

NordicTrack®

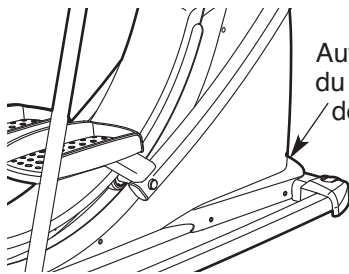
FREESTRIDER 35 S

www.nordictrack.com

N°. du Modèle NTSR01309.0

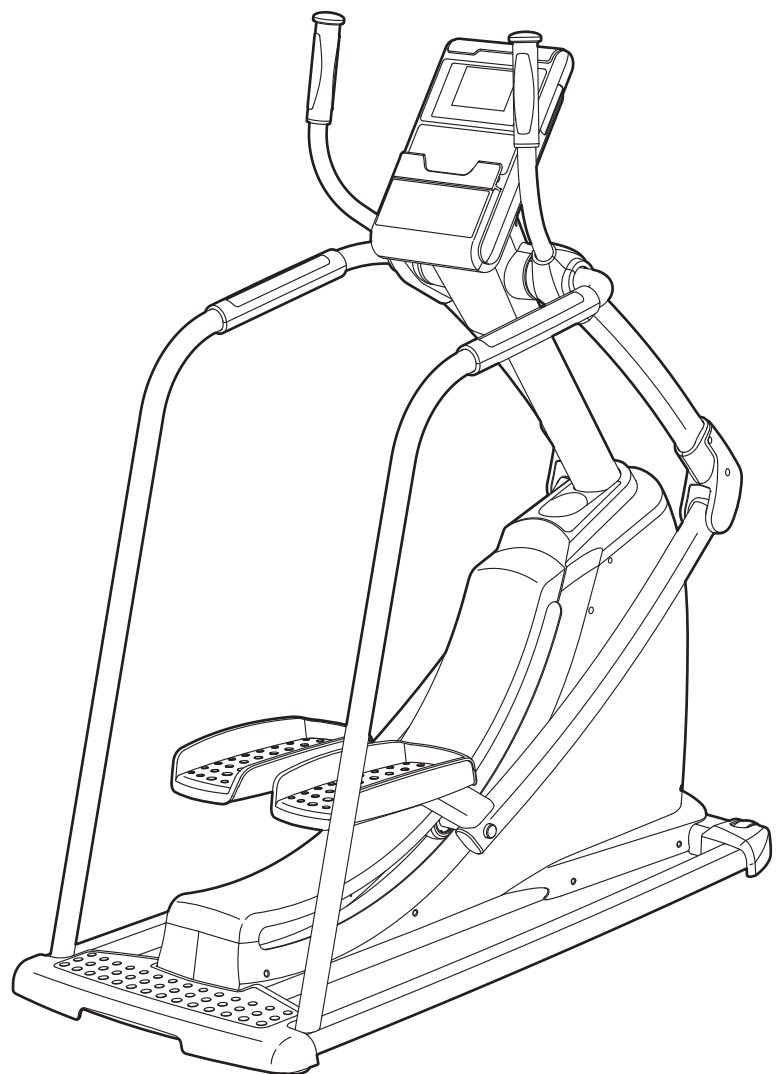
N°. de Série _____

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



Autocollant
du Numéro
de Série

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

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.

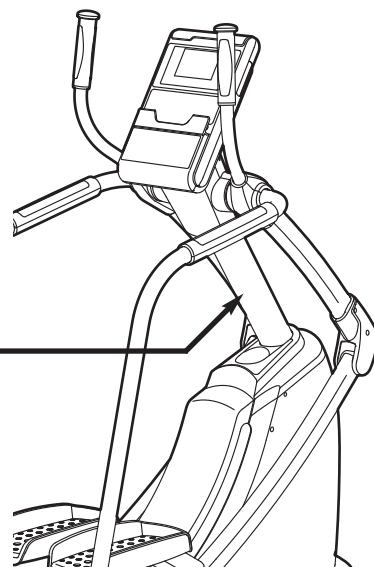
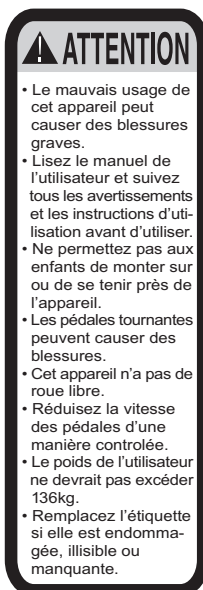


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	11
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	17
CONSEILS POUR L'EXERCICE	18
LISTE DES PIÈCES	19
SCHÉMA DÉTAILLÉ	21
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ Avertissement : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre l'elliptique. 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 d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. L'elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'elliptique à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
4. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'elliptique sur une surface plane recouverte d'un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,9 m (3 pieds) d'espace libre devant et derrière l'elliptique et 0,6 m (2 pieds) chaque côté.
5. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie éloignés de l'elliptique à tout moment.
7. L'elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg (300 livres).
8. Portez des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation de l'elliptique. Pour protéger vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
9. Tenez les poignées ou les rampes pour monter sur l'elliptique, en descendre ou l'utiliser.
10. Le détecteur cardiaque n'est pas un instrument médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur la précision de la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre rythme cardiaque.
11. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique ; n'arquez pas le dos.
12. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire la mort. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et reposez-vous.
13. Quand vous avez terminé vos exercices, laissez les pédales ralentir jusqu'à s'immobiliser.
14. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.

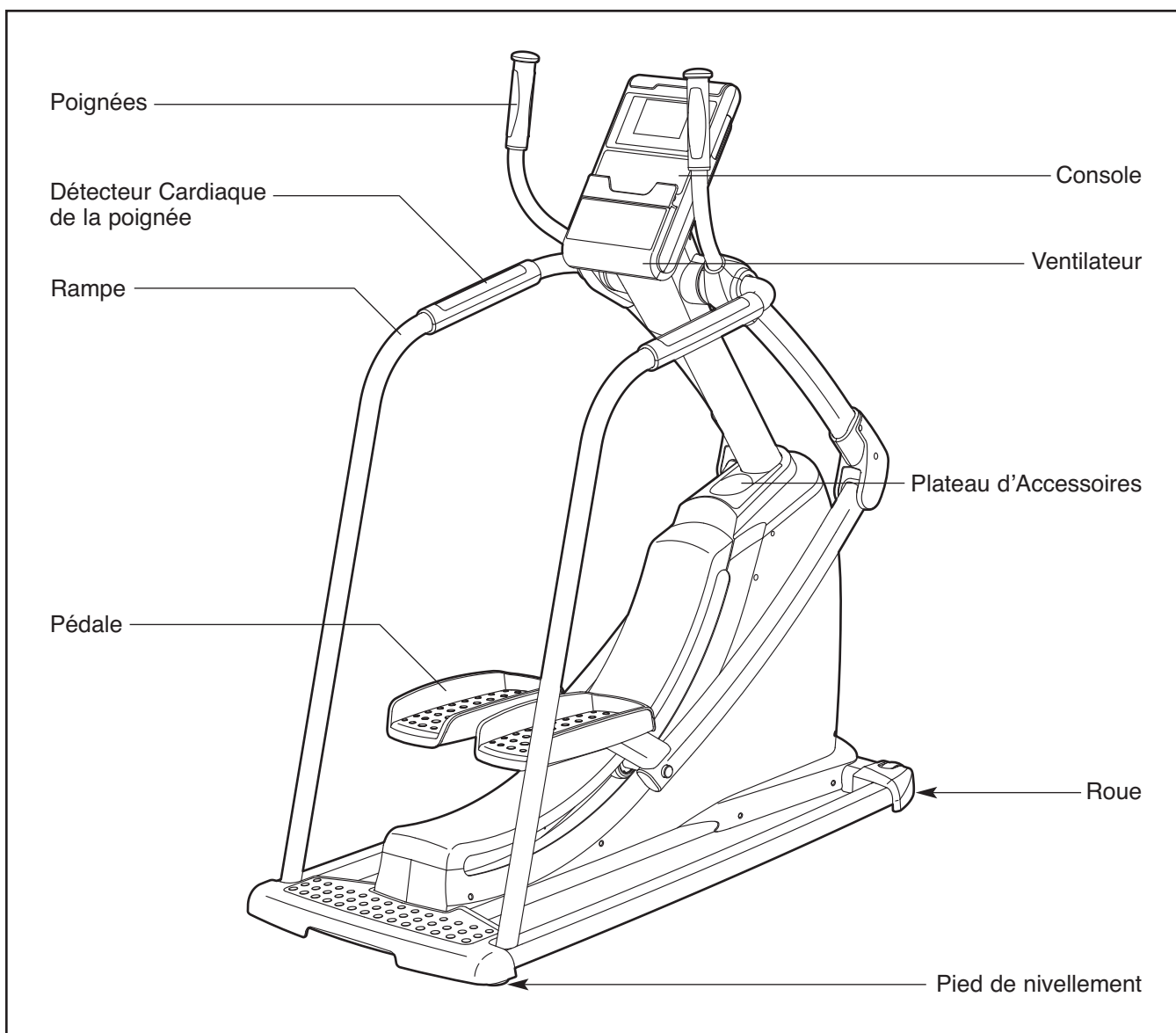
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique NordicTrack® FREESTRIDER 35 S révolutionnaire. L'elliptique FREESTRIDER 35 S est équipé d'un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'elliptique. 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.



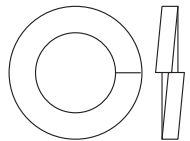
ASSEMBLAGE

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

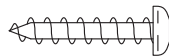
En plus des outils inclus, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme .

Alors que vous assemblez l'elliptique, 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 du manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage.

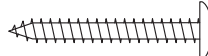
Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.



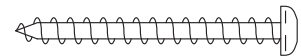
Rondelle
Fendue de M10
(128)–2



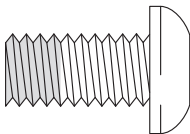
Vis de #8 x 3/4"
(86)–16



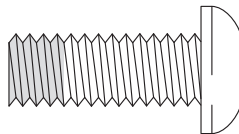
Vis Auto-perçante
de #8 x 1"
(126)–8



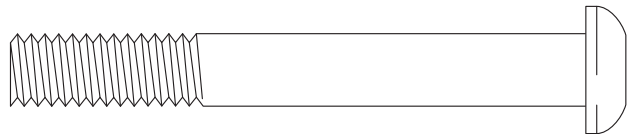
Vis de #8 x 35mm
(125)–1



Vis en
Métal/Nylon de
3/8" x 3/4"
(123)–2



Vis de 3/8" x 1"
(122)–4



Vis de 3/8" x 3"
(124)–2

1.

Pour faciliter l'assemblage, lisez l'information page 5 avant de commencer.

IMPORTANT : ne retirez pas le bloc en mousse (non-illustré) situé sous les pédales avant d'avoir effectué l'étape 2.

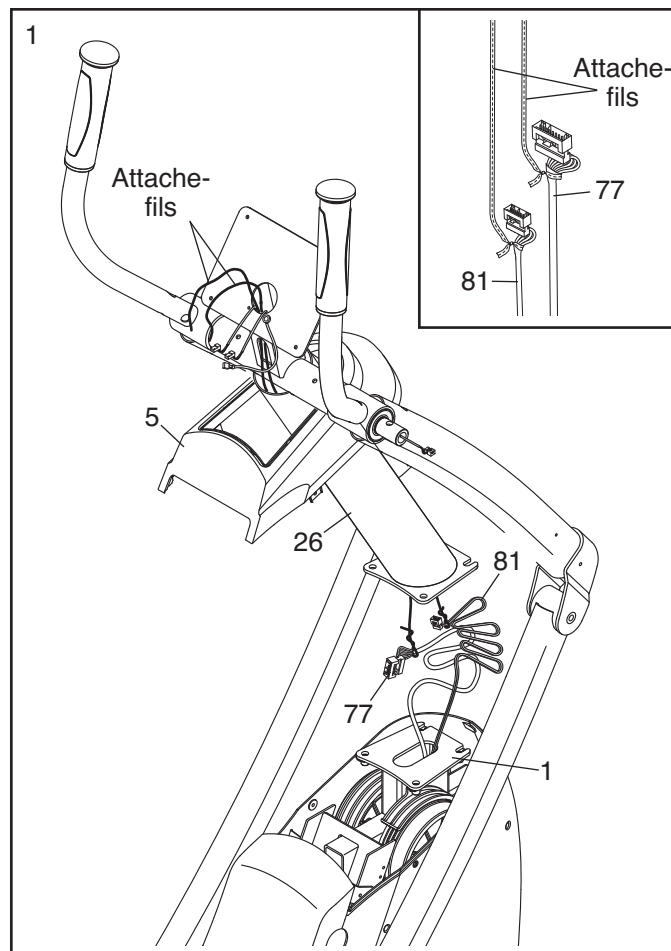
Identifiez le Boîtier des Capots (5) et le Montant (26), et orientez-les comme sur le schéma. Glissez le Boîtier des Capots vers le haut autour du Montant.

Pendant qu'une autre personne tient le Montant (26) près du Cadre (1), localisez les attache-fils à l'intérieur du Montant.

Référez-vous au schéma encadré. Reliez l'extrémité inférieure d'une attache-fil à l'extrémité du Groupement de Fils (77). Tirez l'autre extrémité de l'attache-fil vers le haut et hors du haut du Montant (26).

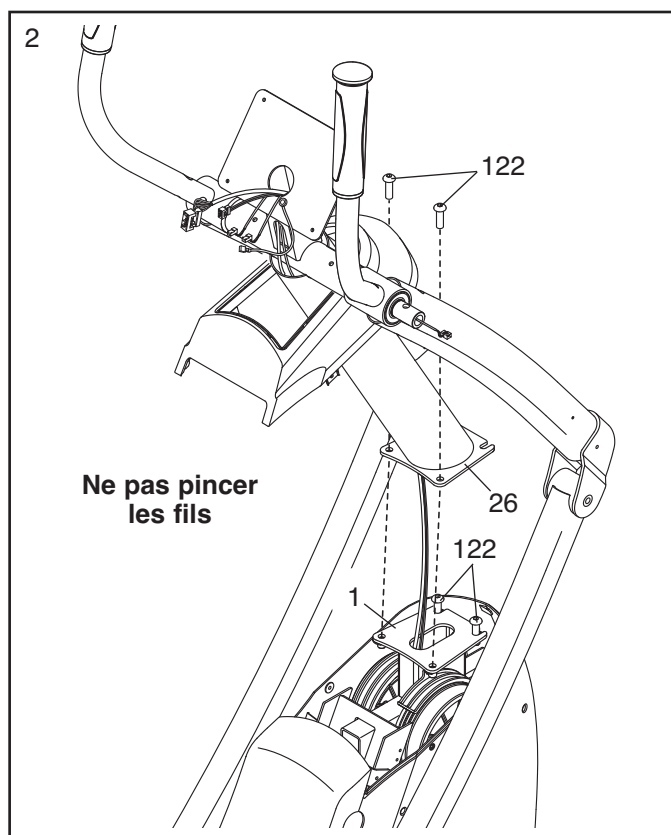
Ensuite, reliez l'extrémité inférieure de l'autre attache-fil à l'extrémité du Cordon d'Alimentation (81). Tirez l'autre extrémité de l'attache-fil vers le haut et hors du haut du Montant (26).

Ensuite, détachez et jetez les attache-fils.



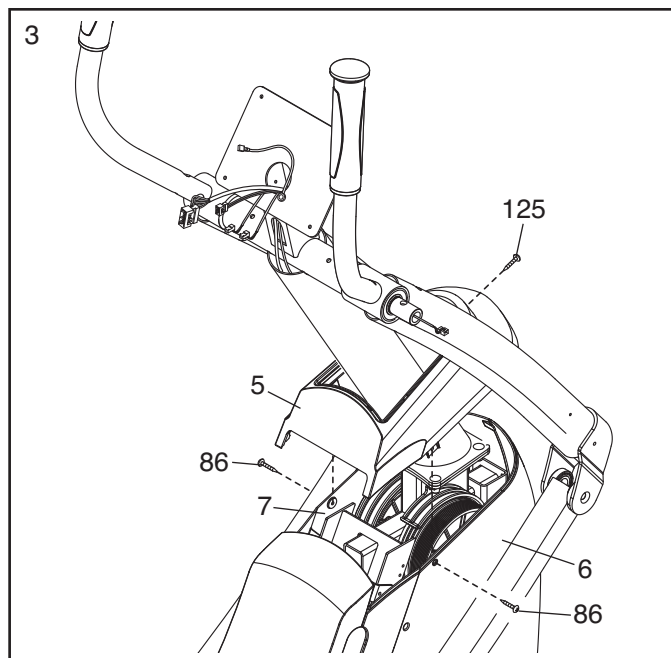
2. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Attachez le Montant (26) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon de 3/8" x 1" (122). Remarque : il est possible que deux des Vis en Métal/Nylon soient déjà fixées au Cadre. **Conseil : vissez chacune des Vis en Métal/Nylon de quelques tours avant de toutes les serrer.**

Retirez et jetez le bloc en mousse (non-illustré) situé sous les pédales.

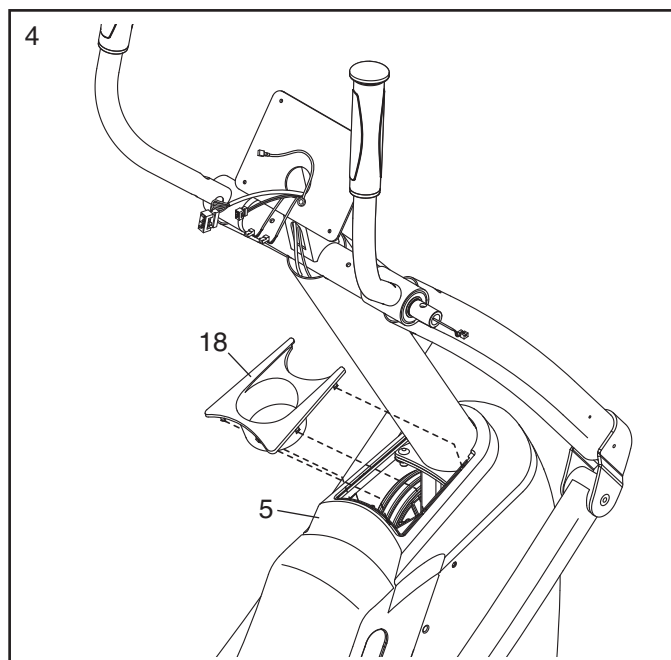


3. Glissez le Boîtier des Capots (5) vers le bas jusqu'à sur les Capots Droit et Gauche (6, 7).

Attachez le Boîtier des Capots (5) à l'aide d'une Vis de #8 x 35mm (125) et deux Vis de #8 x 3/4" (86). **Conseil : vissez chacune des Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**



4. Orientez le Plateau d'Accessoires (18) comme sur le schéma. Enfoncez le Plateau d'Accessoires dans le Boîtier des Capots (5).



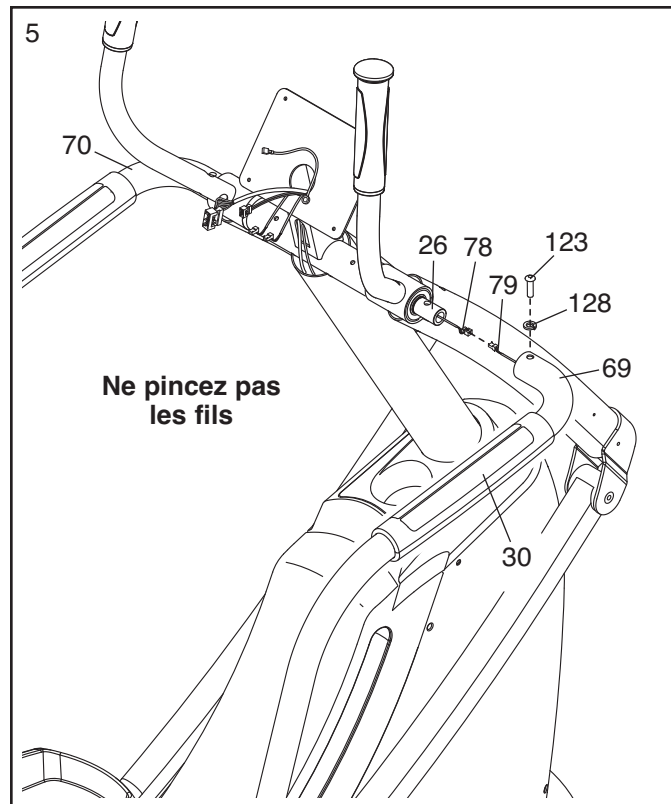
5. Identifiez la Rampe Droite (69), sur laquelle se trouve un autocollant avec le mot « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Pendant qu'une autre personne tient la Rampe Droite (69) près du Montant (26), reliez le Fil du Détecteur Cardiaque (78) droit au Fil du Détecteur (79) droit.

Insérez l'excédent du fil à l'intérieur de la Rampe Droite (69). Ensuite, glissez la Rampe Droite sur le Montant (26).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Rampe Droite (69) à l'aide d'une Vis en Métal/Nylon de 3/8" x 3/4" (123) et d'une Rondelle Fendue de M10 (128). **Ne serrez pas encore la Vis en Métal/Nylon.**

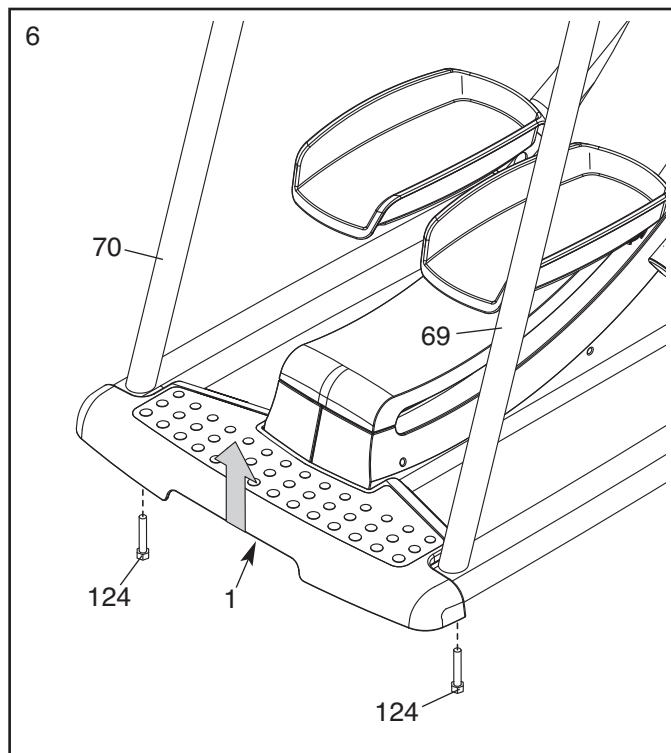
Répétez cette étape avec la Rampe Gauche (70).



6. **IMPORTANT : pour prévenir les dommages, empêchez l'elliptique de basculer d'un côté ou de l'autre durant cette étape.**

Pendant qu'une autre personne soulève le Cadre (1) à l'endroit indiqué par la flèche, attachez les Rampes (69, 70) sur Cadre à l'aide d'une Vis de 3/8" x 3" (124).

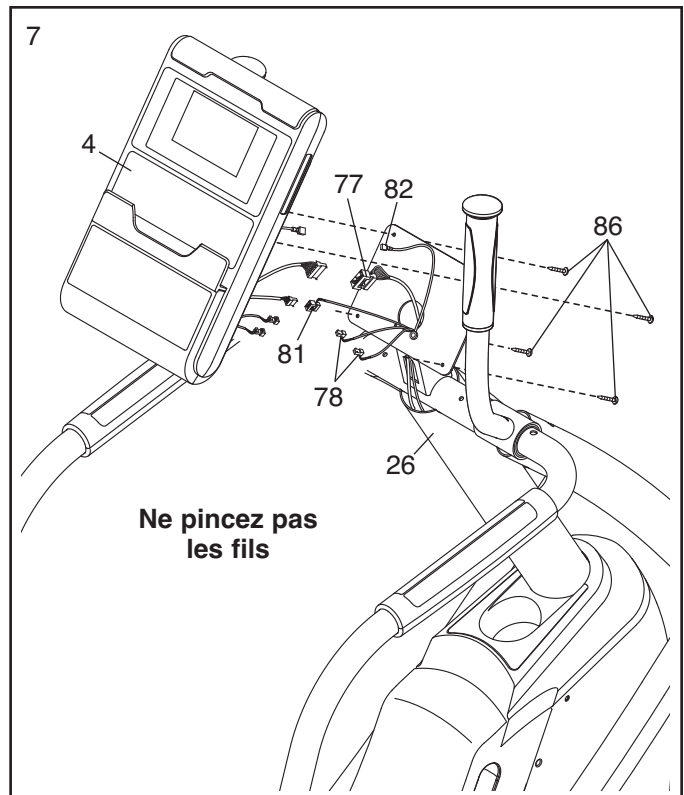
Référez-vous à l'étape 5. Serrez les Vis en Métal/Nylon de 3/8" x 3/4" (123).



7. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (4) près du Montant (26), attachez les fils de la console sur le Groupement de Fils (77), le Cordon d'Alimentation (81), le Fil de Terre (82) et les Fils du Détecteur Cardiaque (78).

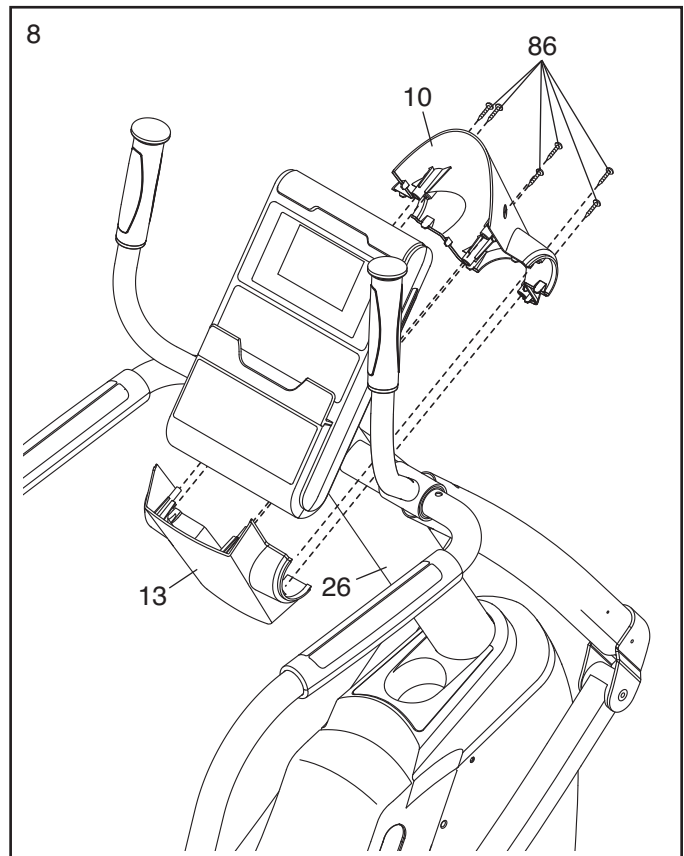
Insérez l'excédent de fils à l'intérieur du Montant (26), vers le bas.

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (4) sur le Montant (26) à l'aide de quatre Vis de #8 x 3/4" (86).



8. Identifiez les Capots Avant et Arrière (10, 13) et orientez-les comme sur le schéma.

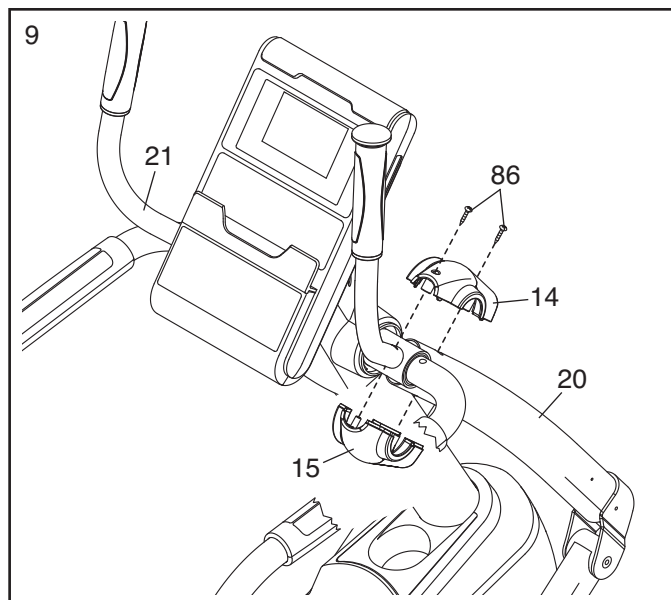
Attachez les Capots Avant et Arrière (10, 13) de chaque côté du Montant (26) à l'aide de six Vis de #8 x 3/4" (86).



9. Identifiez les Boîtiers Supérieur et Inférieur Droits (14, 15), sur lesquels se trouvent des autocollants avec le mot « Right » et orientez-les comme sur le schéma (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Attachez les Boîtiers Supérieur et Inférieur Droits (14, 15) de chaque côté de la Poignée Droite (20) à l'aide de deux Vis de #8 x 3/4" (86).

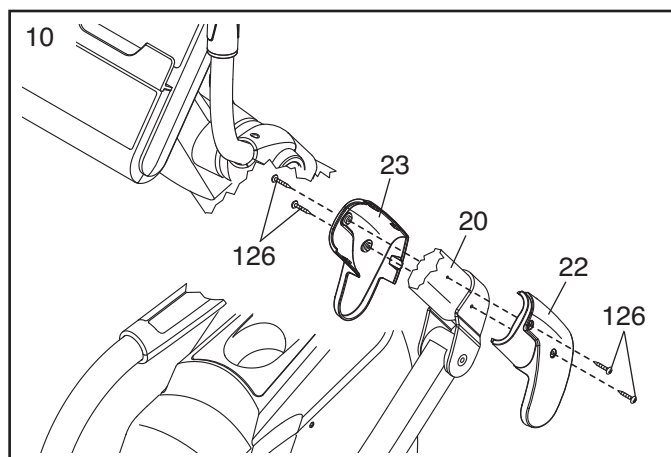
Répétez cette étape avec la Poignée Gauche (21).



10. Identifiez un jeu de Boîtiers de Jonction Droit et Gauche (22, 23), sur lesquels se trouvent des autocollants avec le mot « Right » et « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-les comme sur le schéma.

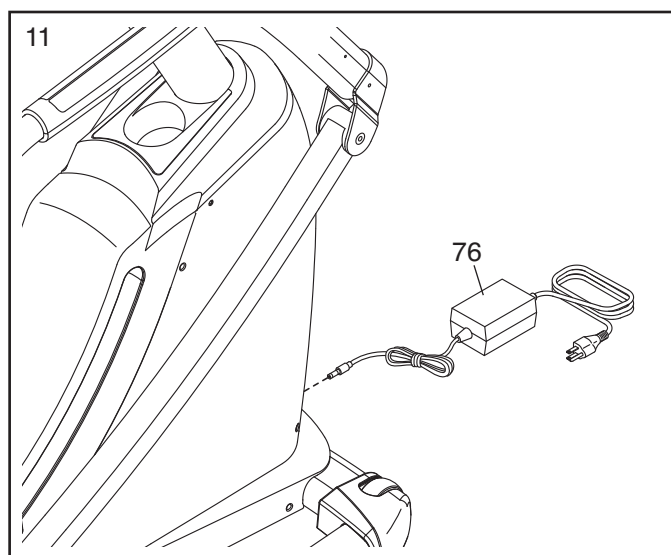
Attachez les Boîtiers de Jonction Droit et Gauche (22, 23) sur la Poignée Droite (20) à l'aide de quatre Vis Auto-perçante de #8 x 1" (126).

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



11. Branchez le Bloc d'Alimentation AC (76) dans la prise située à l'avant de l'elliptique.

Pour brancher le Bloc d'Alimentation AC (76) dans une prise murale, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION AC page 11.



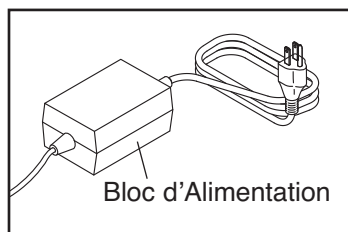
12. **Vérifiez que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser votre elliptique.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous l'elliptique pour protéger votre sol ou votre moquette.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION AC

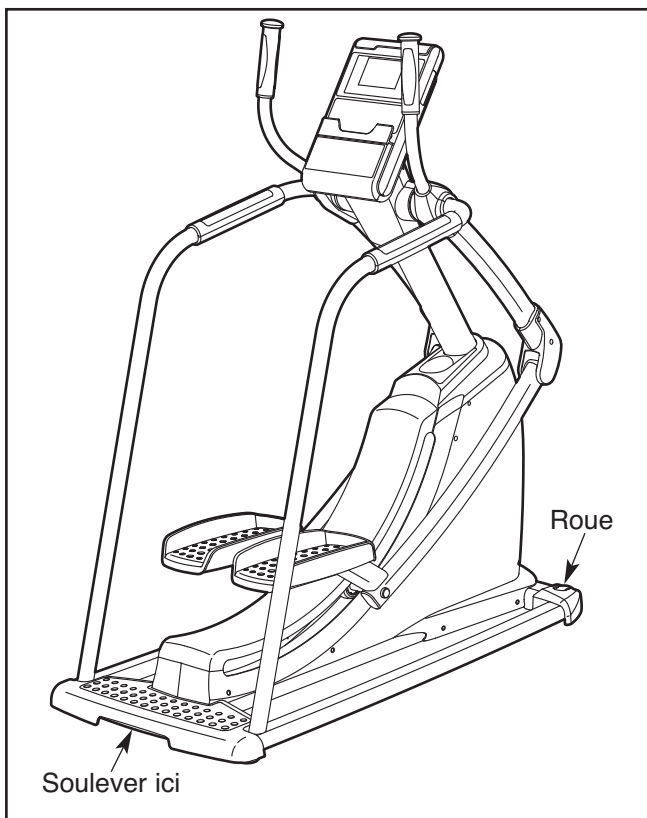
IMPORTANT : si l'elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation. Si vous ne suivez pas cette consigne, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation dans la prise située à l'avant de l'elliptique. Branchez le bloc d'alimentation dans une prise murale appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les codes et les règles en vigueur.



COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

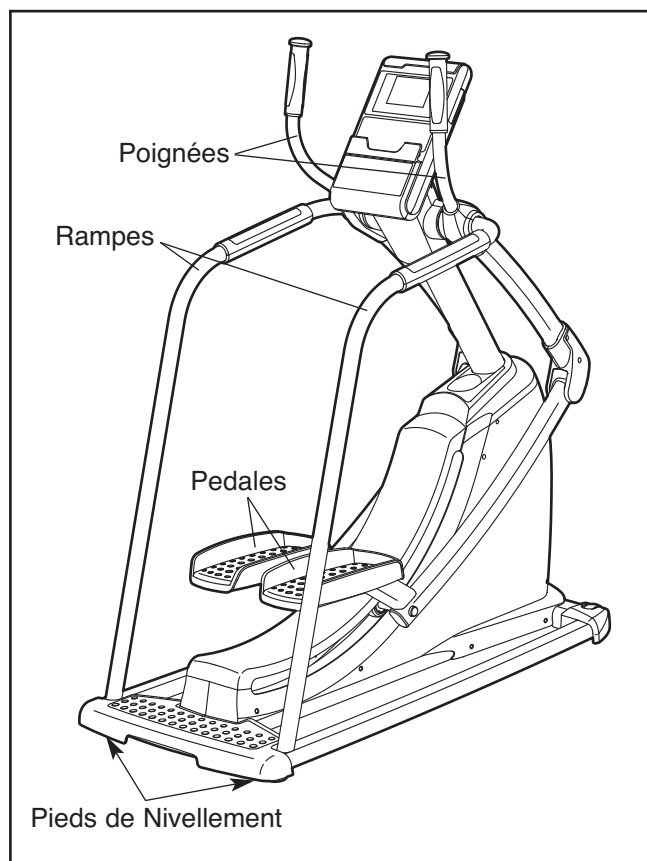
Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, deux personnes sont requises pour le déplacer. Deux personnes doivent soulever l'extrémité indiquée de l'elliptique jusqu'à ce que ce dernier puisse rouler sur les roues avant. Déplacez l'elliptique avec précaution vers l'emplacement voulu, puis baissez-le jusqu'à sa position horizontale.



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

COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

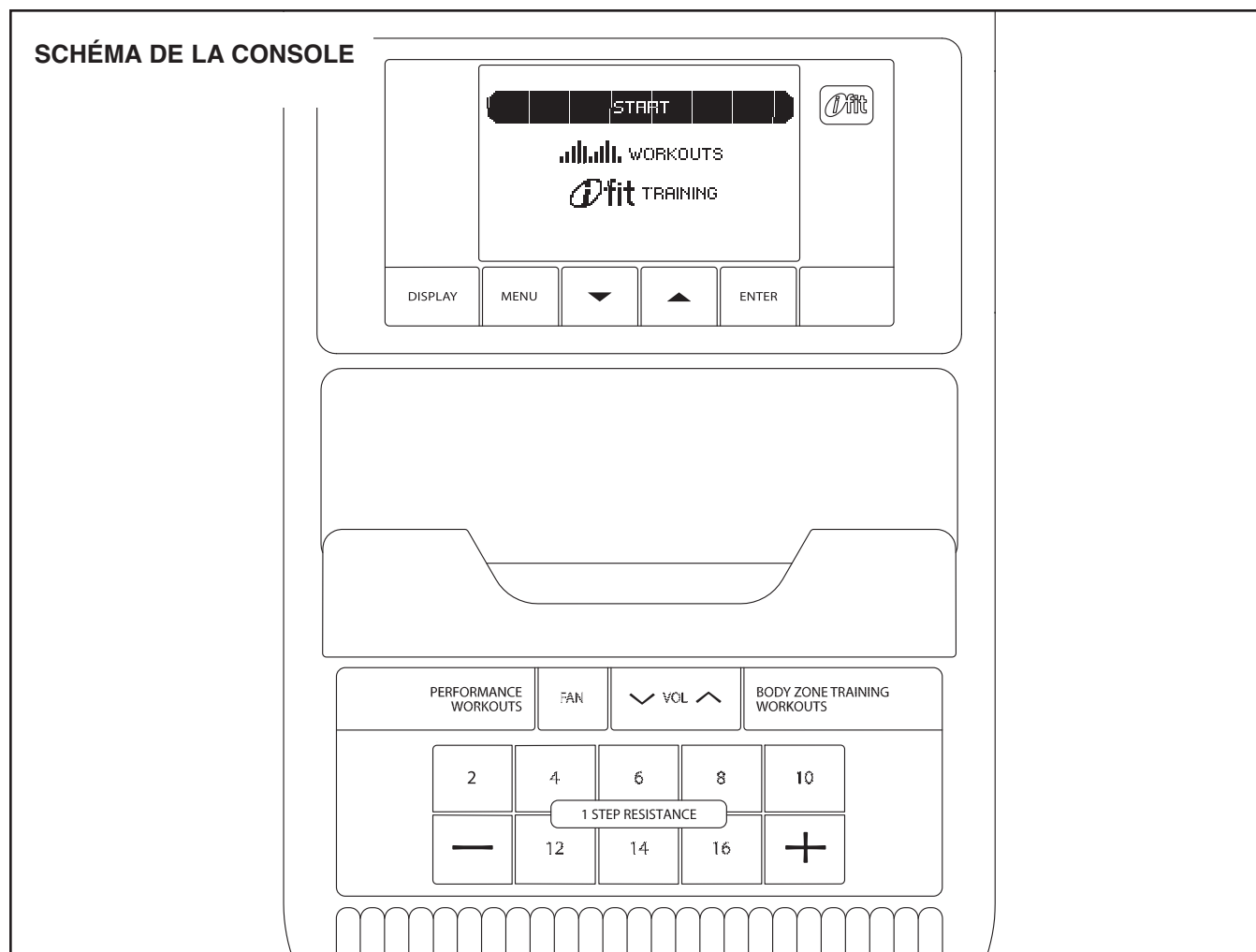
Pour monter sur l'elliptique, tenez les poignées ou les rampes et posez les pieds sur les pédales. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à s'articuler vers l'avant et l'arrière de manière continue.



Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. Lorsque les pédales sont immobiles, tenez les poignées ou les rampes et retirez vos pieds des pédales.

COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal quand vous l'utilisez, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous l'arrière du cadre (voir le schéma ci-dessus) jusqu'à éliminer le mouvement.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lors de l'utilisation du mode manuel de la console, vous avez la possibilité de modifier la résistance des pédales d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu des informations concernant ces exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée.

La console propose également vingt-cinq entraînements préenregistrés : dix entraînements de performance et quinze entraînements ciblés. Chaque programme contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous motive à varier votre cadence tout en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

La console propose également un mode d'entraînement iFit qui vous permet de vous connecter à votre réseau sans fil via le module iFit Live. Le module

optionnel iFit Live vous permet de télécharger des entraînements personnalisés et de suivre et d'analyser les données de vos entraînements sur le site Internet de iFit Live. **Pour acheter un module iFit Live, allez sur le site www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.**

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

Pour activer la console, allez à la page 13. **Pour désactiver la console**, allez à la page 13. **Pour utiliser le mode manuel**, allez à la page 13. **Pour effectuer un entraînement préenregistré**, allez à la page 15. **Pour utiliser le mode d'entraînement iFit**, allez à la page 16. **Pour utiliser la chaîne audio**, allez à la page 16. **Pour utiliser le mode d'information**, allez à la page 16.

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

COMMENT ACTIVER LA CONSOLE

L'elliptique ne fonctionne qu'à l'aide du bloc d'alimentation AC inclus. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION AC page 11. Lorsque le bloc d'alimentation est branché, l'écran s'allume et la console est prête à l'utilisation.

COMMENT DÉSACTIVER LA CONSOLE

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

Si les pédales ne bougent pas pendant quelques minutes, et si aucune touche n'est enfoncée, la console s'éteint et les affichages se réinitialisent.

Quand vous avez fini vos exercices, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas consigne, les composants électriques de l'elliptique risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

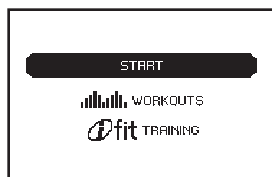
1. Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE ci-dessus.

2. Sélectionnez le mode manuel.

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

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



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

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

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur l'une des touches numérotées de la Résistance de 1 Étape [1 STEP

RESISTANCE] ou en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Résistance de 1 Étape.

Remarque : quand vous appuyez sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance sélectionnée.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine quelles informations sont affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

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

Graphique—Lorsqu'un entraînement sélectionné, ce mode affiche un graphique des résistances programmées pour l'entraînement.

Rythme Cardiaque—Ce mode affiche votre rythme cardiaque quand vous utiliserez le détecteur cardiaque de la poignée (voir l'étape 5 page 14).

Résistance—Ce mode affiche le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes chaque fois que la résistance change.

T/m [RPM]—Ce mode affiche la cadence de votre foulée, en tours par minute.

Longueur de Foulée—Ce mode affiche la longueur de votre foulée, en pouces.

Foulées—Ce mode affiche le nombre total des foulées effectuées en pédalant.

Temps [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 avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

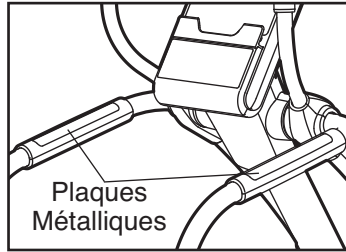
Pieds verticaux [VERT. FEET]—Ce mode affiche le nombre total de pieds verticaux parcourus en ascension.

Pour régler le volume de la console, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume [VOL].

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Si les plaques métalliques du détecteur cardiaque de la poignée sont recouvertes de film plastique transparent, retirez-le. Pour

mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque avec la paume de vos mains sur les plaques métalliques. **Évitez de déplacer les mains ou de trop serrer les plaques métalliques.**



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

Si l'écran n'affiche pas votre rythme cardiaque, assurez-vous que vos mains sont positionnées comme décrit. Veillez à ne pas trop bouger les mains ni trop serrer les plaques métalliques. Pour une performance optimale, nettoyez les plaques métalliques avec un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, de produits abrasifs ni de produits chimiques pour nettoyer les plaques métalliques.**

6. **Allumez le ventilateur, si vous le désirez.**

Le ventilateur fonctionne à deux vitesses. Appuyez sur la touche Ventilateur [FAN] pour choisir une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.

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

Référez-vous à la section COMMENT DÉSACTIVER LA CONSOLE page 13.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉENREGISTRÉ

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

Référez-vous à la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE page 13.

2. **Sélectionnez un entraînement préenregistré.**

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

Pour sélectionner un entraînement préenregistré, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution près de la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner l'option **WORKOUTS** entraînements. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.



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

Vous pouvez également appuyer sur la touche Entraînements de Performance [PERFORMANCE WORKOUTS], ou la touche Entraînements Ciblée [BODY ZONE TRAINING WORKOUTS].

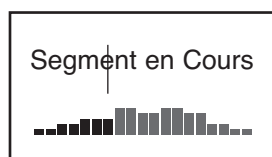
Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner la catégorie d'entraînement voulue. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner le nom de l'entraînement voulu. La durée, la cadence maximale (t/m), la résistance maximale et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement apparaîtront sur le côté droit de l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

3. **Commencer à pédaler pour lancer l'entraînement.**

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un degré de résistance et un objectif en termes de cadence (t/m) sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même résistance et/ou le même objectif de cadence peut être programmé pour des segments consécutifs.

Le graphique de l'entraînement illustre votre progression. Le segment clignotant du graphique



représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant représente le niveau de résistance du segment en cours.

Lorsque le premier segment de l'entraînement prend fin, le niveau de résistance ainsi que l'objectif de t/m pour le deuxième segment apparaissent sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. Le segment suivant du graphique commence à clignoter, et les pédales se règlent automatiquement sur la résistance programmée pour ce segment.

Alors que vous vous entraînez, vous serez invité à maintenir votre vitesse de pédalage (t/m) proche de l'objectif de t/m programmé pour le segment en cours. Lorsque le commentaire **FASTER** (plus vite) apparaît sur l'écran, augmentez votre vitesse de pédalage. Lorsque le commentaire **SLOWER** (moins vite) apparaît sur l'écran, diminuez votre vitesse de pédalage. Maintenez votre cadence si aucun commentaire ne s'affiche.

IMPORTANT : l'objectif en t/m ne sert qu'à vous motiver. Vous pouvez maintenir une cadence (t/m) plus lente que l'objectif programmé. Assurez-vous d'effectuer des foulées à un rythme qui vous semble confortable.

Si la résistance programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la modifier en appuyant sur les touches de la Résistance de 1 Étape [1 STEP RESISTANCE].

IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales se règlent automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement à tout moment, arrêtez de pédaler. Une tonalité se fera entendre et le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler.

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

Référez-vous à l'étape 4 page 13.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 5 page 14.

6. **Allumez le ventilateur, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 6 page 14.

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

Référez-vous à la section COMMENT DÉACTIVER LA CONSOLE page 13.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRAÎNEMENT iFIT

Le module optionnel iFit Live vous permet de vous connecter à votre réseau sans fil et de déverrouiller de nouvelles fonctionnalités passionnantes. Par exemple, vous pouvez télécharger des séances d'entraînement personnalisées et suivre et analyser les données de vos entraînements sur le site Internet de iFit Live.

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

Pour sélectionner le mode d'entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu [MENU], puis sur les touches de diminution et d'augmentation près de la touche Entrer pour sélectionner l'option *IFIT TRAINING* (entraînement iFit). Ensuite, appuyez sur la touche Entrer. Pour plus d'informations sur le mode d'entraînement iFit, visitez le site www.iFit.com.
Remarque : pour utiliser un module iFit Live, vous devez être équipés d'un réseau sans fil et avoir accès à un ordinateur avec une connexion Internet.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur la chaîne audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez le câble audio inclus dans la prise sur le côté 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.**

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

COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information vous permettant d'afficher les informations d'utilisation de l'elliptique, et de régler le niveau de contraste de l'écran.

Pour sélectionner le mode d'information, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] pendant quelques secondes jusqu'à afficher le mode d'information à l'écran.

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

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

Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra également à l'écran. Appuyez plusieurs fois sur les touches de diminution et d'augmentation près de la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner le degré de contraste voulu.

Appuyez sur la touche Affichage pour enregistrer le niveau de contraste et quitter le mode d'information.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

Vérifiez et serrez toutes les pièces de l'elliptique régulièrement. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. Veillez à nettoyer régulièrement les rouleaux de rail et le cadre de rail sur lequel s'articulent les rouleaux de rail. **IMPOR-
TANT : pour éviter d'endommager la console,
éloignez tout liquide et protégez-la des rayons
directs du soleil.**

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation AC est bien branché.

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur cardiaque de la poignée ou si le rythme affiché semble trop élevé ou trop bas, voir l'étape 5 page 14.

COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, référez-vous à la section COMMENT NIVELLER L'ELLIPTIQUE page 11.

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.

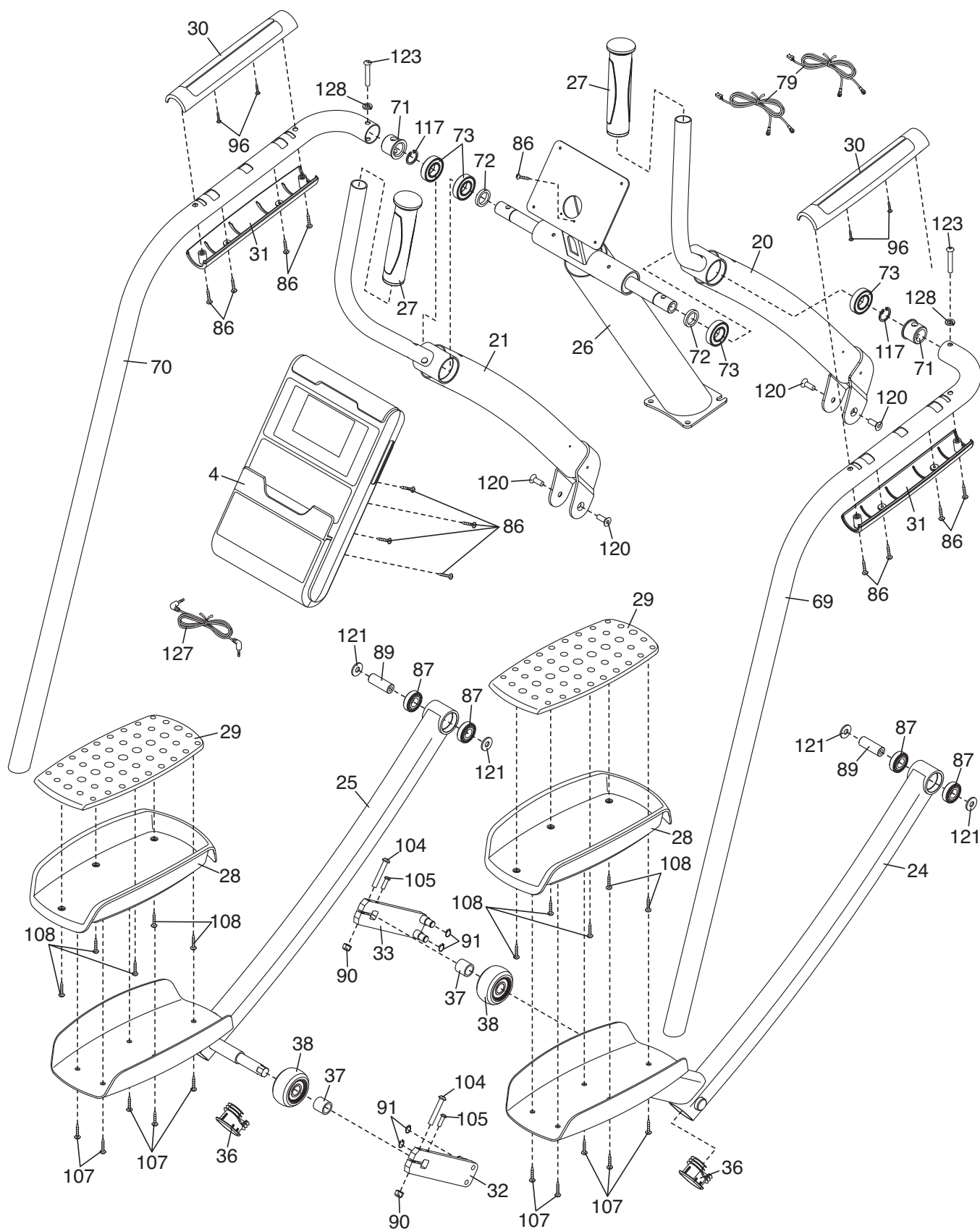
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTSR01309.0

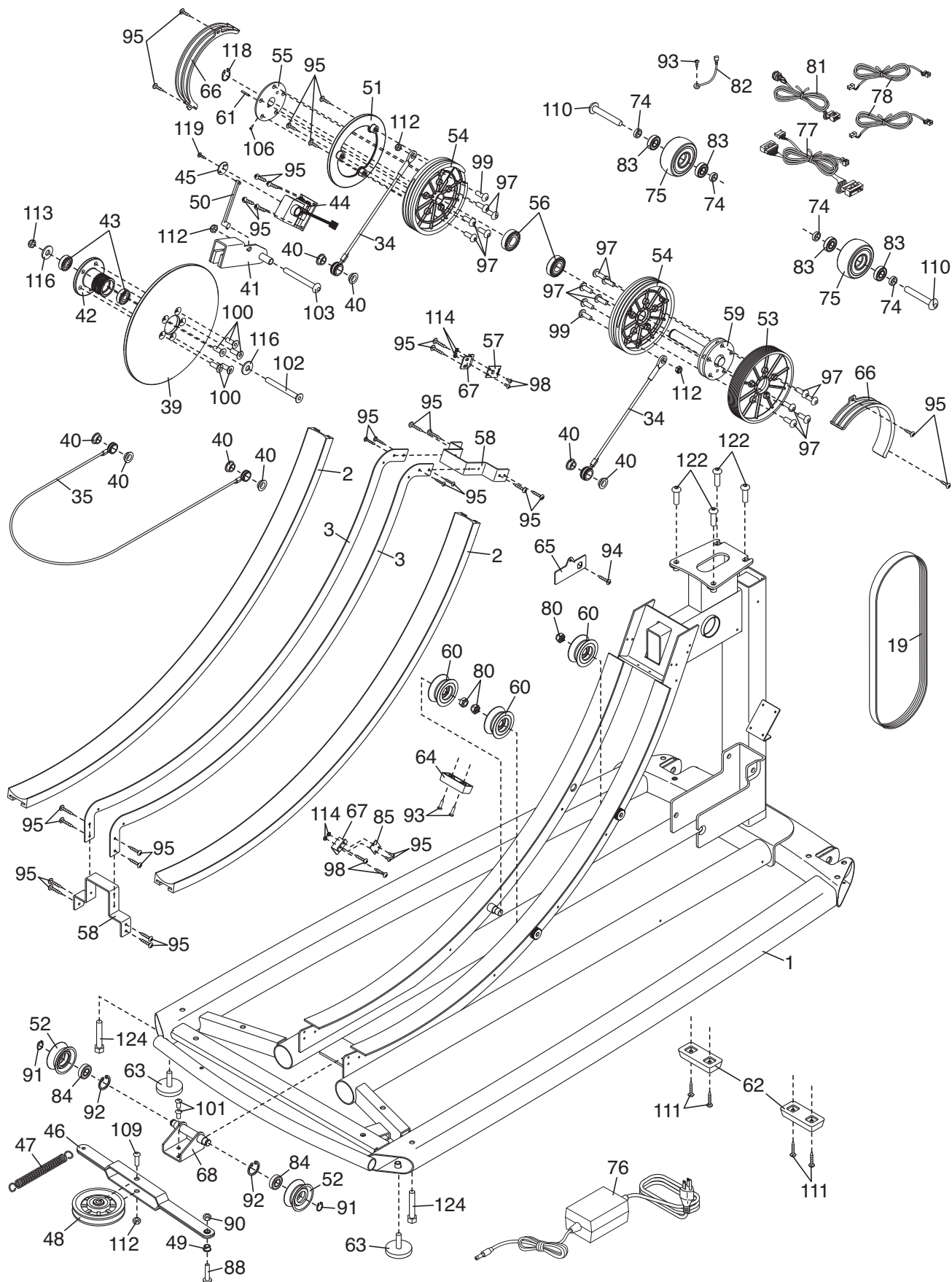
R0910A

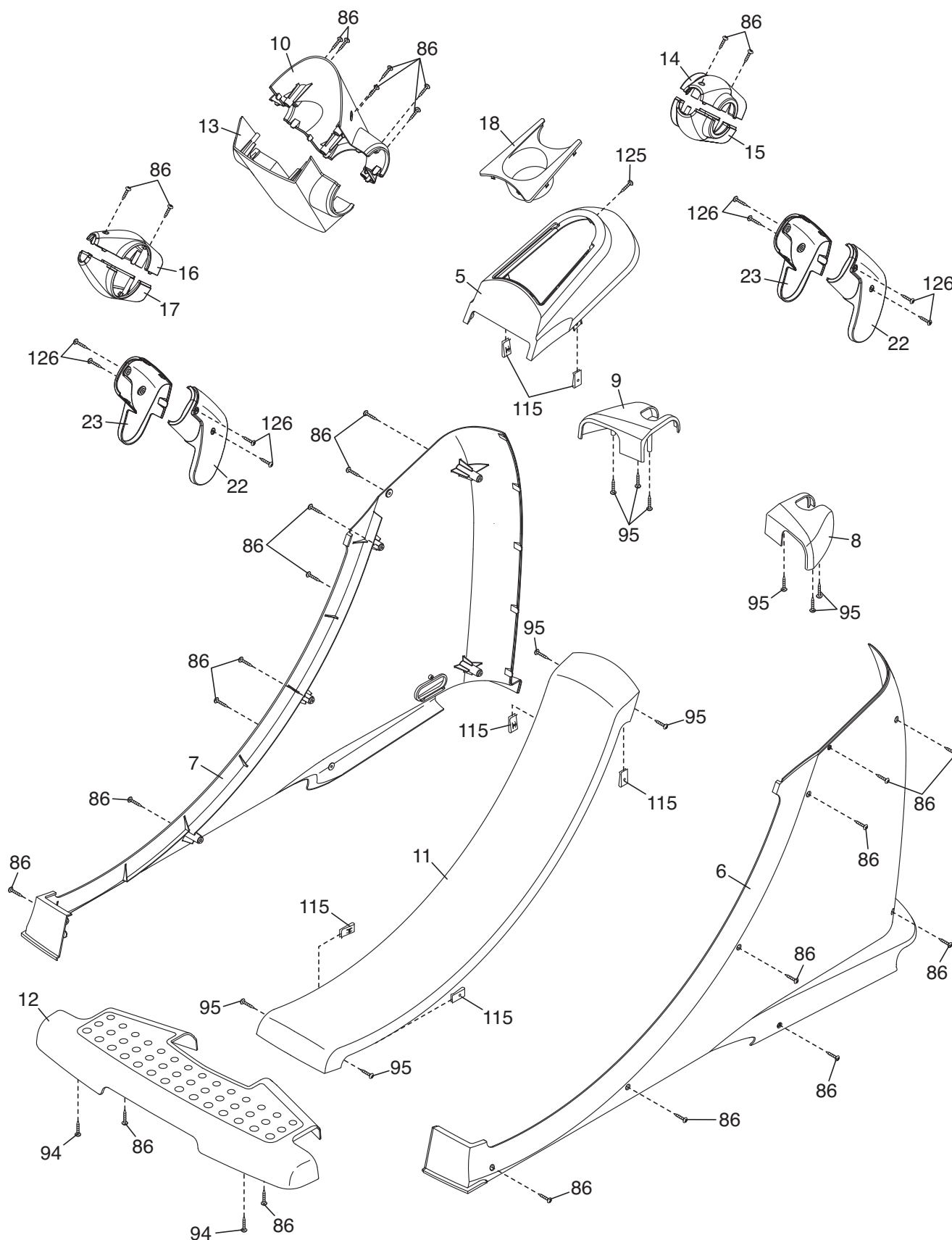
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	51	1	Bague de l'Aimant
2	2	Piste	52	2	Poulie Rigide
3	2	Support du Capot	53	1	Poulie de la Courroie de Traction
4	1	Console	54	2	Bobine du Câble
5	1	Boîtier des Capots	55	1	Moyeu de la Bobine
6	1	Capot Droit	56	2	Palier de la Bobine
7	1	Capot Gauche	57	1	Capteur de la Bague de l'Aimant
8	1	Couvercle Droit du Cadre	58	2	Support du Cadre
9	1	Couvercle Gauche du Cadre	59	1	Essieu de la Bobine
10	1	Capot Avant	60	3	Poulie Souple
11	1	Capot des Rails	61	1	Clé du Moyeu
12	1	Boîtier Arrière du Cadre	62	2	Pied
13	1	Capot Arrière	63	2	Pied de Nivellement
14	1	Boîtier Supérieur Droit	64	1	Butée
15	1	Boîtier Inférieur Droit	65	1	Support de Câblage
16	1	Boîtier Supérieur Gauche	66	2	Couvercle de la Bobine
17	1	Boîtier Inférieur Gauche	67	2	Support du Détecteur
18	1	Plateau d'Accessoires	68	1	Support de la Poulie du Câble
19	1	Courroie de Traction	69	1	Rampe Droite
20	1	Poignée Droite	70	1	Rampe Gauche
21	1	Poignée Gauche	71	2	Collerette de la Rampe
22	2	Boîtier de Jonction Droit	72	2	Bague d'Espacement de la Rampe
23	2	Boîtier de Jonction Gauche	73	4	Palier du Guidon
24	1	Bras de la Pédale Droite	74	4	Bague d'Espacement de la Roue
25	1	Bras de la Pédale Gauche	75	2	Roue
26	1	Montant	76	1	Bloc d'Alimentation AC
27	2	Poignée	77	1	Groupeement de Fils
28	2	Pédale	78	2	Fil du Détecteur Cardiaque
29	2	Semelle de la Pédale	79	2	Fil du Détecteur
30	2	Détecteur Cardiaque	80	3	Écrou de 1/2"
31	2	Dos du Détecteur	81	1	Cordon d'Alimentation
32	1	Bras du Câble Gauche	82	1	Fil de Terre
33	1	Bras du Câble Droit	83	4	Palier de la Roue
34	2	Câble Supérieur	84	2	Palier de la Poulie
35	1	Câble Inférieur	85	1	Détecteur de la Pédale
36	2	Embout de la Jambe de la Pédale	86	41	Vis de #8 x 3/4"
37	2	Bague d'Espacement du Rouleau	87	4	Palier de Jonction
38	2	Rouleau	88	1	Boulon de 5/16" x 1"
39	1	Volant	89	2	Essieu de Jonction
40	8	Bague du Câble	90	3	Écrou de Blocage de 5/16"
41	1	Support de l'Aimant	91	6	Jonc de Blocage de 1/2"
42	1	Moyeu du Volant	92	2	Jonc de Blocage de 1 1/8"
43	2	Roulement à Billes du Volant	93	3	Vis à Collerette de #8 x 1/2"
44	1	Moteur de Résistance	94	3	Vis à Collerette de #8 x 8mm
45	1	Disque du Moteur	95	41	Vis de #8 x 1/2"
46	1	Support de Tension	96	4	Vis de #3 x 5mm
47	1	Ressort Tendeur	97	15	Vis de 5/16" x 3/4"
48	1	Poulie de Tension	98	4	Boulon de #6 x 9,5mm
49	1	Bague de Tension	99	2	Vis de 3/8" x 1"
50	1	Barre de Résistance	100	5	Vis de 5/16" x 1/2"

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	2	Vis de 1/4" x 9,5mm	116	2	Rondelle Plate de M10
102	1	Boulon de M8 x 86mm	117	2	Jonc de Verrouillage de 1"
103	1	Boulon de 3/8" x 80mm	118	1	Jonc de Verrouillage de 3/4"
104	2	Boulon de 5/16" x 63,5mm	119	1	Vis de #6 x 10mm
105	2	Vis de 1/4" x 22mm	120	4	Vis de 3/8" x 3/4"
106	1	Vis de #10 x 6,5mm	121	4	Rondelle de 3/4"
107	10	Vis de M6 x 12mm	122	4	Vis de 3/8" x 1"
108	10	Vis de #8 x 10mm	123	2	Vis en Métal/Nylon de 3/8" x 3/4"
109	1	Boulon de 3/8" x 41mm	124	2	Vis de 3/8" x 3"
110	2	Vis de 1/2" x 70mm	125	1	Vis de #8 x 35mm
111	4	Vis de 1/4" x 3/4"	126	8	Vis Autoperçante de #8 x 1"
112	4	Écrou de Verrouillage de 3/8"	127	1	Câble Audio
113	1	Écrou de Verrouillage de M8	128	2	Rondelle Fendue de M10
114	4	Écrou de Verrouillage de #6	*	—	Manuel de l'Utilisateur
115	6	Pince	*	—	Outil pour l'Assemblage

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.







COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

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)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti à vie. Les pièces sont garanties pendant sept (7) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8