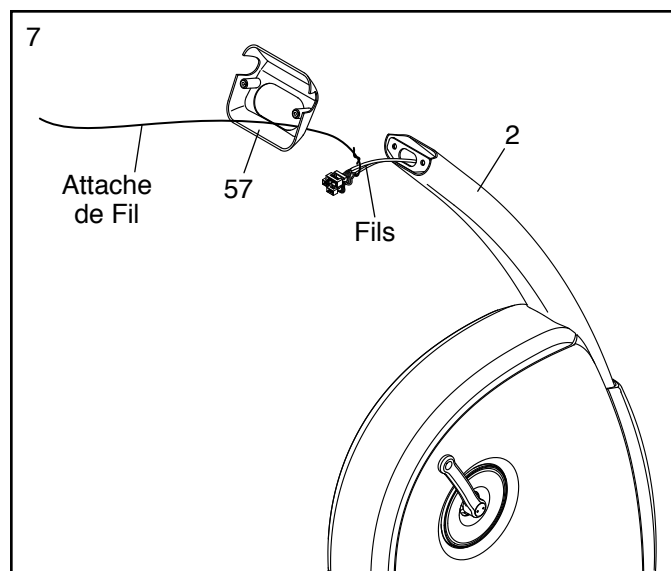


6. Enfoncez le socle du Capot Avant (58) dans le Cadre (1). Enfoncez ensuite le Capot Avant dans les Capots Avant Gauche et Droit (13, 14).



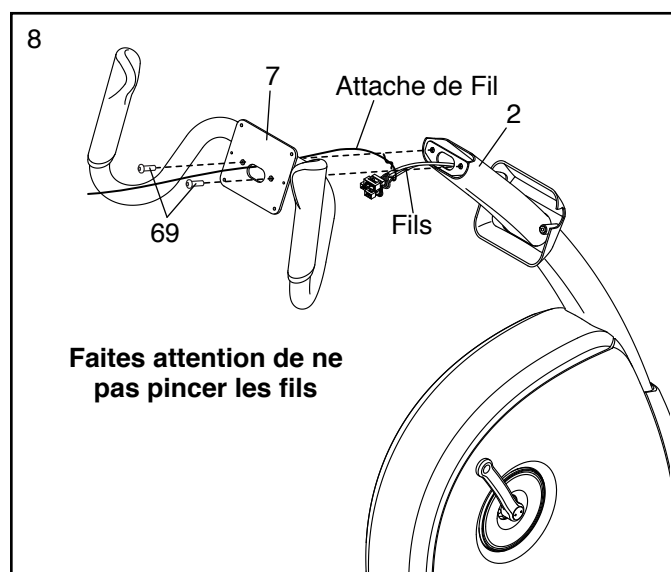
7. Orientez le Boîtier du Montant (57) tel qu'illustré. Tenez le Boîtier du Montant près du Montant (2), puis insérez les fils vers le haut dans le Boîtier.

Enfoncez ensuite le Boîtier du Montant (57) sur le Montant (2).



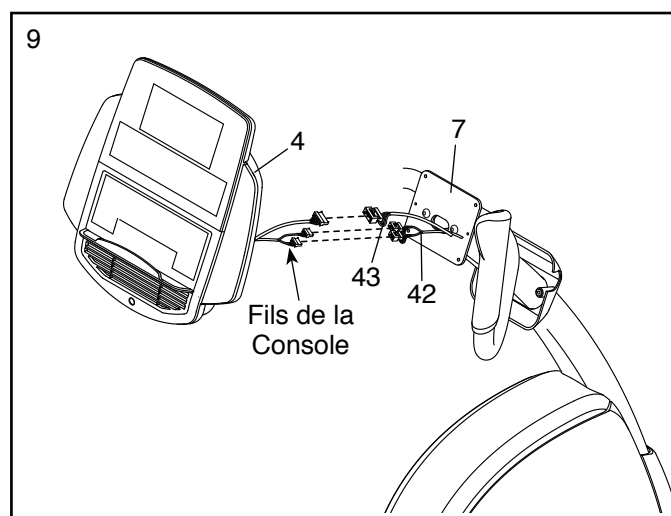
8. Orientez le Guidon (7) tel qu'illustré. Pendant qu'une autre personne tient le Guidon près du Montant (2), insérez les fils vers le haut à travers le Guidon.

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez le Guidon (7) au Montant (2) à l'aide de deux Vis M8 x 22mm (69).

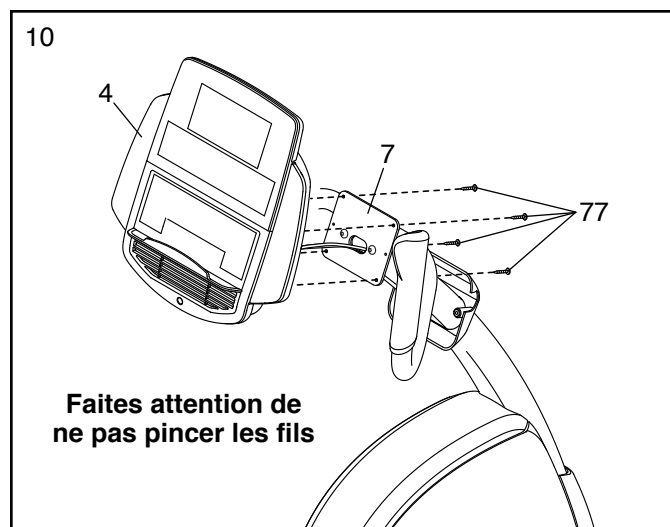


9. Déliez et jetez l'attache de fil. Pendant qu'une autre personne tient la Console (4) près du Guidon (7), reliez les fils de la Console au Fil Principal (43) et aux Fils du Détecteur Cardiaque du Cadre (42).

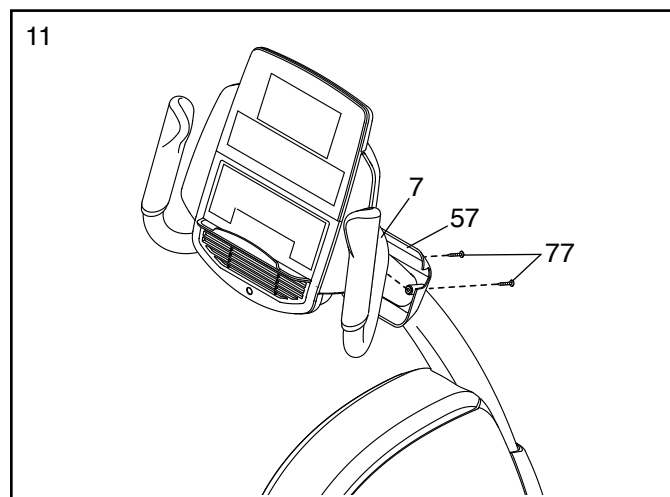
Insérez l'excédent des fils dans le Guidon (7).



10. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Attachez la Console (4) au Guidon (7) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (77) ; **vissez toutes les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

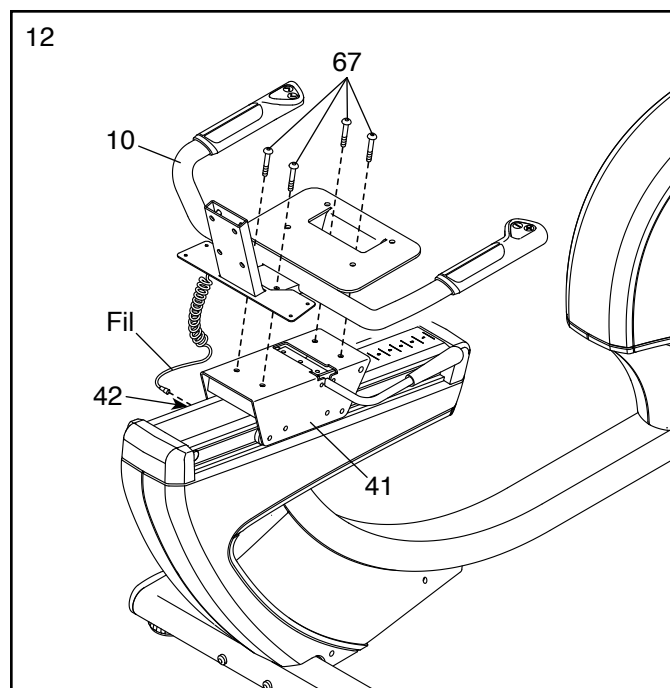


11. Attachez le Boîtier du Montant (57) au Guidon (7) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (77).



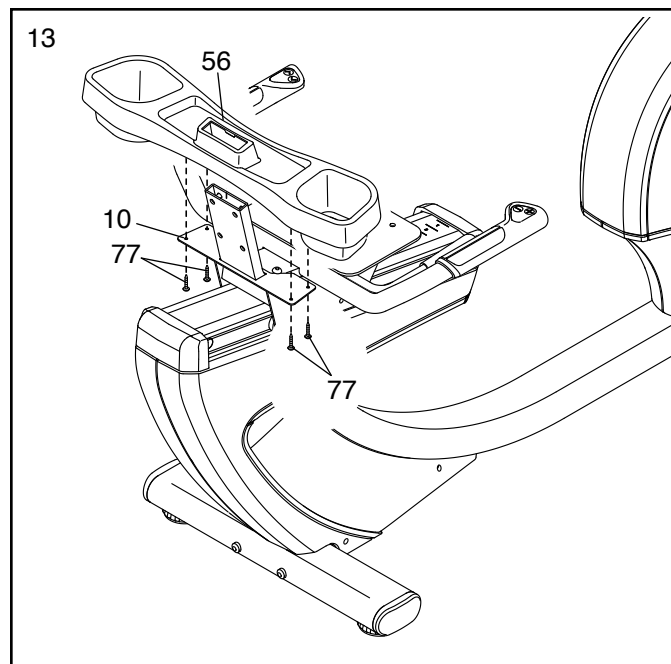
12. Attachez le Guidon du Siège (10) au Rail du Siège (41) à l'aide de quatre Vis M8 x 38mm (67) ; **vissez toutes les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Branchez le fil du Guidon du Siège (10) en l'enfonçant complètement à l'intérieur de la Prise du Détecteur Cardiaque du Cadre (42) au côté gauche du vélo d'exercice.



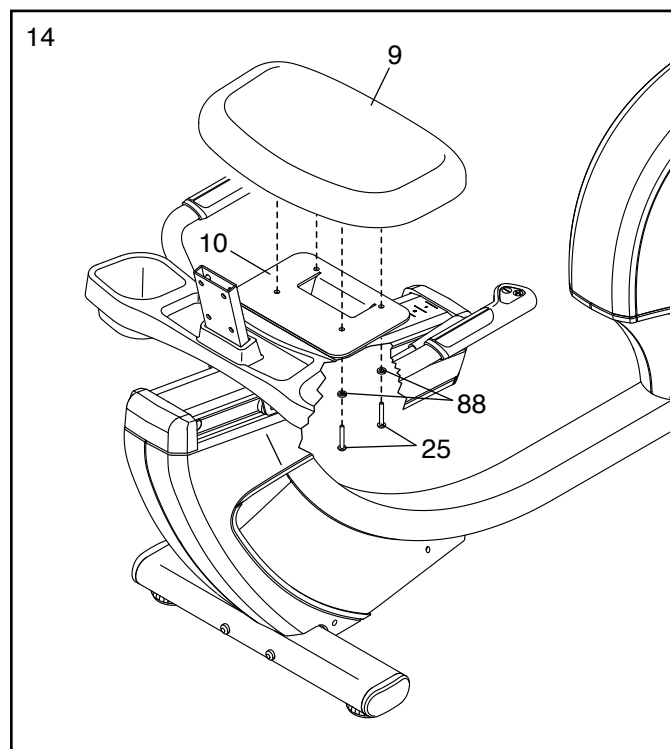
13. Glissez le Plateau d'Accessoires (56) sur le Guidon du Siège (10).

Attachez le Plateau d'Accessoire (56) au Guidon du Siège (10) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (77) ; **vissez toutes les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



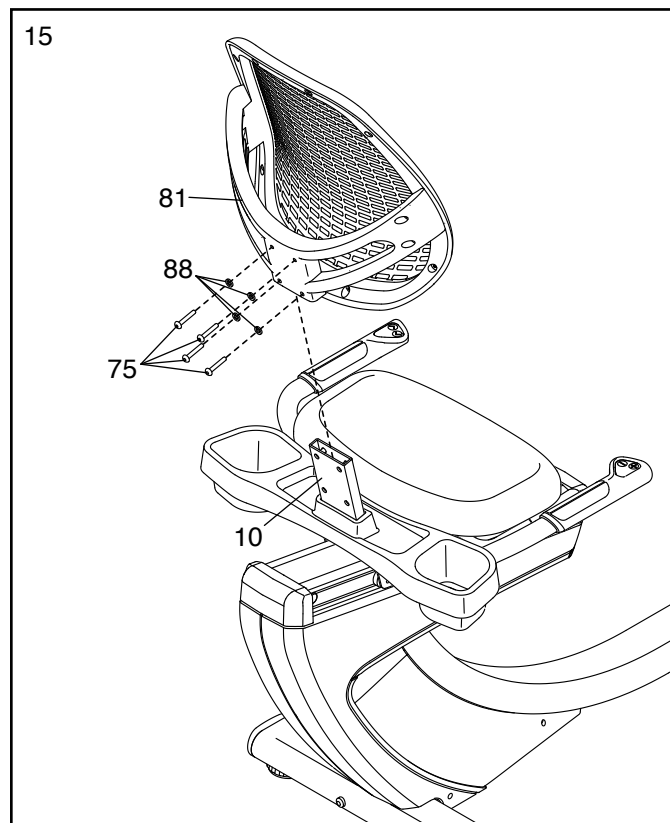
14. Orientez le Siège (9) tel qu'indiqué sur l'autocollant.

Attachez le Siège (9) sur Guidon du Siège (10) à l'aide de quatre Vis M6 x 18mm (25) et quatre Rondelles M6 (88) (seules deux de chaque sont illustrées) ; **vissez toutes les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



15. Glissez le Dos du Dossier (81) sur le Guidon du Siège (10).

Attachez le Dos du Dossier (81) à l'aide de quatre Vis M6 x 30mm (75) et quatre Rondelles M6 (88) : **vissez toutes les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

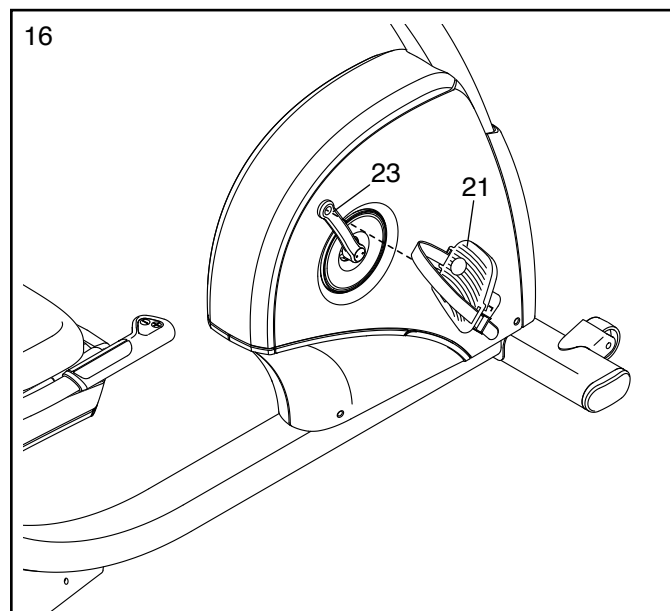


16. Identifiez la Pédale Droite (21).

À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Droite (21) **dans le sens des aiguilles d'une montre**, dans le Bras Droit du Pédalier (23).

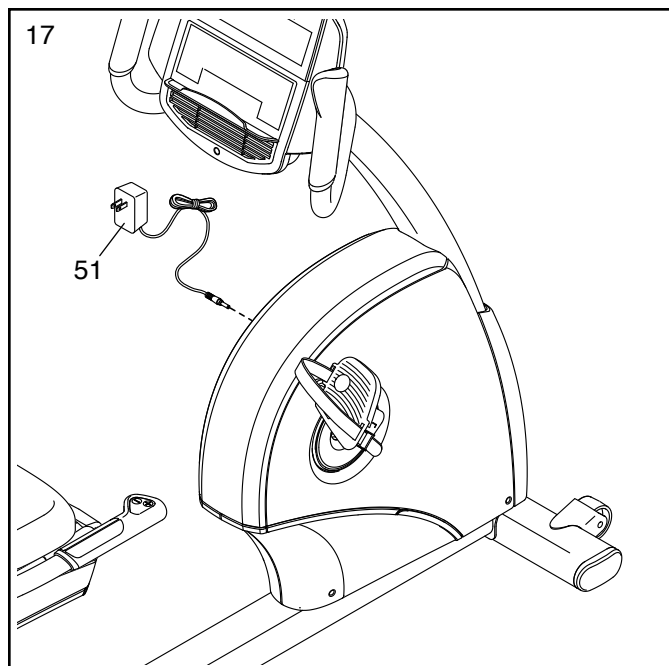
Serrez fermement la Pédale Gauche (non illustrée) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, dans le Bras Gauche du Pédalier (non illustré). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'attacher.

Réglez la sangle de la Pédale Droite (21) à la position voulue, puis enfoncez les extrémités de la sangle dans les languettes de la Pédale. **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.**



17. Branchez le Bloc d’Alimentation (51) dans la prise sur le cadre du vélo d’exercice.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (51) dans une prise de courant, voir la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 15.

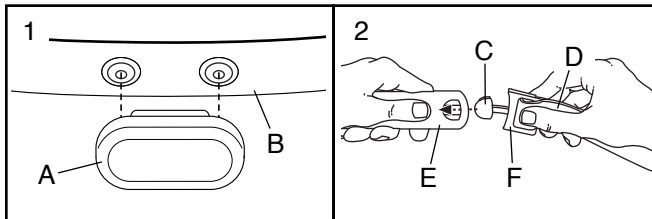


18. **Une fois le vélo d'exercice est assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu'il est correctement assemblé et qu'il fonctionne comme il devrait. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être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

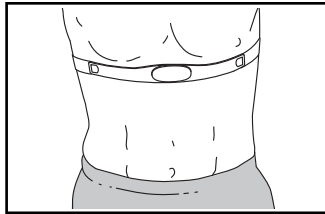
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

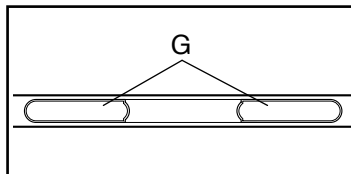
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités du transmetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité du transmetteur sous la boucle (F) sur la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec le transmetteur.



Ensuite, placez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; le détecteur doit se trouver sous vos vêtements, bien serré contre votre peau. Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du détecteur. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.



Ensuite, tirez le transmetteur et la sangle du torse à quelques centimètres de votre corps et trouvez les deux électrodes (G).



Mouillez les deux électrodes à l'aide d'une solution saline comme de la salive ou du liquide pour lentilles de contact. Ensuite, remplacez le transmetteur et la sangle du torse contre votre poitrine.

ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- Le détecteur du rythme cardiaque ne doit pas être exposé aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes ; il ne doit pas non plus être exposé à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement le détecteur du rythme cardiaque quand vous l'utilisez ou le rangez.

- Pour nettoyer le transmetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez le transmetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer le transmetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

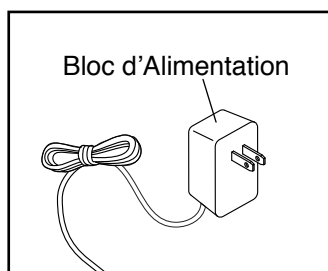
- Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement quand il est porté comme décrit à gauche, baissez-le ou montez-le sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les surfaces des électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de pile à l'arrière du transmetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour fonctionner sur des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant des lignes de haute tension ou d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de déplacer votre appareil de fitness.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

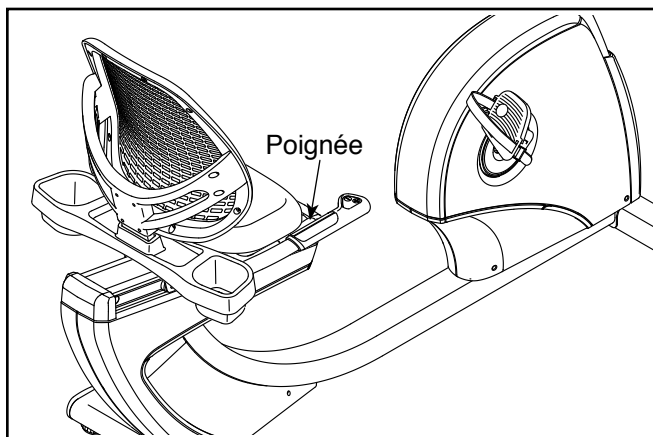
IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composantes électriques de la console.

Branchez le bloc d'alimentation dans la prise sur le cadre du vélo d'exercice. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant conforme à la réglementation locale.



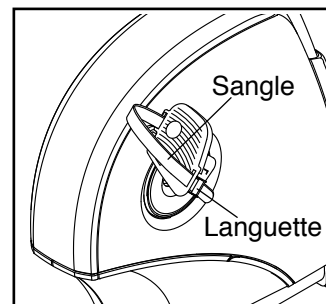
COMMENT RÉGLER LA POSITION DU SIÈGE

Pour régler le siège, abaissez la poignée du siège, faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position voulue et relevez ensuite la poignée afin de verrouiller le siège en place.



COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

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



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à éliminer le balancement.

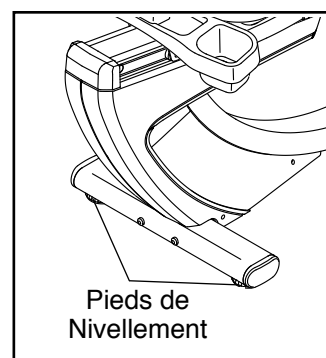
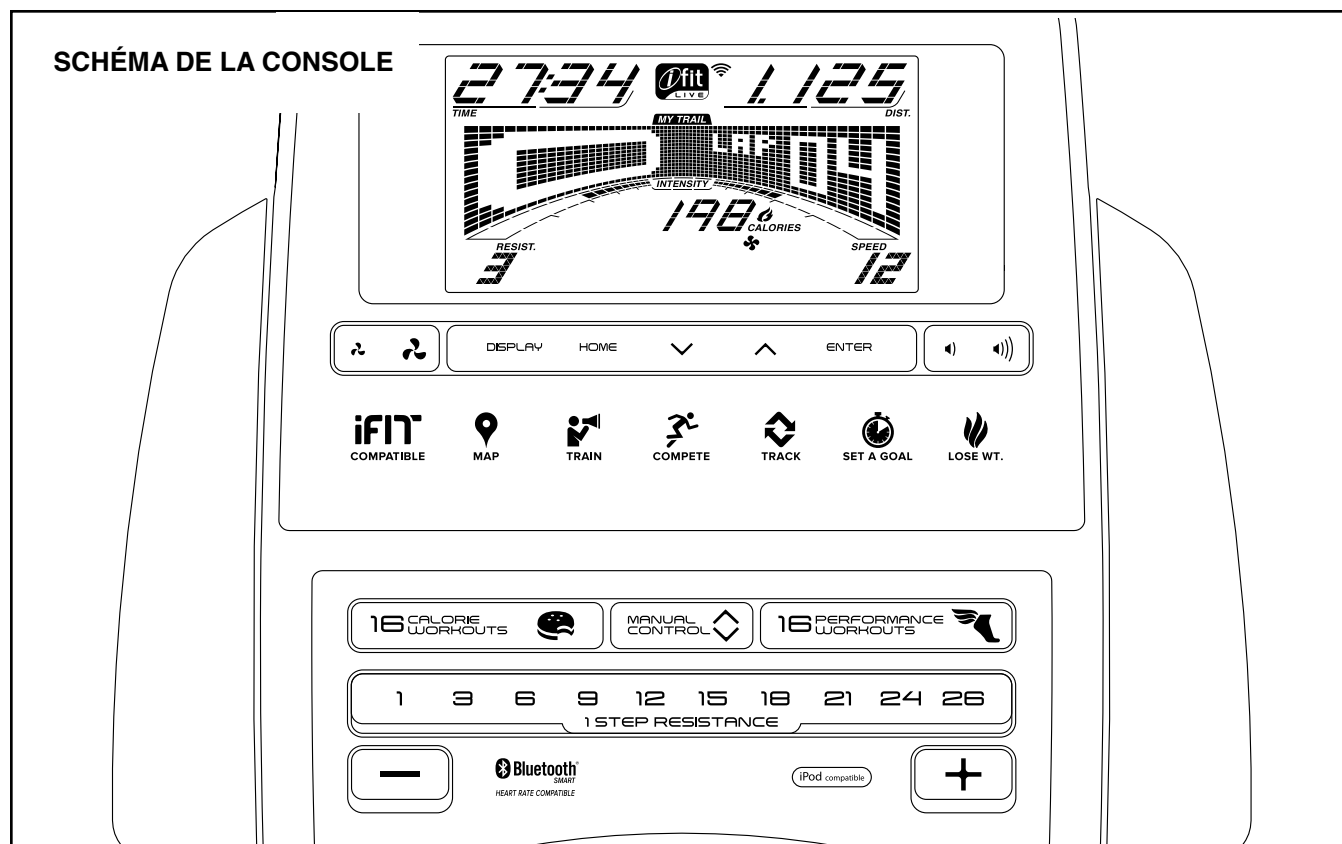


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur du rythme cardiaque du torse inclus.

La console est également équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales alors que vous êtes guidé tout au long d'une séance d'entraînement efficace. Il est également possible de créer un objectif d'entraînement à l'aide de l'entraînement à objectif personnalisable.

La console est également équipée du mode iFit qui lui permet de communiquer avec votre réseau Wi-Fi par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit vous permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos entraînements, de vous mesurer à d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres options. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou contactez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel.**

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

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 17. Pour utiliser un entraînement intégré, voir la page 19. Pour utiliser un entraînement à objectif personnalisé, voir la page 20. Pour utiliser un entraînement iFit, voir la page 21. Pour utiliser le système audio de la console, voir la page 22. Pour changer les réglages de la console, voir la page 23.

Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

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

Si vous n'avez pas branché un module iFit sans fil sur la console, ou si le module n'est pas connecté à iFit, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

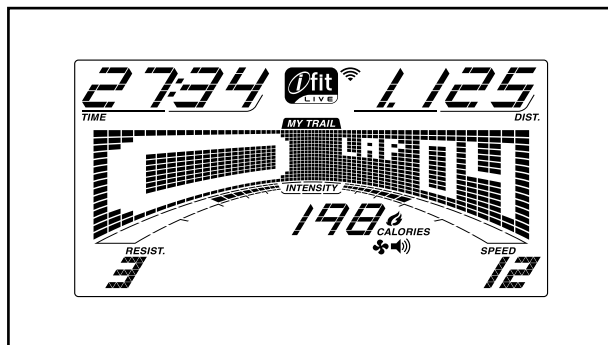
3. **Changez la résistance des pédales comme vous le désirez.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant les touches d'augmentation et de diminution 1 Step Resistance (résistance une étape) de la console ou du guidon droit, ou en appuyant l'une des touches 1 Step Resistance numérotées de la console.

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prennent quelques instants pour atteindre la résistance sélectionnée.

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

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



Calories : ce mode d'affichage indiquera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

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

Dist. (distance) : ce mode affiche la distance approximative parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres.

Pulse (fréquence cardiaque) : ce mode d'affichage indiquera votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou le détecteur du rythme cardiaque du torse inclus (voir l'étape 5).

Resist. (résistance) : ce mode affiche le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes chaque fois que le niveau change.

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

Time (temps/la durée) : lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode affiche le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, cet écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement.

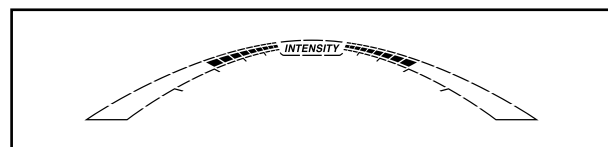
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez la touche Display (affichage) jusqu'à afficher l'onglet voulu. Vous pouvez également appuyer les touches d'augmentation ou de diminution situées près de la touche Enter (entrer).

L'onglet Speed : cet onglet affiche un graphique des vitesses de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes.

L'onglet My Trail (mon parcours) : cet onglet affiche une piste virtuelle de 400 m (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie : cet onglet affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour cesser l'entraînement et revenir au menu par défaut (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 23 pour régler le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

Lorsqu'un module iFit sans fil est connecté, le symbole du Wi-Fi en haut de l'écran affiche la puissance de votre signal Wi-Fi. Quatre arcs indiquent la puissance maximale du signal.



Régalez le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



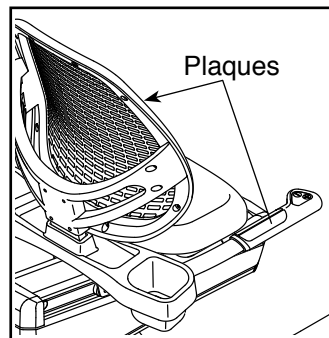
5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Pour utiliser le détecteur du rythme cardiaque du torse inclus, voir la page 14. Pour utiliser le détecteur de rythme cardiaque de la poignée, suivez les directives ci-dessous. **IMPORTANT : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.**

Si les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque sur le guidon sont recouvertes d'un film en plastique, retirez le film.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur du rythme car-

diaque sur le guidon en plaçant la paume de vos mains contre les plaques. **Évitez de bouger les mains de manière excessive ou de trop serrer les plaques.**

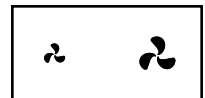


Dès que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter à chaque battement, un ou deux tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

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

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur peut tourner à deux vitesses : lente ou rapide. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



Remarque : si les pédales restent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur s'éteint automatiquement.

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

Si les pédales ne sont pas tournées pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit, la console se met en veille et le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes et si aucune touche n'est utilisée, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

Remarque : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le vélo d'exercice est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, l'écran affiche une présentation de démonstration. Pour désactiver le mode de démonstration, voir la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 23.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Calorie Workouts (entraînements de calorie) ou sur la touche Performance Workouts (entraînements de performance) jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.

Vous pouvez également appuyer les touches d'augmentation et de diminution Workouts (entraînements) du guidon gauche.

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. Un graphique des vitesses de l'entraînement apparaît sur la matrice.

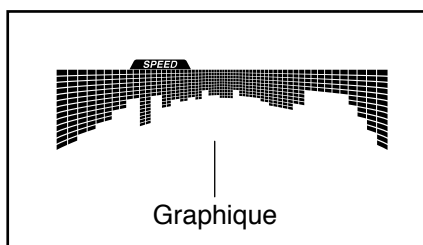
La résistance et la vitesse maximales de l'entraînement apparaissent également sur l'écran.

3. Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

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

Durant l'entraînement, le graphique sur l'onglet de la vitesse illustre votre progression.

Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique le niveau de résistance du segment en cours.



À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si un niveau de résistance et/ou un objectif de vitesse différents sont programmés pour le segment suivant, le niveau de résistance et/ou l'objectif de vitesse apparaissent sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance des pédales change à ce moment.

Pendant votre entraînement, la console vous invitera à maintenir une vitesse proche de l'objectif programmé pour le segment en cours. **Lorsqu'une flèche pointant vers le haut s'affiche sur l'écran, accélérez. Lorsqu'une flèche pointant vers le bas s'affiche, ralentissez. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre vitesse actuelle.**

IMPORTANT : l'objectif de vitesse est un outil pour vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à l'objectif de vitesse. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches de Resistance (résistance). **IMPORTANT : quand le segment suivant de l'entraînement commence, le vélo d'exercice se réglera automatiquement sur la résistance programmée pour ce segment.**

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 5 à la page 18.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 18.

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

Voir l'étape 7 à la page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

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

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. **Définissez un objectif de calories, de distance ou de durée.**

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

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

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour définir l'objectif désiré.

3. **Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.**

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute.

Vous pouvez changer manuellement la résistance des pédales comme vous le désirez durant l'entraînement en appuyant sur les touches de la 1 Step Resistance (résistance 1 étape).

Remarque : lors d'un changement manuel de la résistance durant un entraînement à objectif en calories, la durée de l'entraînement s'adapte automatiquement pour veiller à ce que vous atteigniez l'objectif.

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

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif. Pour mettre l'entraînement en pause, arrêtez de pédaler. Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

Voir l'étape 4 à la page 17.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Voir l'étape 5 à la page 18.

6. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

Voir l'étape 6 à la page 18.

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

Voir l'étape 7 à la page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFit

Vous devez avoir un module iFit pour effectuer un entraînement iFit. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou contactez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel.**

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

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

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. Insérez le module iFit dans la console.

Pour effectuer un entraînement iFit, assurez-vous que le module iFit est bien inséré dans la console.

IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être placés à une distance minimale de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plusieurs utilisateurs sont inscrits, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal d'iFit. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur le site www.iFit.com.

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

Appuyez sur la touche Compete (participer à une course) pour participer à une course que vous avez préalablement programmée.

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

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut aussi afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectue un compte à rebours avant le départ.

Remarque : vous pourrez peut-être avoir accès à des entraînements de démonstration en appuyant sur les touches iFit. Pour effectuer les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'une des touches iFit.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 19.

Durant certains entraînements, la voix d'un coach audio vous guidera pas à pas. Vous pouvez choisir un réglage pour le coach audio (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 23).

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 17.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une carte du parcours que vous parcourrez, ou il affiche une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affiche la distance déjà parcourue. Les autres lignes affichent les distances des autres coureurs. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 5 à la page 18.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 18.

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

Voir l'étape 7 à la page 18.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des réglages.

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

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

Si un module iFit est branché sur la console, l'écran affiche le message WIFI MODULE (module Wi-Fi) ou USB MODULE (module USB).

Si aucun module n'est branché, l'écran affiche le message NO IFIT MODULE (aucun module iFit). Si la console n'est pas connectée à un module, certaines options des réglages ne seront pas disponibles.

2. Naviguez dans le mode des réglages.

Quand le mode des réglages est sélectionné, la matrice affiche plusieurs modes en option. Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour afficher les modes en option.

La partie inférieure de l'écran affiche des instructions pour le mode sélectionné. **Suivez bien les instructions affichées dans la partie inférieure de l'écran.**

3. Changez les réglages comme vous le désirez.

Demo (mode de démonstration ou démo) : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le vélo d'exercice est exposé dans un magasin. Appuyez plusieurs fois sur la touche Enter pour ON (allumer) ou OFF (éteindre) le mode démonstration.

Units (unité de mesure) : l'unité de mesure sélectionnée apparaît sur la matrice. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez l'option ENGLISH (anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option METRIC (métrique).

Contrast Level (niveau de contraste) : le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste.

Trainer Voice (voix de l'entraîneur) : l'option sélectionnée pour la voix d'un coach audio apparaît sur l'écran. Appuyez plusieurs fois sur la touche Enter pour ON ou OFF le coach audio.

Default Menu (menu par défaut) : le menu par défaut s'affiche quand vous appuyez sur la touche Home (accueil). Appuyez plusieurs fois sur la touche Enter pour sélectionner le mode manuel ou le menu iFit comme menu par défaut.

Check Status (vérification de l'état) : les mots CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du Wi-Fi) ou CHECK USB STATUS (vérifier l'état USB) apparaissent sur l'écran. Appuyez sur la touche Enter. Après quelques secondes, l'état du module iFit s'affiche sur l'écran. Pour quitter cet écran, appuyez sur la touche Settings (réglages).

Send/Receive (envoyer/recevoir) : les mots SEND/RECEIVE DATA (envoyer/recevoir des données) apparaissent sur l'écran. Appuyez sur la touche Enter. La console vérifie ensuite la disponibilité d'entraînements iFit et de mises à jour du logiciel.

4. Quittez le mode des réglages.

Appuyez la touche Display pour quitter le mode des réglages.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour le bon fonctionnement de l'appareil et pour en réduire l'usure. Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Nettoyer le vélo d'exercice avec 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.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, voir la section COMMENT CHANGER LES REGLAGES DE LA CONSOLE à la page 23 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque sur le guidon, voir l'étape 5 à la page 18.

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la section RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 14.

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel. **IMPORTANT :** pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation fournis par le fabricant.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

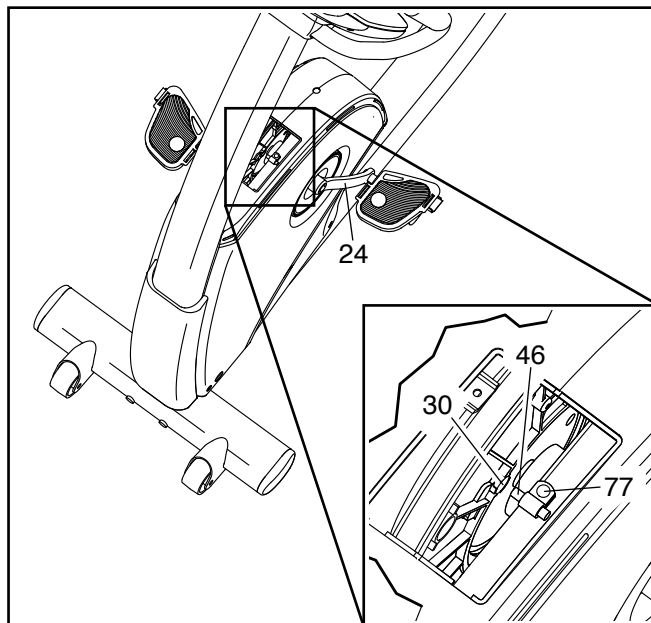
Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté.

Pour régler le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation (non illustré).**

Voir le **SCHÉMA DÉTAILLÉ A** à la page 30. À l'aide d'un tournevis à pointe plate, dégagez délicatement les languettes du Capot Supérieur (44). Faites glisser le Capot Supérieur vers le haut.

Ensuite, retirez la Vis M4 x 16mm (77) du Panneau d'Accès (40). Ensuite, retirez le Panneau d'Accès.

Localisez le Capteur Magnétique (46). Tournez le Bras Gauche du Pédalier (24) jusqu'à aligner un Aimant de la Poulie (30) sur le Capteur Magnétique. Ensuite, desserrez la Vis M4 x 16mm (77) indiquée sans toutefois l'enlever. Faites glisser le Capteur Magnétique de sorte à le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant de la Poulie et resserrez ensuite la Vis.



Branchez le bloc d'alimentation et tournez le Bras Gauche du Pédalier (24) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Une fois le capteur magnétique correctement réglé, débranchez le bloc d'alimentation, puis réinstallez le panneau d'accès et le capot supérieur. Rebranchez ensuite le bloc d'alimentation.

COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous les utilisez, même lorsque la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'un ajustement.

Pour régler la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation (non illustré).**

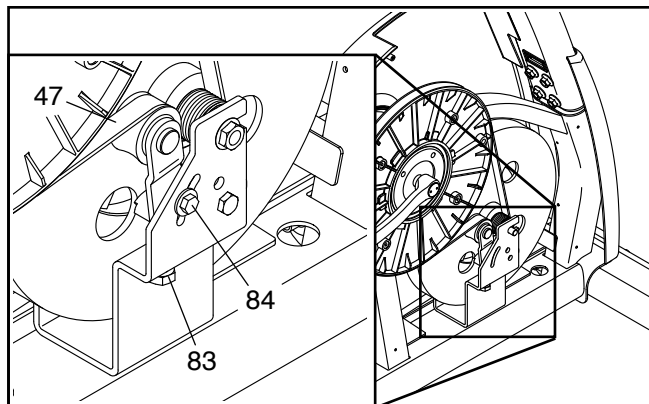
Voir le SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 31. À l'aide d'une clé à molette, tournez la Pédale Droite (21) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et retirez-la.

Voir le SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 30. À l'aide d'un tournevis à pointe plate, dégagez délicatement les languettes du Capot Avant (58) et du Capot Supérieur (44). Retirez le Capot Avant et faites glisser le Capot Supérieur vers le haut.

Retirez toutes les Vis (77, 85) des Capots Avant Gauche et Droit (13, 14) ; **veillez à noter l'emplacement selon la taille correspondante de chaque Vis.**

À l'aide d'un tournevis à pointe plate, dégagez délicatement les languettes du Disque du Capot (52) droit. Tournez le Disque du Capot et retirez-le. Ensuite, retirez délicatement le Capot Avant Droit (14).

Desserrez ensuite la Vis Hexagonale M6 x 20mm (84). Serrez la Vis Hexagonale M10 x 50mm (83) jusqu'à bien tendre la Courroie de Traction (47). Lorsque la Courroie de Traction est bien tendue, serrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm.



Lorsque la courroie de traction correctement réglée, réinstallez les capots gauche et droit, le capot supérieur, le capot avant, le disque de la pédale droite et la pédale droite. Rebranchez ensuite le bloc d'alimentation.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

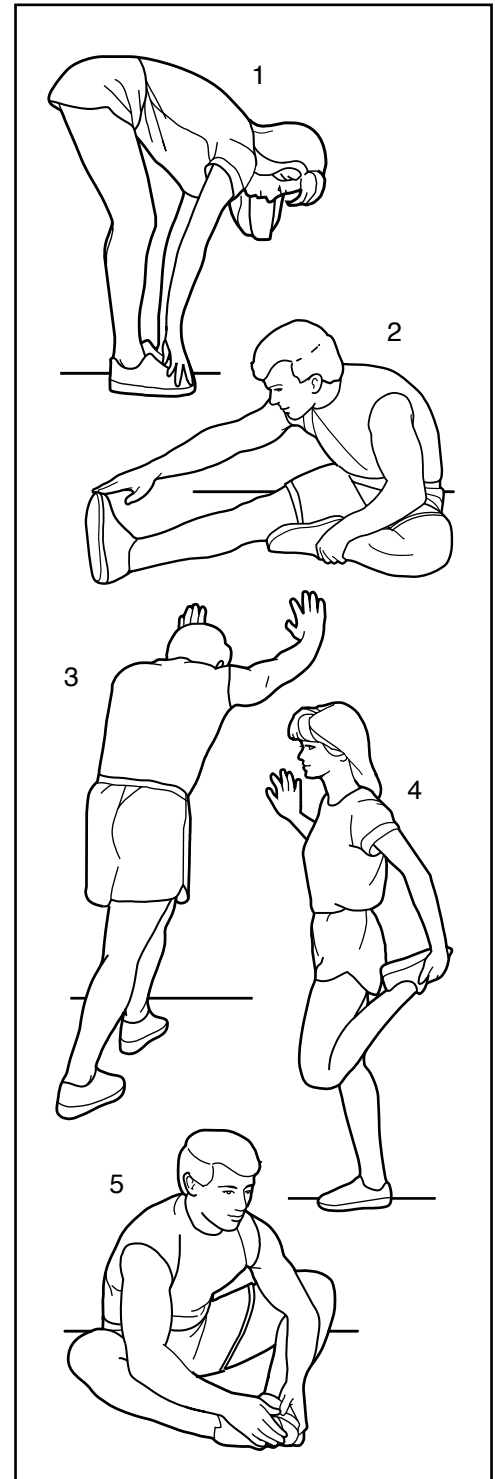
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



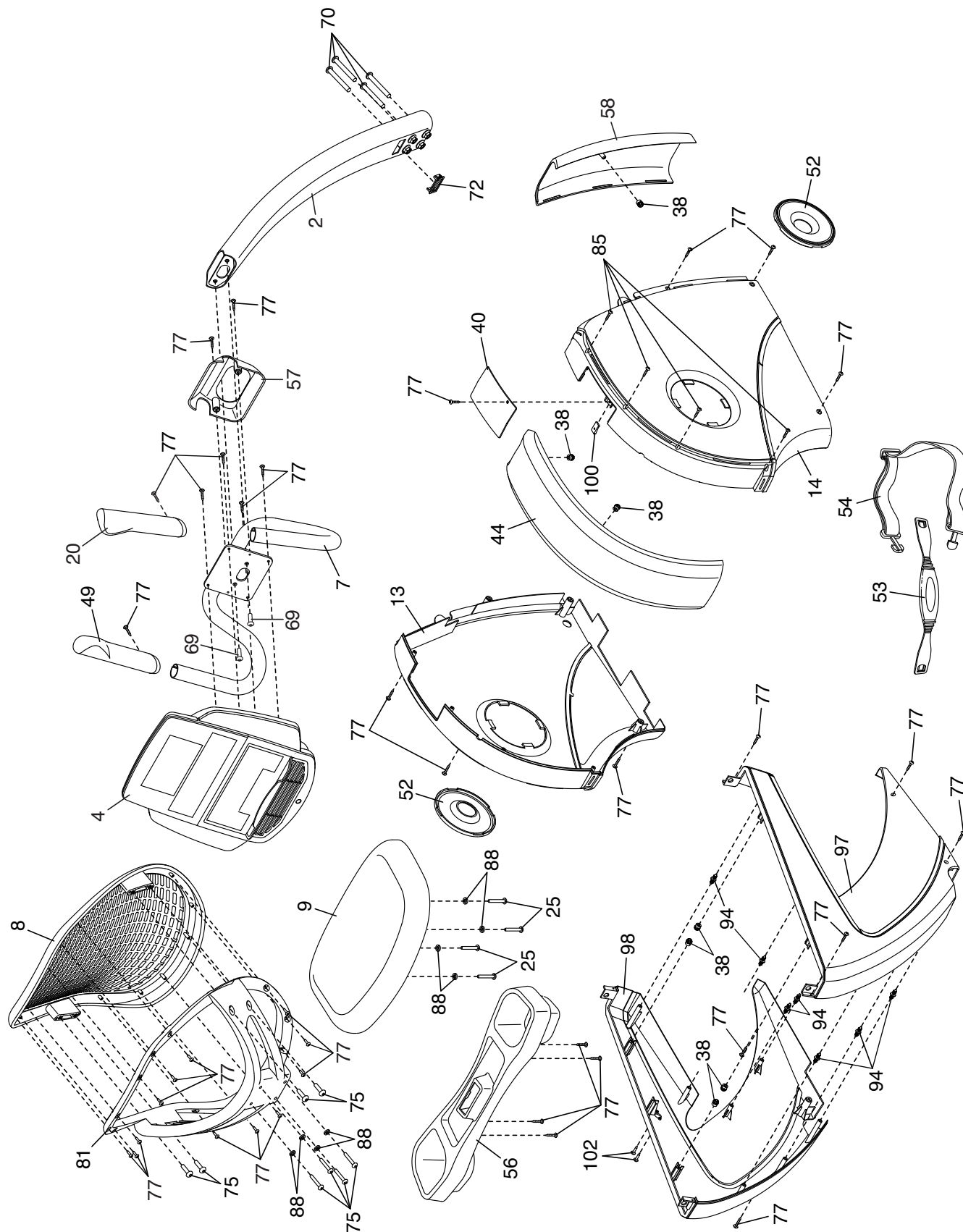
LISTE DES PIÈCES

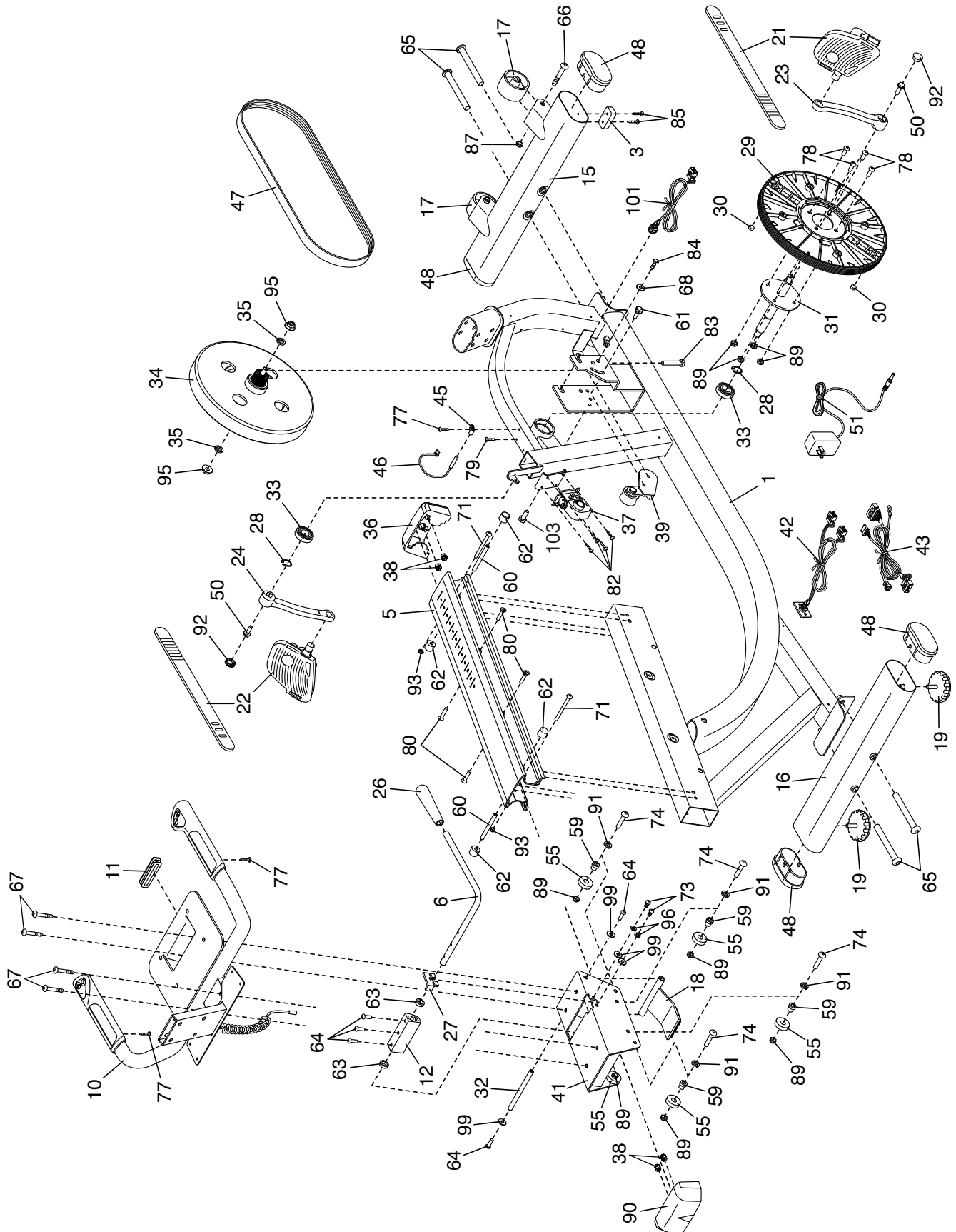
N°. du Modèle NTEVEX89915.0 R0615A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	45	1	Pince
2	1	Montant	46	1	Capteur Magnétique/Fil
3	2	Pied	47	1	Courroie de Traction
4	1	Console	48	4	Embout du Stabilisateur
5	1	Rail	49	1	Prise du Guidon Gauche
6	1	Barre de Réglage	50	2	Vis à Colletterte
7	1	Guidon	51	1	Bloc d'Alimentation
8	1	Dossier	52	2	Disque du Capot
9	1	Siège	53	1	Détecteur du Rythme Cardiaque
10	1	Guidon/Fil du Siège	54	1	Sangle de Torse
11	1	Embout du Guidon du Siège	55	8	Palier du Curseur
12	1	Bloc du Frein	56	1	Plateau à Accessoires
13	1	Capot Avant Gauche	57	1	Boîtier du Montant
14	1	Capot Avant Droit	58	1	Capot Avant
15	1	Stabilisateur Avant	59	8	Bague du Curseur
16	1	Stabilisateur Arrière	60	2	Tige du Rail
17	2	Roue	61	1	Vis à Épaulement M6 x 20mm
18	1	Frein	62	4	Embout de la Tige
19	2	Pied de Nivellement	63	2	Bague d'Espacement du Frein
20	1	Prise du Guidon Droit	64	5	Vis M6 x 15mm
21	1	Pédale/Sangle Droite	65	4	Vis M10 x 122mm
22	1	Pédale/Sangle Gauche	66	2	Boulon de la Roue
23	1	Bras Droit du Pédalier	67	4	Vis M8 x 38mm
24	1	Bras Gauche du Pédalier	68	1	Grande Rondelle M6
25	4	Vis M6 x 18mm	69	2	Vis M8 x 22mm
26	1	Poignée de la Barre de Réglage	70	4	Vis M10 x 62mm
27	1	Support de la Poignée	71	2	Boulon M6 x 65mm
28	2	Grande Bague-Attache	72	1	Passe-fil
29	1	Poulie	73	2	Vis M6 x 14mm
30	2	Aimant de la Poulie	74	8	Boulon M8 x 30mm
31	1	Pédalier	75	8	Vis M6 x 30mm
32	1	Essieu du Frein	76	—	Non utilisé
33	2	Roulement à Billes du Pédalier	77	40	Vis M4 x 16mm
34	1	Mécanisme Tourbillonnaire	78	4	Vis M8 x 18mm
35	2	Bague d'Espacement du Mécanisme	79	1	Vis Brillante M4 x 16mm
36	1	Boîtier du Rail Avant	80	4	Vis du Rail
37	1	Moteur de la Résistance	81	1	Dos du Dossier
38	11	Champignon/Vis de Fixation	82	4	Vis à Colletterte M4 x 12mm
39	1	Tendeur	83	1	Vis Hexagonale M10 x 50mm
40	1	Panneau d'Accès	84	1	Vis Hexagonale M6 x 20mm
41	1	Rail du Siège	85	8	Vis M4 x 25mm
42	1	Fil/Prise du Détecteur Cardiaque du Cadre	86	—	Non utilisé
43	1	Fil Principal	87	2	Écrou de Verrouillage M10
44	1	Capot Supérieur	88	8	Rondelle M6
			89	12	Contre-Écrou M8
			90	1	Boîtier Arrière du Rail

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
91	8	Rondelle Fendue M8	99	4	Petite Rondelle M6
92	2	Embout du Pédalier	100	1	Écrou de la Pince
93	2	Écrou de Verrouillage M6	101	1	Réceptacle d’Alimentation/Fil
94	7	Dispositif de Fixation Arborescent	102	2	Vis #6 x 12mm
95	2	Écrou à Colerette M10	103	1	Vis Hexagonale M8 x 28mm
96	2	Rondelle Fendue M6	*	—	Outil d'Assemblage
97	1	Capot Arrière Droit	*	—	Manuel de l’Utilisateur
98	1	Capot Arrière Gauche			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Voir le dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu’une pièce n’est pas illustrée.





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir 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.

