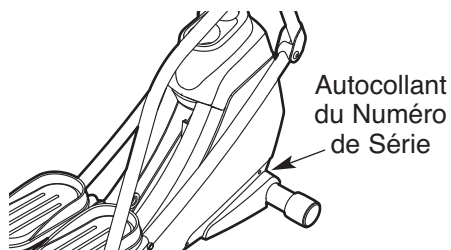


NordicTrack®

FREESTRIDER 35 Si

N°. du Modèle NTEVSR81910.0
N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

(33) 0810 121 140

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

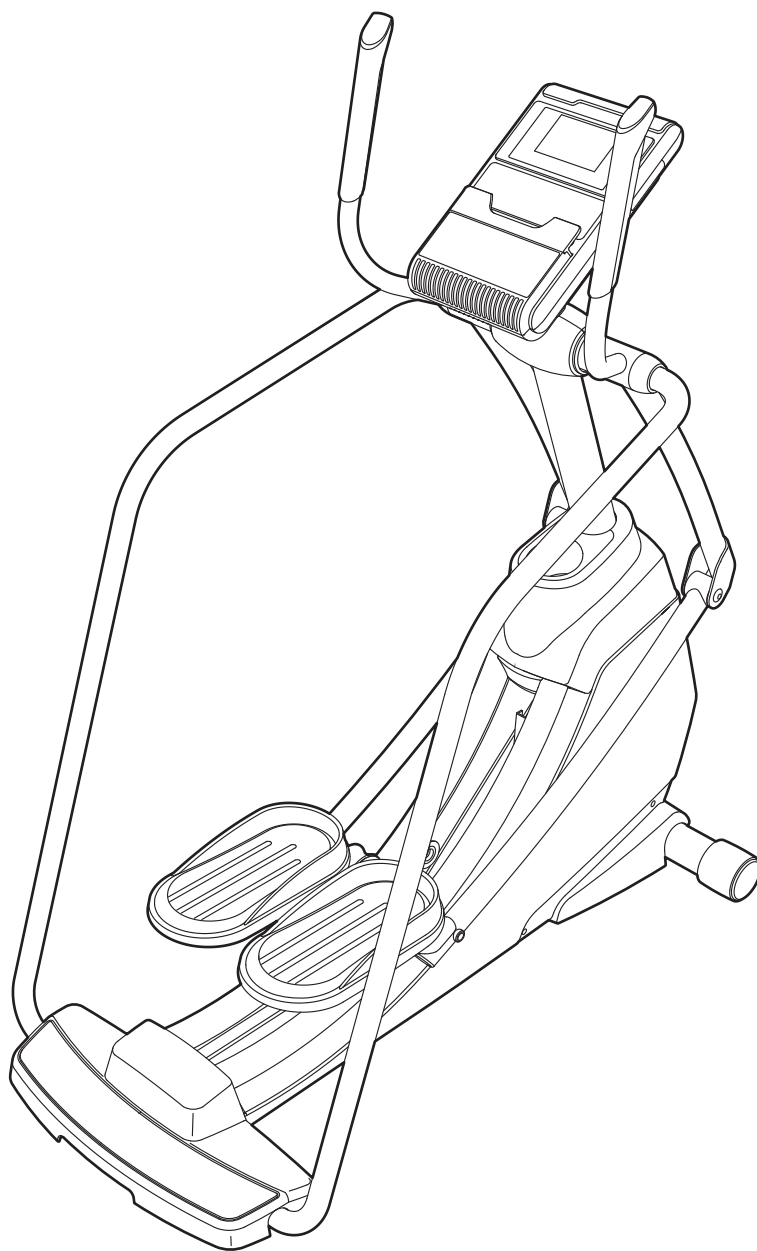
Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

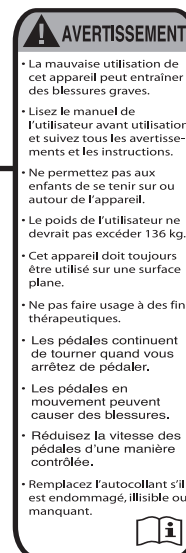
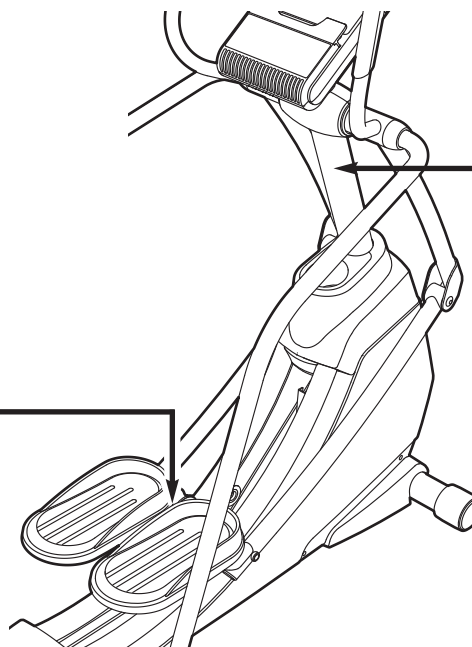
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE	11
COMMENT UTILISER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE	12
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	18
CONSEILS POUR L'EXERCICE	19
LISTE DES PIÈCES	20
SCHÉMA DÉTAILLÉ	21
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Page Couverture Arrière
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Page Couverture Arrière

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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 le glisseur, avant d'utiliser votre glisseur. 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 âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. N'utilisez le glisseur que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs du glisseur sont correctement informés de toutes les précautions.
4. Le glisseur est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'exerciseur à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Utilisez et gardez le glisseur à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le glisseur sur une surface plane recouverte d'un petit tapis protégeant le recouvrement du sol. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,9 m (3 pi) d'espace libre devant et derrière le glisseur et 0,6 m (2 pi) de chaque côté.
6. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du glisseur en tout temps.
8. Le glisseur ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 136 kg.
9. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le glisseur. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
10. Tenez les guidons ou les rampes pour monter sur le glisseur, en descendre ou l'utiliser.
11. Le capteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins sûre. Le capteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
12. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation du glisseur; n'arquez pas le dos.
13. L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.
14. Le glisseur ne comporte pas de roue libre; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Ralentissez votre cadence de pédalage progressivement.

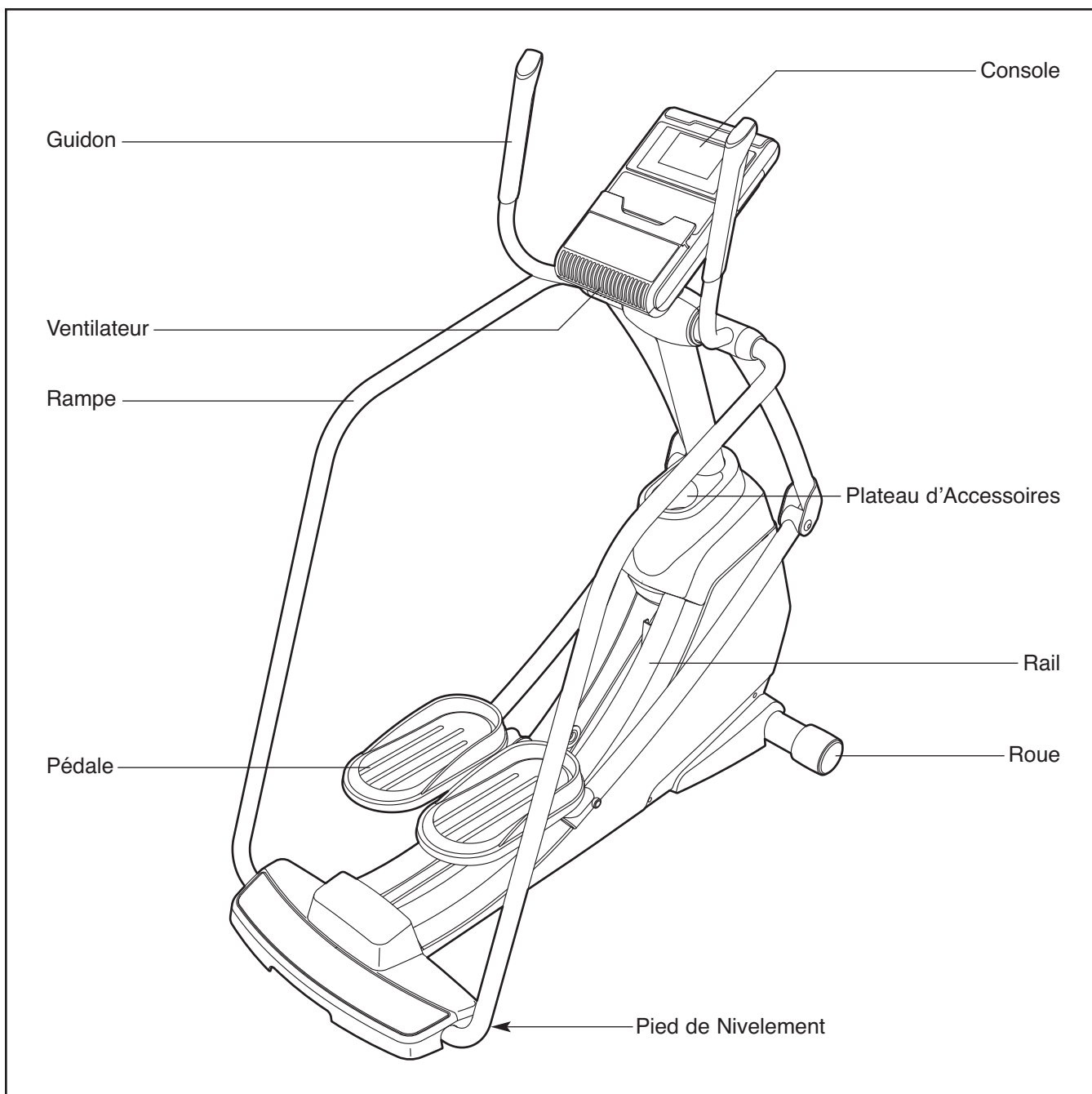
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le glisseur révolutionnaire FREESTRIDER 35 SI de NordicTrack®. Le glisseur FREESTRIDER 35 SI offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus agréables et efficaces.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le glisseur. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour

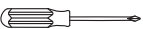
nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



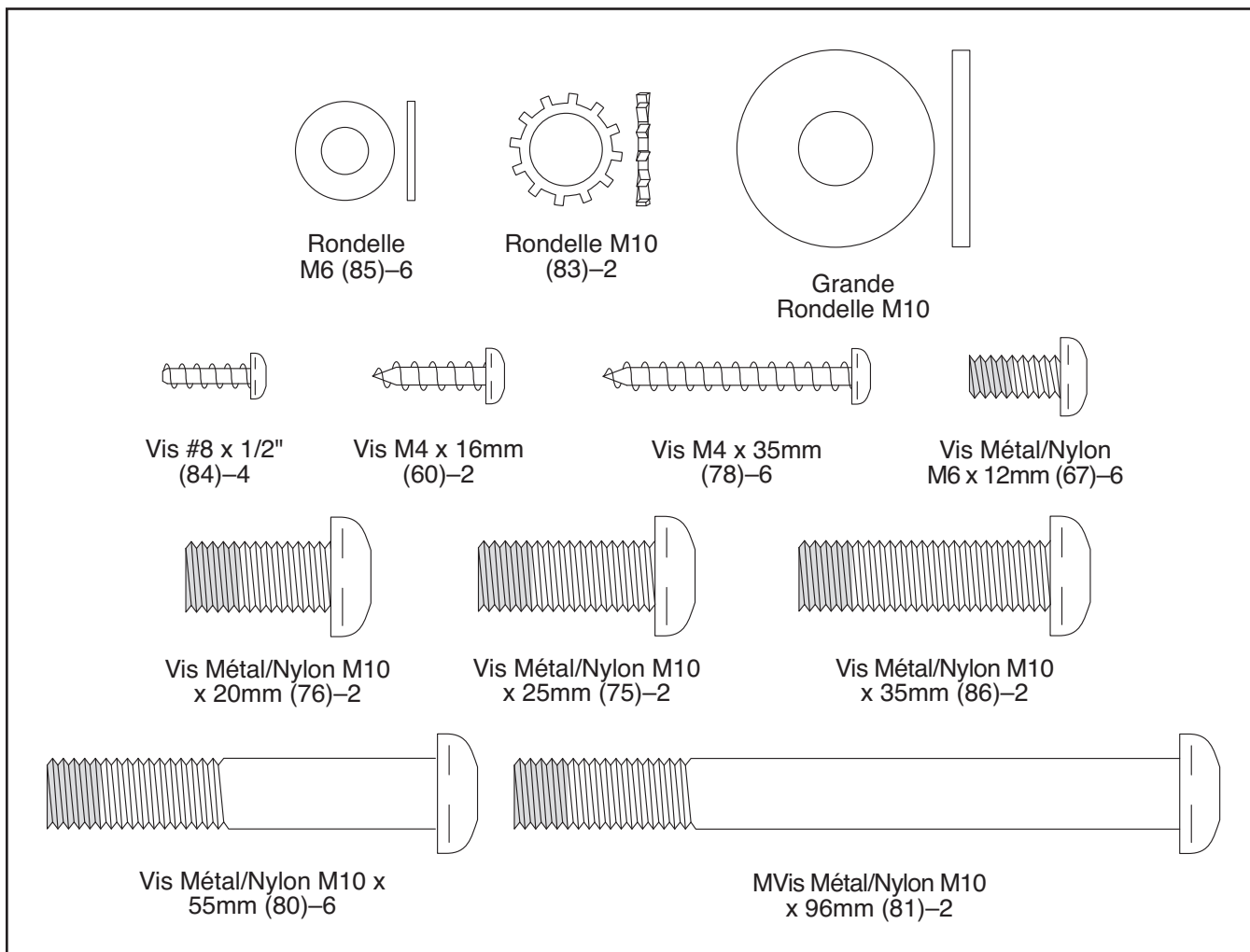
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du glisseur 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 à pointe cruciforme  .

Alors que vous assemblez le glisseur, utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage.

Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.

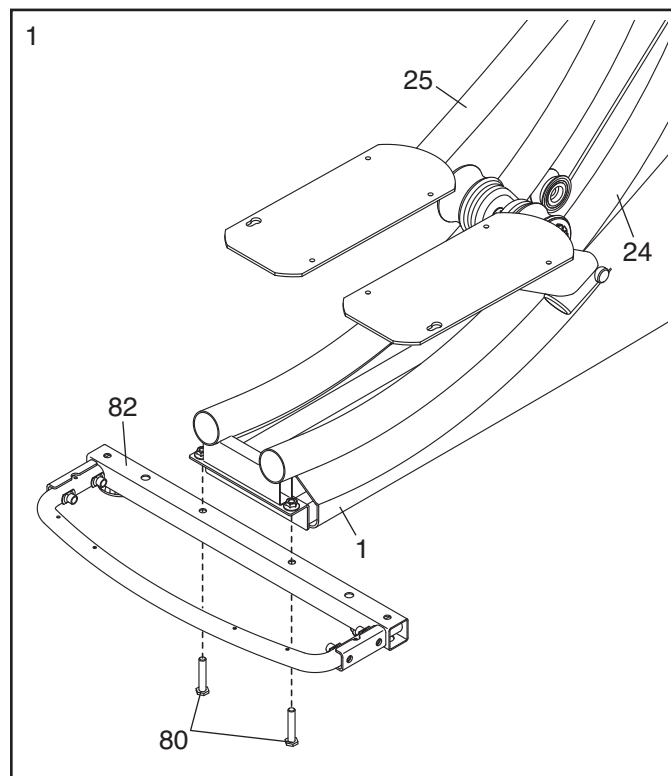


1.

Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 5 avant de commencer.

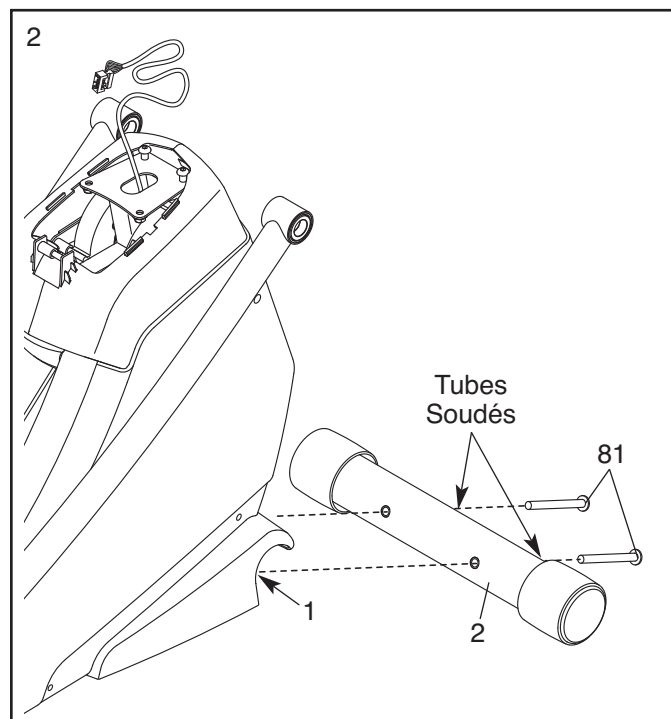
Demandez à une autre personne de soulever l'arrière du Cadre (1) et d'immobiliser les Bras des Pédales Droite et Gauche (24, 25).

Fixez le Stabilisateur Arrière (82) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 55mm (80).



2. Orientez le Stabilisateur Avant (2) de sorte que les tubes soudés tournent le dos au Cadre (1).

Pendant qu'une autre personne soulève la partie avant du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Avant (2) au Cadre à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 96mm (81).



3. Orientez le Plateau d'Accessoires (5) tel qu'il est indiqué. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (26), glissez la Coiffe des Capots vers le haut autour du Montant.

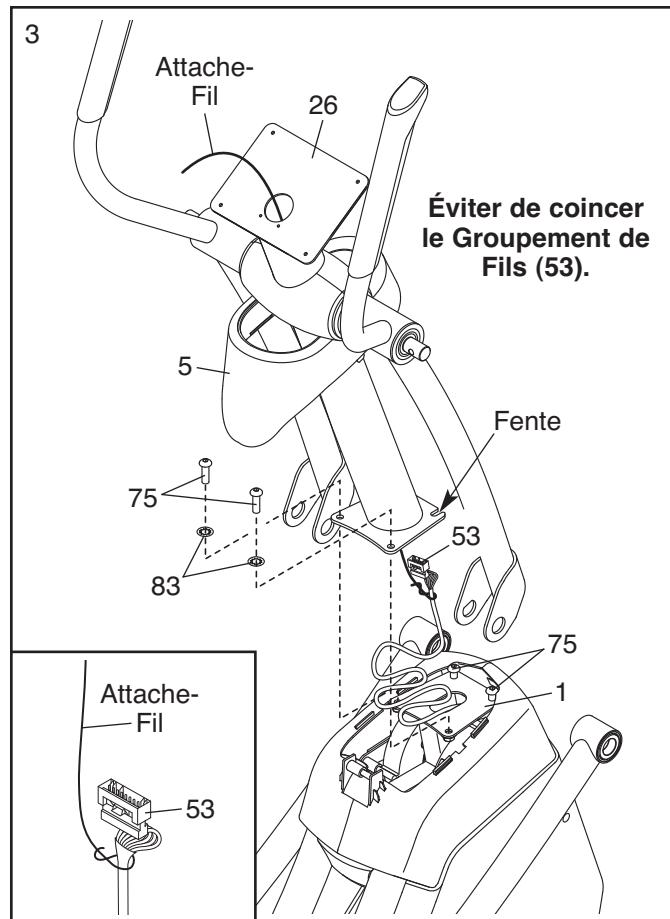
Ensuite, localisez l'attache-fil dans le Montant (26).

Reportez-vous au schéma encadré. Reliez l'extrémité inférieure de l'attache-fil au Groupement de Fils (53). Tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Groupement de Fils à travers le Montant (26).

Conseil : Pour éviter que le Groupement de Fils (53) chute à l'intérieur du Montant (26), fixez le Groupement de Fils à l'aide de l'attache-fil.

Conseil : Évitez de coincer le Groupement de Fils (53). Introduisez les fentes du Montant (26) sous les deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 25mm (75) qui sont déjà fixées au Cadre (1).

Fixez le Montant (26) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 25mm (75) et deux Rondelles Étoilées de M10 (83). **Ne serrez pas les Vis Métal/Nylon à ce moment.**



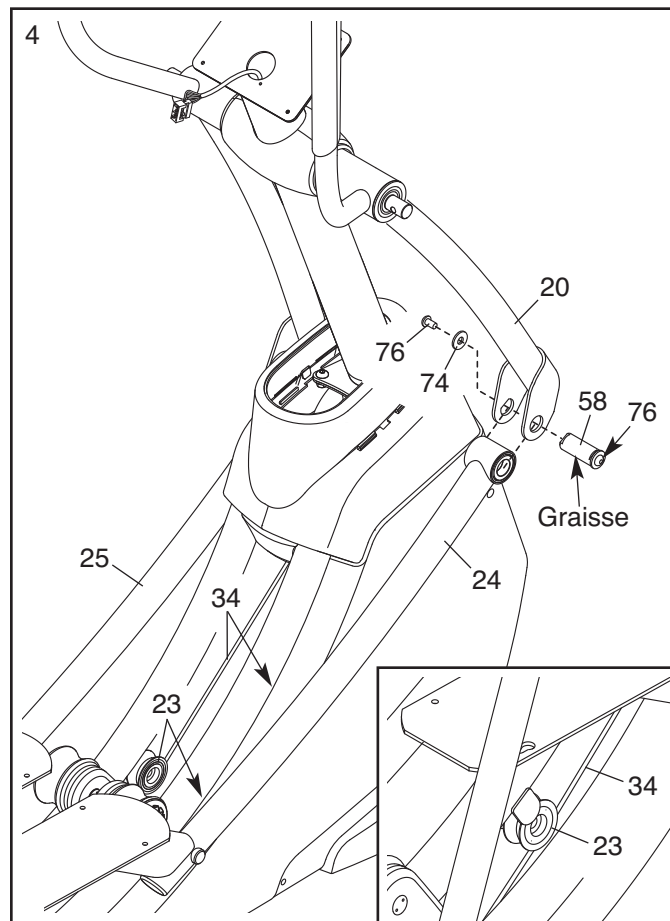
4. Demandez à une autre personne de tenir le Bras de la Pédale Droite (24) à l'intérieur du support du Guidon Droit (20).

Appliquez sur l'Axe de Jonction (58) une couche de la graisse incluse. Introduisez l'Axe de Jonction dans le Guidon Droit (20) et le Bras de la Pédale Droite (24) dans la direction illustrée. **Conseil : Il peut s'avérer utile d'utiliser une clé hexagonale pour introduire l'Axe de Jonction.**

Serrez avec vos doigts une Vis en Métal/Nylon de M10 x 20mm (76) accompagnée d'une Grande Rondelle de M10 (74) à l'intérieur de l'Axe de Jonction (58). Ensuite, serrez les deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 20mm (76) simultanément dans l'Axe de Jonction.

Répétez cette étape de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

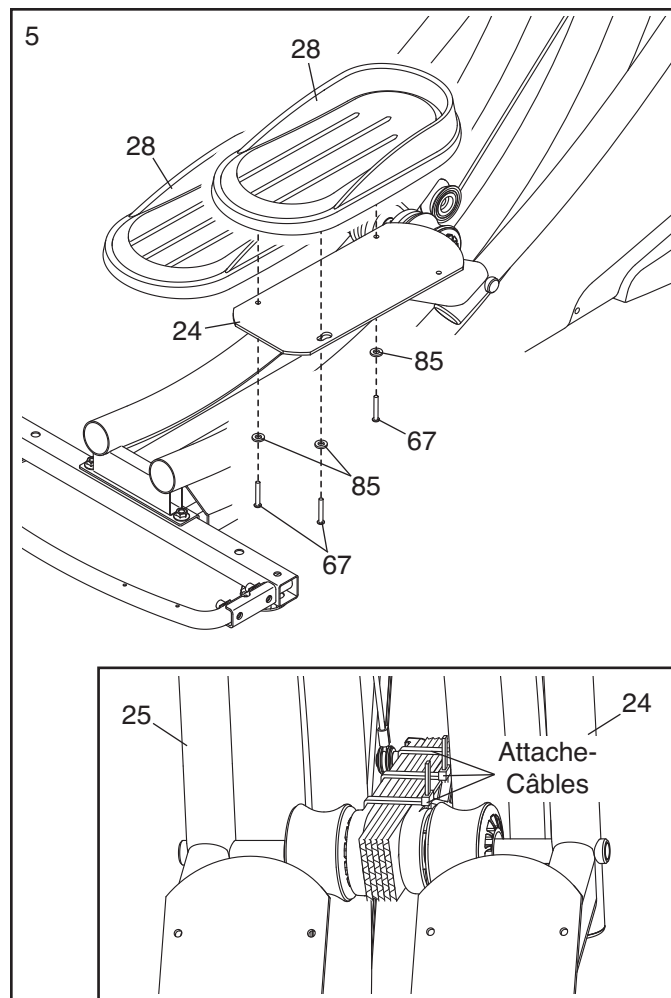
Reportez-vous au schéma encadré. Assurez-vous que les Câbles (34) droit et gauche sont acheminés sous les Petites Poulies (23) droite et gauche.



5. **Reportez-vous au schéma encadré.** Retirez les trois attache-câbles et le matériel d'emballage entre les Bras des Pédales Droite et Gauche (24, 25).

Fixez une Pédale (28) au Bras de la Pédale Droite (24) à l'aide de trois Vis en Métal/Nylon de M6 x 12mm (67) et trois Rondelles (85).

Fixez l'autre Pédale (28) au Bras de la Pédale Gauche (non montré) de la même manière.

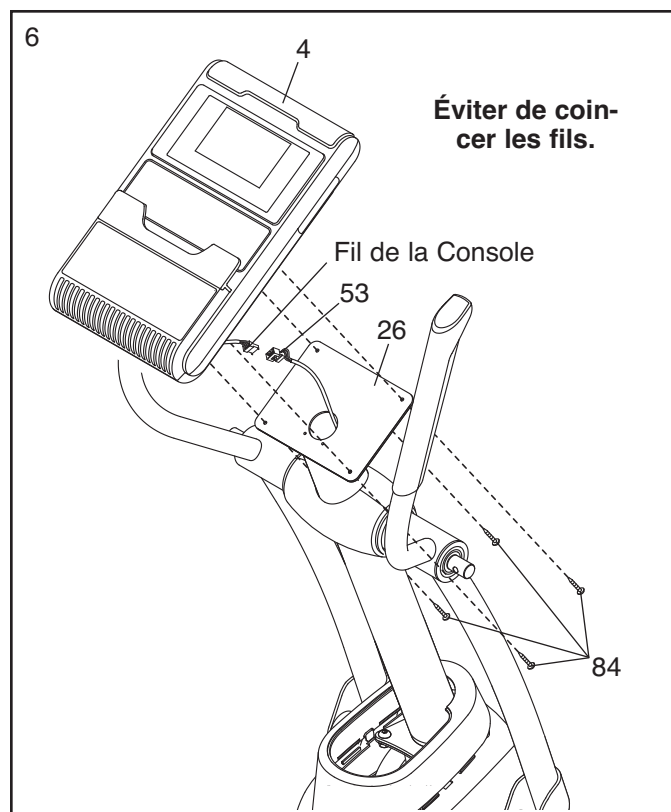


6. Retirez l'attache-fil du Groupement de Fils (53) et jetez l'attache-fil.

Pendant qu'une autre personne tient la Console (4), raccordez le fil de la Console au Groupement de Fils (53).

Introduisez le fil excédentaire vers le bas dans le Montant (26) ou vers le haut dans la Console (4).

Conseil : Évitez de coincer les fils. Fixez la Console (4) au Montant (26) à l'aide de quatre Vis de #8 x 1/2" (84).



7. Identifiez la Rampe Droite (31), portant un autocollant affichant le mot « Right », et orientez-la comme il est indiqué.

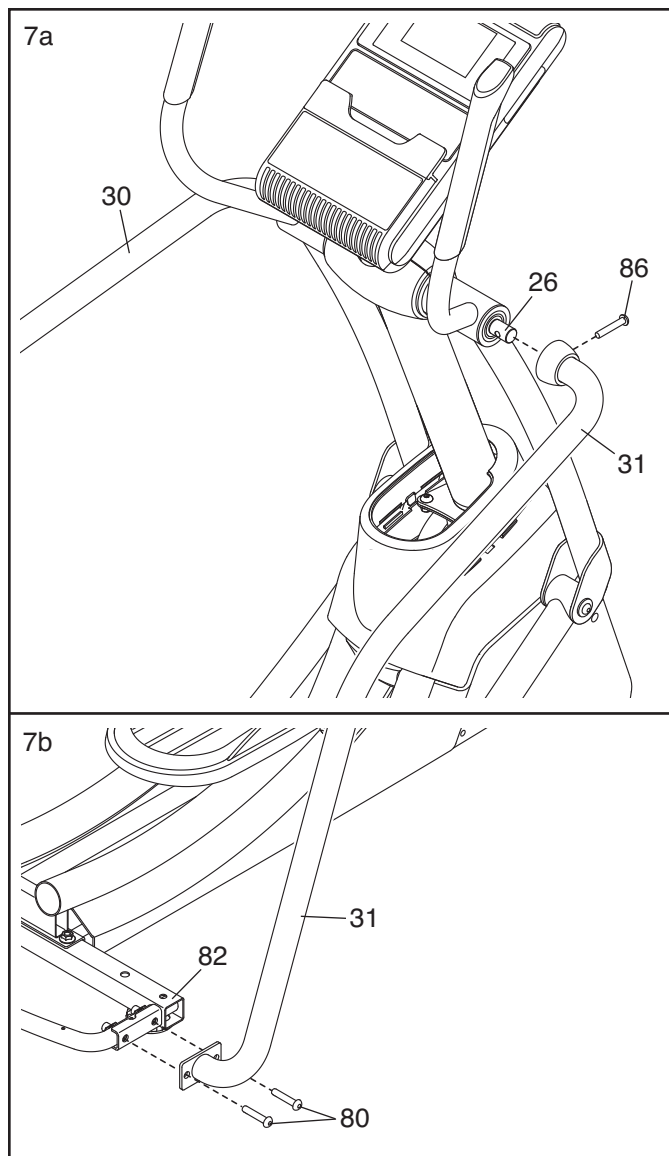
Demandez à une autre personne de tenir la Rampe Droite (31) près du côté droit de l'exerciseur elliptique.

Voir le schéma 7a. Fixez l'extrémité supérieure de la Rampe Droite (31) à l'axe du Montant (26) à l'aide d'une Vis en Métal/Nylon de M10 x 35mm (86). **Ne serrez pas la Vis Métal/Nylon à ce moment.**

Voir le schéma 7b. Fixez l'extrémité inférieure de la Rampe Droite (31) au Stabilisateur Arrière (82) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 55mm (80). **Ne serrez pas les Vis Métal/Nylon à ce moment.**

Répétez cette étape avec la Rampe Gauche (30).

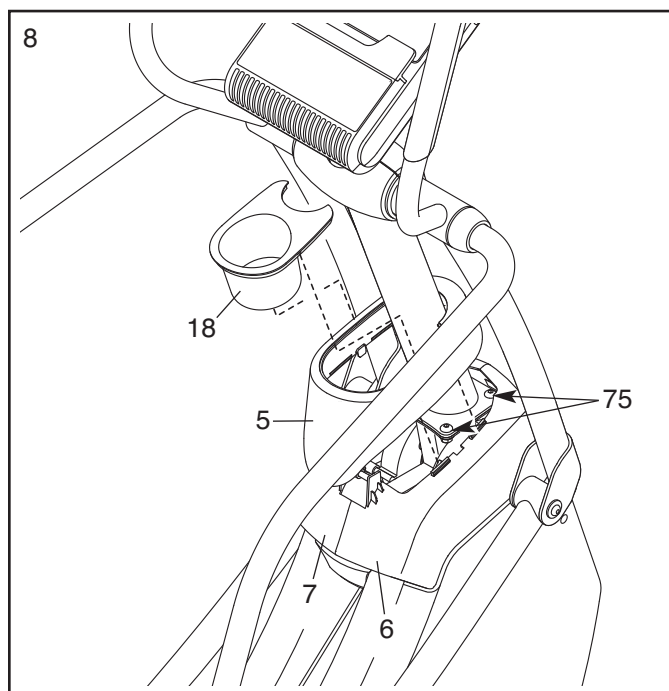
Serrez les deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 35mm (86) et les quatre Vis en Métal/Nylon de M10 x 55mm (80) utilisées dans cette étape.



8. **Reportez-vous à l'étape 3 de la page 7.** Serrez les quatre Vis en Métal/Nylon de M10 x 25mm (75).

Enfoncez la Coiffe des Capots (5) vers le bas à l'intérieur des Capots Droit et Gauche (6, 7).

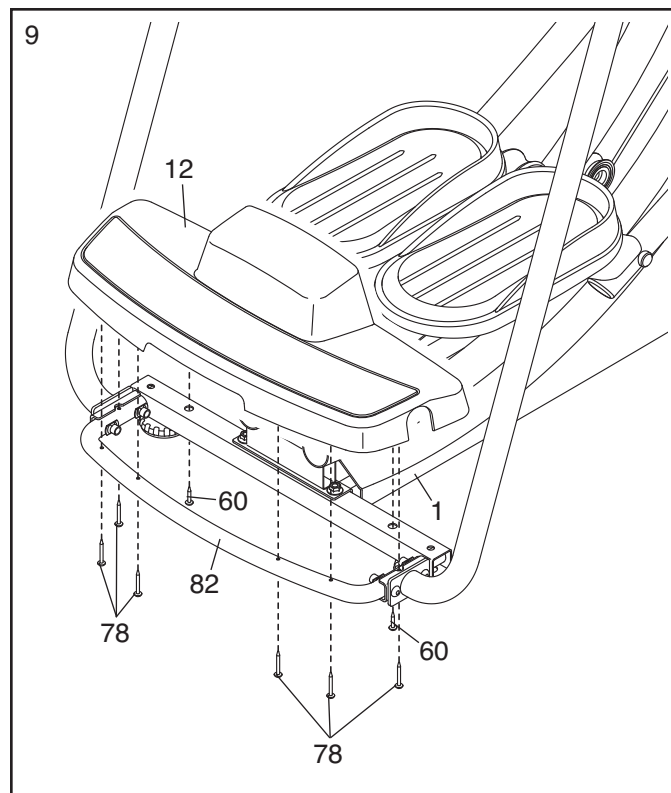
Orientez le Plateau d'Accessoires (18) tel qu'il est indiqué. Enfoncez le Plateau d'Accessoires dans la Coiffe des Capots (5).



9. Retirez un certain nombre de cales d'emballage du matériel d'emballage. Avec l'aide d'une autre personne, installez les cales d'emballage sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir l'exerciseur elliptique de sorte à l'empêcher de basculer avant la fin de l'étape.**

Fixez le Boîtier Arrière du Cadre (12) au Stabilisateur Arrière (82) à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (60) et six Vis de M4 x 35mm (78).

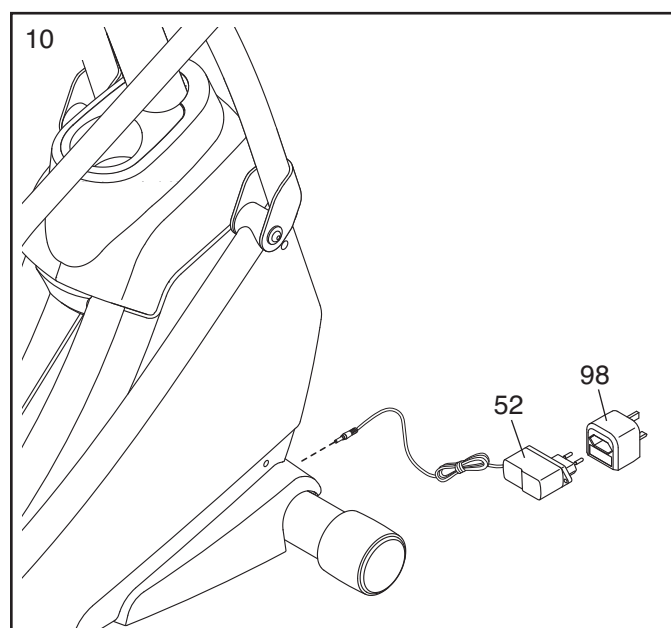
Avec l'aide de l'autre personne, retirez les cales d'emballage et abaissez le Stabilisateur Arrière (82) et le Cadre (1).



10. Branchez le Bloc d'Alimentation (52) dans la prise située à l'avant du glisseur.

Au besoin, branchez le Bloc d'Alimentation (52) dans l'Adaptateur de la Prise (98).

Branchez le Bloc d'Alimentation (52) dans une prise de courant, voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 12.

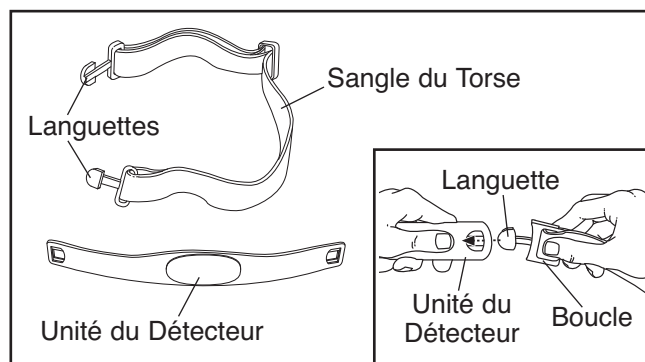


11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le glisseur.** Remarque : Une fois l'assemblage terminé, des pièces peuvent être restantes. Placez un petit tapis sous le glisseur pour protéger le sol.

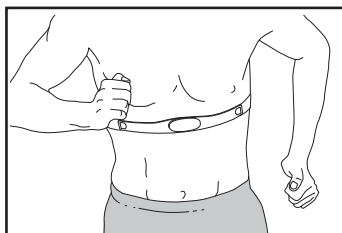
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE

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



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



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

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

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

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

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

- Le fonctionnement du détecteur cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis de course dans un endroit différent.

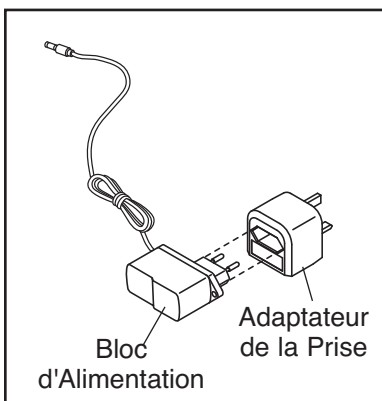
COMMENT UTILISER LE GLISSEUR

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

IMPORTANT : Si le glisseur a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.

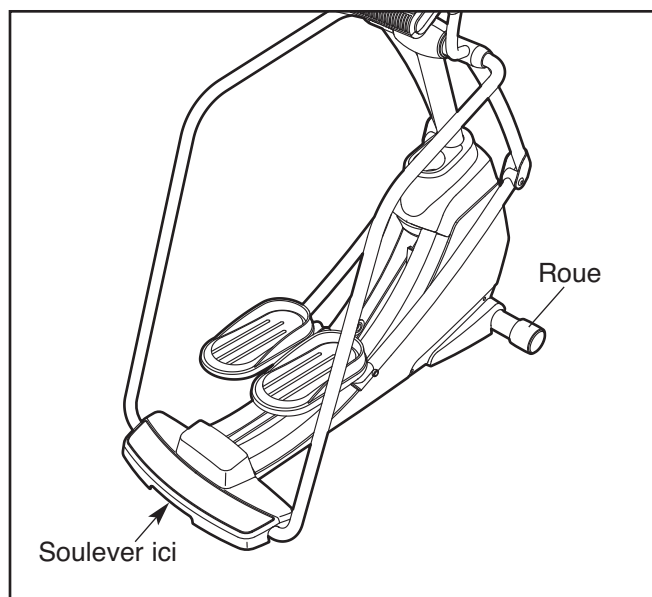
Branchez le bloc d'alimentation dans la prise du cadre du glisseur.

Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans l'adaptateur de la prise, s'il y a lieu. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation ou l'adaptateur de la prise dans une prise de courant adéquatement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

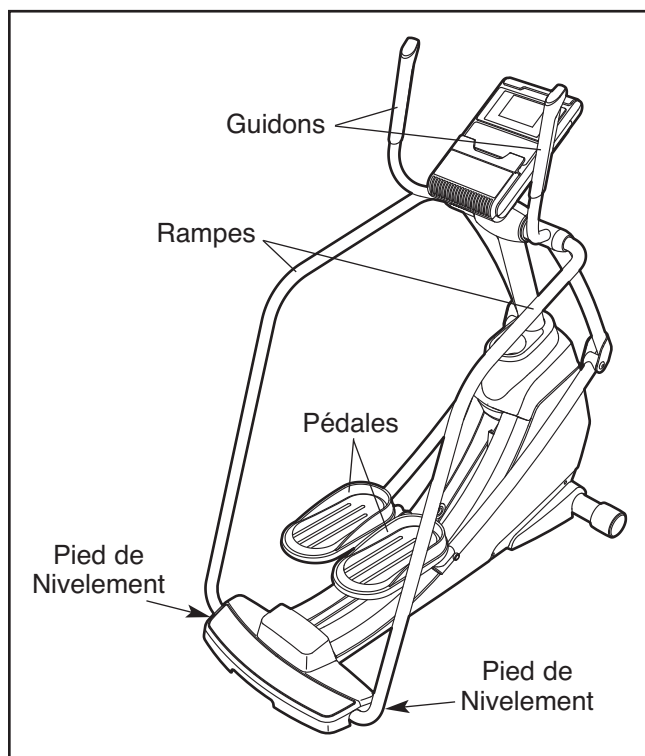
Étant donné le poids et la taille du glisseur, son déplacement requiert la participation de deux personnes. Deux personnes doivent soulever l'extrémité indiquée du glisseur jusqu'à ce dernier puisse rouler sur les roulettes avant. Déplacez le glisseur avec précaution vers l'emplacement voulu, puis abaissez-le jusqu'à la position horizontale.



ATTENTION : Pour réduire les risques de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Veillez à soulever le glisseur à l'aide de vos jambes et non de votre dos. Ne tentez pas de déplacer le glisseur sur une surface irrégulière.

COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE GLISSEUR

Pour monter sur le glisseur, tenez les guidons ou les rampes et posez les pieds sur les pédales. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à s'articuler vers l'avant et l'arrière de manière continue.

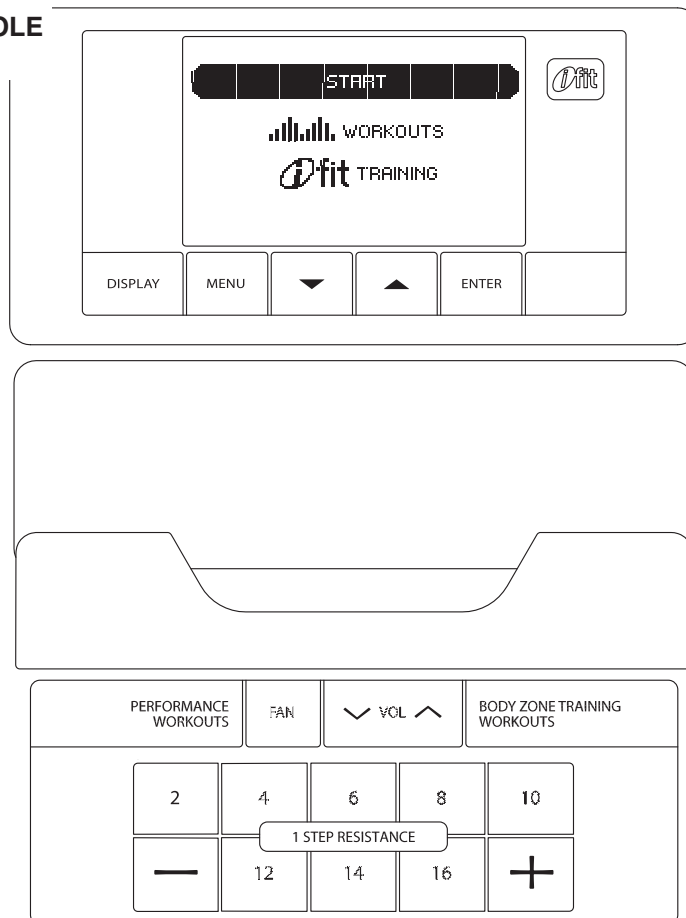


Pour descendre du glisseur, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. Lorsque les pédales sont immobiles, tenez les guidons ou les rampes et retirez vos pieds des pédales.

COMMENT METTRE DE NIVEAU L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Si le glisseur oscille légèrement pendant l'utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous l'arrière du cadre (voir le schéma ci-dessus) jusqu'à éliminer le mouvement.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur une touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez aussi mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du capteur cardiaque du torse inclus.

La console propose également vingt-cinq entraînements prédéfinis—dix entraînements de performance et quinze entraînements de raffermissement de zone corporelle. Chaque programme commande automatiquement la résistance des pédales et vous motive à varier votre foulée tout en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

La console propose également un mode d'entraînement iFit qui permet à cette dernière de communiquer avec votre réseau sans fil par l'entremise du module iFit Live. Le module iFit Live vous permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements et d'enregistrer les résultats de vos entraînements sur le site Web iFit Live.

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD dans la chaîne audio de la console et ainsi écouter vos musiques ou livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour activer la console, voir la page 14. **Pour désactiver la console**, voir la page 14. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 14. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 15. **Pour utiliser le mode d'entraînement iFit**, voir la page 17. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 17. **Pour utiliser le mode d'information**, voir la page 17.

Remarque : Si une pellicule en plastique transparent recouvre la console, retirez la pellicule.

COMMENT ACTIVER LA CONSOLE

L'exerciseur elliptique ne fonctionne qu'à l'aide du bloc d'alimentation inclus. Voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 12. Lorsque le bloc d'alimentation est branché, les écrans s'activent et la console est prête à l'utilisation.

COMMENT DÉSACTIVER LA CONSOLE

Si les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre et la console se met en pause.

Si les pédales demeurent immobiles pendant quelques minutes, la console se désactive et les écrans se réinitialisent.

Lorsque mettez fin à l'entraînement, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : Sans cette précaution, les composantes électriques de l'exerciseur elliptique risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

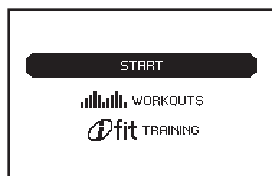
1. **Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou engagez la foulée pour activer la console.**

Voir COMMENT ACTIVER LA CONSOLE plus haut.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

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

Pour sélectionner le mode manuel, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche entrer [ENTER] jusqu'à afficher l'indication marche [START] en évidence. Ensuite, appuyez sur la touche entrer. Si vous avez sélectionné un entraînement ou le



mode iFit TRAINING, appuyez sur la touche MENU pour revenir au menu principal.

3. **Changez la résistance des pédales, au besoin.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur l'une des touches numérotées 1 Étape de Résistance [1 STEP RESISTANCE] ou en appuyant sur les touches 1 Étape de Résistance d'augmentation ou de diminution.

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

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

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

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

Calories—Ce mode d'affichage indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Distance—Ce mode d'affichage indique la distance parcourue en miles.

Profile—Lorsqu'un entraînement sélectionné, ce mode d'affichage indique un graphique des degrés de résistance de l'entraînement.

Pulse—Ce mode d'affichage indique votre fréquence cardiaque lorsque le capteur cardiaque du torse inclus est utilisé (voir la page 11).

Resistance—Ce mode d'affichage indique le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de degré de résistance.

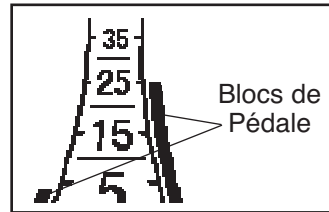
RPM—Ce mode d'affichage indique la cadence de votre foulée, en foulées par minute.

Stride Length—Ce mode d'affichage indique la longueur de votre foulée, en pouces.

Stride Length

Meter—Lorsqu'un entraînement est sélectionné, ce mode d'affichage indique la longueur de vos foulées.

Les blocs des pédales rendent compte du mouvement effectif des pédales pendant l'exercice.



Strides—Ce mode d'affichage indique le nombre total des foulées accomplies en pédalant.

Time—Lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode d'affichage indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, le mode d'affichage indique le temps restant de l'entraînement au lieu du temps écoulé.

Vertical Feet—Ce mode d'affichage indique le nombre total de pieds verticaux parcourus en ascension.

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

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, portez le capteur cardiaque du torse inclus. Voir la page 11.

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Le ventilateur peut être réglé à différents régimes. Appuyez à répétition sur la touche FAN pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.

7. Lorsque vous cessez d'utiliser l'exerciseur elliptique, la console s'éteint d'elle-même.

Voir COMMENT DÉACTIVER LA CONSOLE à la page 14.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou engagez la foulée pour activer la console.

Voir COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 14.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode iFit TRAINING, appuyez sur la touche MENU pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez d'abord sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche entrer [ENTER] jusqu'à

afficher l'indication entraînements [WORKOUTS] en évidence. Ensuite, appuyez sur la touche entrer.



Puis, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à afficher la catégorie d'entraînement voulue en évidence. Ensuite, appuyez sur la touche entrer.

Vous pouvez également appuyer sur la touche PERFORMANCE WORKOUTS ou la touche BODY ZONE TRAINING WORKOUTS.

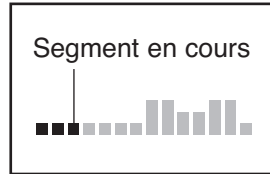
Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à afficher la catégorie d'entraînement voulue en évidence. Ensuite, appuyez sur la touche entrer.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à afficher le nom de l'entraînement voulu en évidence. La durée, la cadence maximum (foulées/minute-rpm), le degré de résistance maximum et un graphique des degrés de résistance de l'entraînement apparaîtront au côté droit de l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche entrer.

3. Engagez la foulée pour lancer l'entraînement.

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

Le graphique de l'entraînement affichera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le degré de résistance du segment en cours.



Lorsque le premier segment de l'entraînement prend fin, la cadence cible et le degré de résistance du second segment apparaissent à l'écran pendant quelques secondes pour vous avertir. Le segment suivant du graphique commencera à clignoter et les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance du segment suivant.

Pendant l'exercice, maintenez votre cadence (foulées/minute-rpm) près de celle de la cadence cible du segment en cours.

IMPORTANT : La cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Vous pouvez maintenir une cadence (foulées/minute-rpm) plus lente que la cadence cible. Assurez-vous d'effectuer des foulées à un rythme qui vous semble confortable.

Si le degré de résistance programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le modifier manuellement en appuyant sur les touches 1 Étape de Résistance [1 STEP RESISTANCE]. **IMPORTANT : À la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance du segment suivant.**

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

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, cessez vos foulées. Une tonalité se fera entendre à ce moment. Si le mode d'affichage du temps est sélectionné, le temps se mettra à clignoter à l'écran. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à effectuer des foulées.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Reportez-vous à l'étape 4 de la page 14.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 15.

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 15.

7. Lorsque vous cessez d'utiliser l'exerciseur elliptique, la console s'éteint d'elle-même.

voir COMMENT DÉSACTIVER LA CONSOLE à la page 14.

COMMENT UTILISER LE MODE IFIT TRAINING

Le module iFit Live permet à votre console de communiquer avec votre réseau sans fil et d'accéder à de nouvelles fonctionnalités intéressantes. Par exemple, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, ainsi que suivre et analyser les résultats de votre entraînement sur le site Web iFit Live.

Pour sélectionner le mode d'entraînement iFit, appuyez sur la touche MENU, puis sur les touches de diminution et d'augmentation situées près de la touche entrer jusqu'à afficher l'indication IFIT TRAINING en évidence. Ensuite, appuyez sur la touche entrer.

Pour plus d'informations sur le mode d'entraînement iFit, visitez le www.iFit.com. Remarque : Pour utiliser le module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Vous devez également utiliser votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio à l'aide de la chaîne audio de la console pendant l'exercice, reliez le câble audio inclus à la prise au côté de la console et à la prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD; **assurez-vous que le câble est inséré à fond.**

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

COMMENT UTILISER LE MODE INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui vous permet d'afficher les renseignements sur l'utilisation, de régler le niveau de contraste de l'écran et d'afficher l'état du module iFit Live.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche DISPLAY pendant quelques secondes jusqu'à afficher le mode d'information à l'écran.

L'écran indiquera le nombre total (en milliers) de foulées effectué sur l'exerciseur elliptique. L'écran affichera également le nombre total d'heures d'utilisation de l'exerciseur elliptique.

INFORMATION MODE	
TOTAL KSTRIDES:	1
TOTAL HOURS:	1
CONTRAST LEVEL:	13
DISPLAY KEY TO ADVANCE	

Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra également à l'écran. Appuyez à répétition sur les touches de diminution et d'augmentation situées près de la touche entrer pour sélectionner le degré de contraste voulu. Appuyez sur la touche DISPLAY pour enregistrer le réglage du degré contraste et accéder à l'écran suivant.

L'écran indiquera également la présence de tout accessoire relié à la console. Si le module iFit Live est connecté, l'écran affichera les mots WIFI STATUS. Si un dispositif USB est connecté, l'écran affichera les mots USB STATUS. Si un aucun dispositif n'est connecté, l'écran affichera les mots NO MODULE DETECTED.

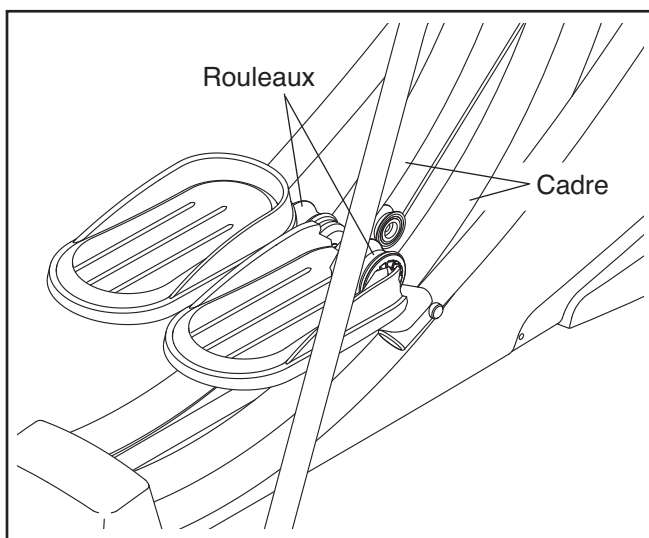
Pour quitter le mode d'information, maintenez la touche DISPLAY enfoncée pendant quelques secondes.

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si vous avez des questions concernant l'entretien et la localisation d'un problème, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

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

Pour nettoyer l'exerciseur elliptique, utilisez un linge humide et une petite quantité de savon doux. Veillez à nettoyer régulièrement les rouleaux et le cadre sur lequel s'articulent les rouleaux. **IMPORTANT : Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

Si la console ne s'active pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation c.a. est branché complètement. Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque pendant que vous portez le capteur cardiaque du torse ou si la fréquence affichée semble trop élevée ou trop basse, reportez-vous à LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE à la page 11.

COMMENT METTRE DE NIVEAU L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Si l'exerciseur elliptique oscille légèrement durant l'utilisation, reportez-vous à COMMENT METTRE DE NIVEAU L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE à la page 12.

COMMENT LUBRIFIER LES ROULEAUX

Si les rouleaux grincent dans leur trajet le long du cadre, appliquez uniformément une petite quantité de graisse marine à la surface de chaque rouleau. Ensuite, pédalez sur l'exerciseur elliptique jusqu'à répartir une fine couche de graisse le long du cadre. Puis, essuyez tout excédent de graisse.

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.

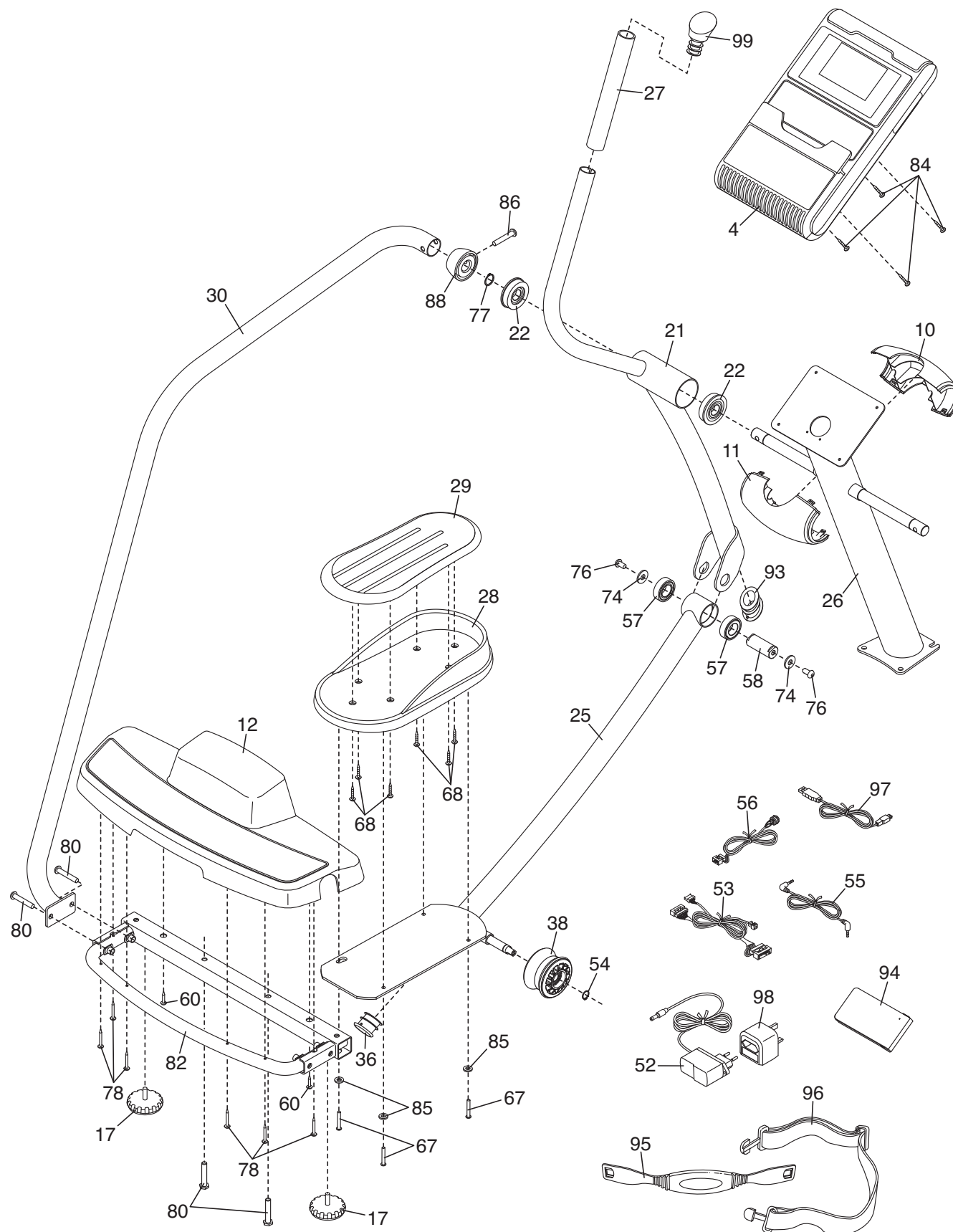
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTEVSR81910.0

R0410A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	52	1	Bloc d'Alimentation
2	1	Stabilisateur Avant	53	1	Grouperments de Fils
3	2	Chapeau de Roulette	54	2	Jonc de Blocage de 5/8"
4	1	Console	55	1	Câble Audio
5	1	Coiffe des Capots	56	1	Cordon d'Alimentation
6	1	Capot Droit	57	4	Bague de Jonction
7	1	Capot Gauche	58	2	Axe de Jonction
8	2	Couvercle du Bras du Câble	59	2	Jonc de Blocage de 1/2"
9	2	Roulette	60	23	Vis M4 x 16mm
10	1	Capot Avant	61	2	Vis M4 x 25mm
11	1	Capot Arrière	62	1	Vis M4 x 19mm
12	1	Boîtier Arrière du Cadre	63	15	Vis de 5/16" x 20mm
13	1	Capot Interne	64	2	Vis M10 x 30 mm
14	2	Couvercle de la Bobine	65	5	Vis de 5/16" x 18mm
15	1	Butée	66	1	Vis #10 x 10mm
16	1	Clé du Moyeu	67	6	Vis Métal/Nylon M6 x 12mm
17	2	Pied de Nivèlement	68	16	Vis à Colerette M4 x 12mm
18	1	Plateau d'Accessoires	69	4	Écrou de Blocage M10
19	1	Courroie de Traction	70	2	Contre-Écrou M10
20	1	Guidon Droit	71	2	Jonc de Blocage de 10mm
21	1	Guidon Gauche	72	1	Jonc de Blocage de 3/4"
22	4	Bague du Guidon	73	1	Vis M3,5 x 12mm
23	2	Petite Poulie	74	4	Grande Rondelle M10
24	1	Bras de la Pédale Droite	75	4	Vis Métal/Nylon M10 x 25mm
25	1	Bras de la Pédale Gauche	76	4	Vis Métal/Nylon M10 x 20mm
26	1	Montant	77	2	Jonc de Blocage de 7/8"
27	2	Prise	78	6	Vis M4 x 35mm
28	2	Pédale	79	2	Boulon à Épaulement M10 x 37,6mm
29	2	Semelle de la Pédale	80	6	Vis Métal/Nylon M10 x 55mm
30	1	Rampe Gauche	81	2	Vis Métal/Nylon M10 x 96mm
31	1	Rampe Droite	82	1	Stabilisateur Arrière
32	2	Bras du Câble	83	2	Rondelle Étoilée M10
33	1	Axe de la Bobine	84	4	Vis #8 x 1/2"
34	2	Câble	85	6	Rondelle M6
35	1	Support du Capteur	86	2	Vis Métal/Nylon M10 x 35mm
36	2	Embout du Bras de la Pédale	87	4	Petite Rondelle M10
37	2	Bague d'Espaceement de la Poulie	88	2	Couvercle de la Rampe
38	2	Rouleau	89	2	Vis à Colerette de 5/16" x 17mm
39	1	Volant	90	1	Vis de Mise à la Terre M4 x 16mm
40	4	Bague du Câble	91	2	Vis M2,5 x 7mm
41	1	Support de l'Aimant	92	1	Palier 6903
42	1	Moyeu du Volant	93	2	Embout Inférieur du Guidon
43	1	Palier du Volant	94	1	Module iFit Live
44	1	Moteur de Résistance	95	1	Transmetteur du Capteur du Torse
45	1	Disque du Moteur	96	1	Sangle du Capteur du Torse
46	1	Capteur de la Bobine	97	1	Câble USB
47	2	Palier de la Bobine	98	1	Adaptateur de la Prise
48	1	Moyeu de la Bobine	99	2	Embout Supérieur du Guidon
49	2	Bobine du Câble	*	—	Manuel de l'Utilisateur
50	1	Barre de Résistance	*	—	Outil d'Assemblage
51	1	Poulie de la Courroie de Traction	*	—	Sachet de Graisse

Remarque : Les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Reportez-vous à la couverture arrière du manuel pour savoir comment commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

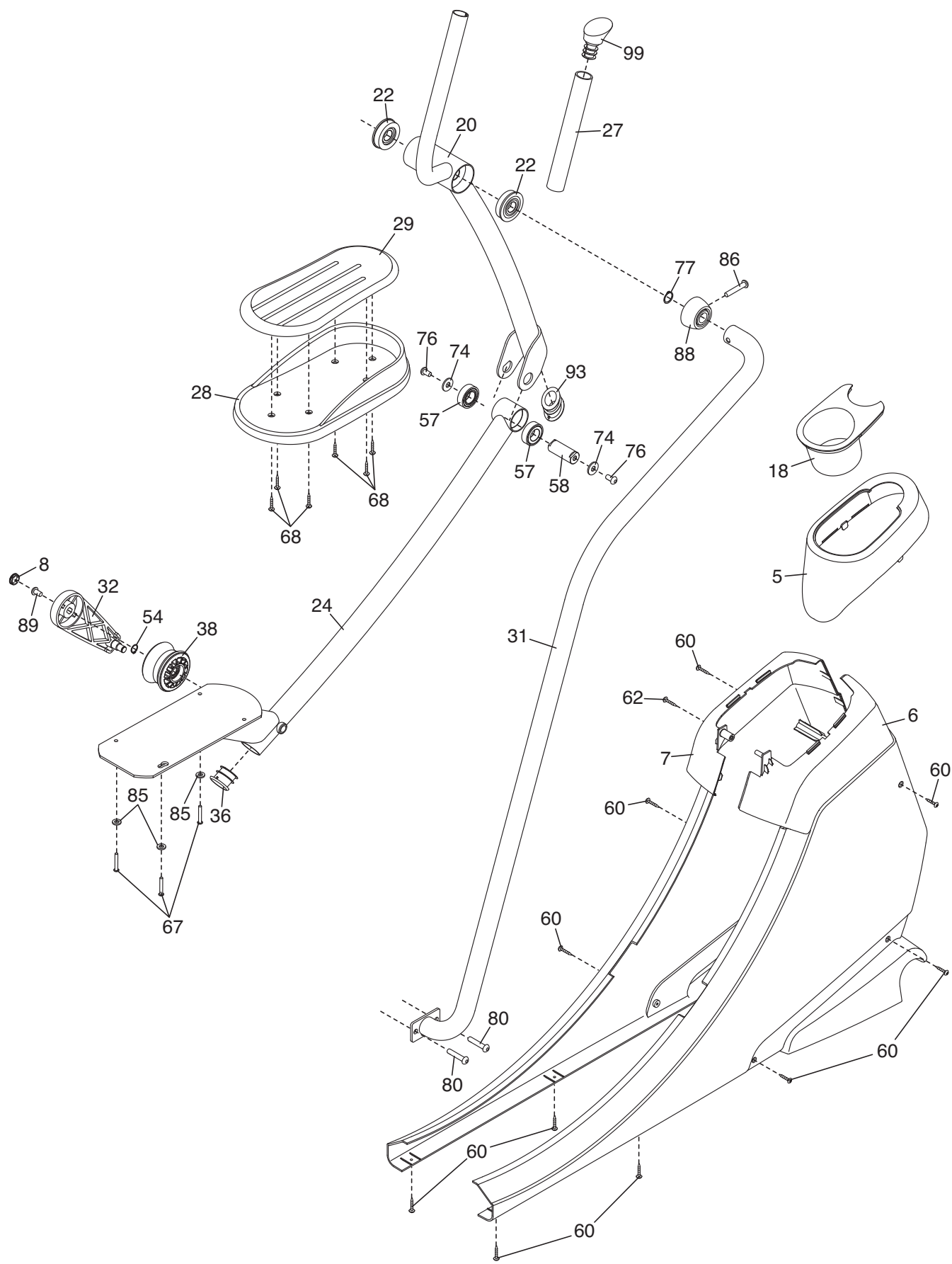
SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle NTEVSR81910.0 R0410A



R0410A



SCHÉMA DÉTAILLÉ C—N°. du Modèle NTEVSR81910.0 R0410A



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.

