

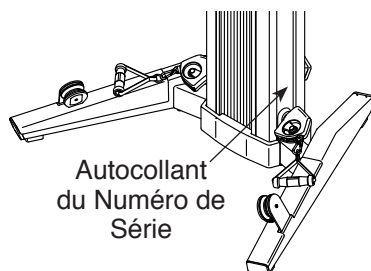
NordicTrack®

FUSION CST

N° du Modèle NTSY19916.0

N° de Série _____

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



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 : iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 00 12 65

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 incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

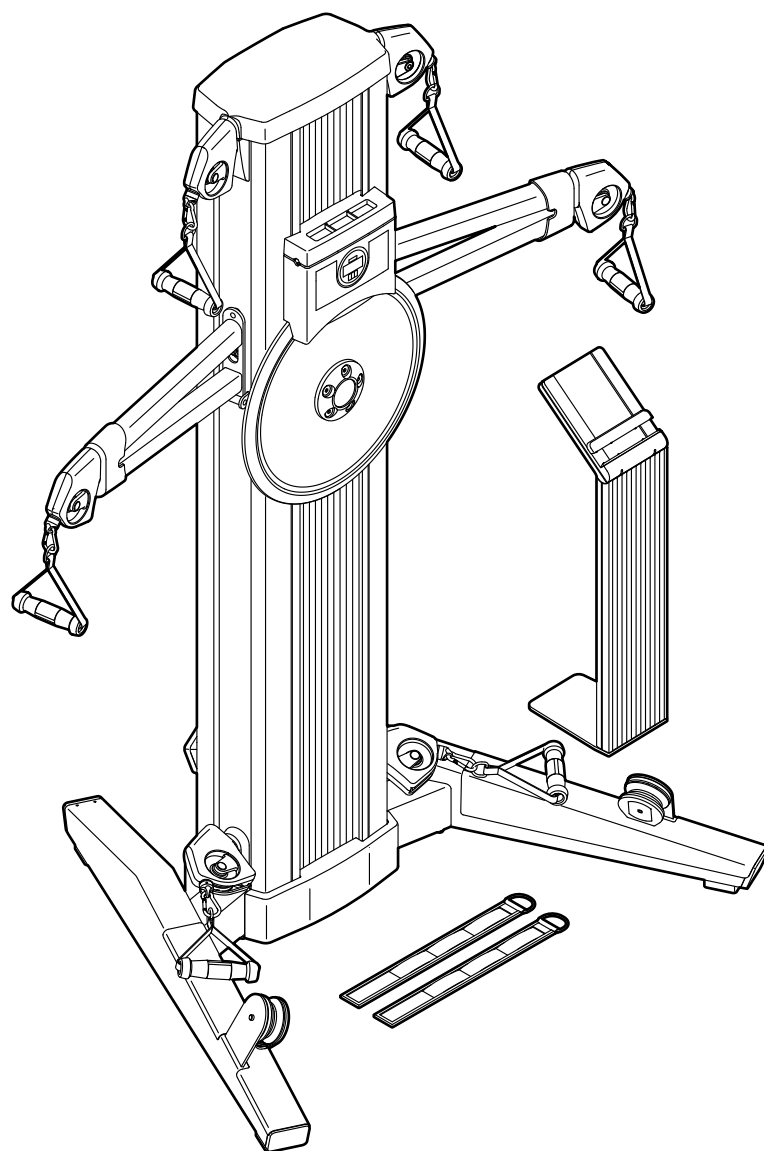


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
LA CEINTURE CARDIAQUE	10
COMMENT UTILISER L'APPAREIL DE MUSCULATION	11
ENTRETIEN ET RÉOLUTION D'UN PROBLÈME	16
CONSEILS POUR LES EXERCICES CARDIOVASCULAIRES	18
CONSEILS POUR LES EXERCICES DE MUSCULATION	19
LISTE DES PIÈCES	20
VUE ÉCLATÉE	22
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

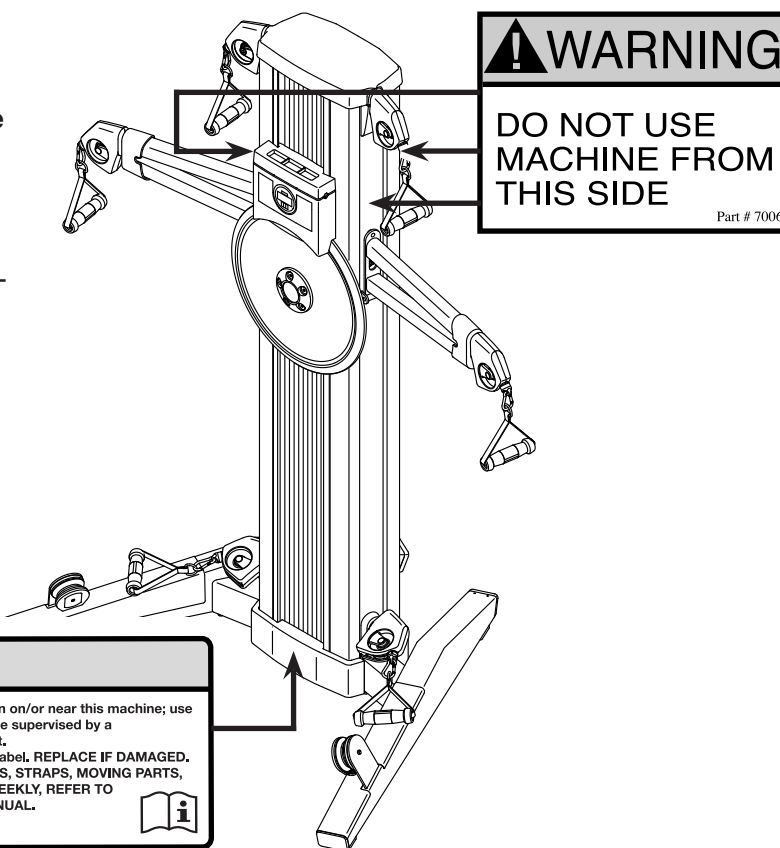
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : Pour réduire le risque de blessures graves, veuillez lire toutes les précautions importantes et consignes contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements indiqués sur l'appareil de musculation avant d'utiliser celui-ci. ICON n'assume aucune responsabilité pour des préjudices corporels ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation soient suffisamment informés de toutes les mises en garde et 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. L'appareil de musculation n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez l'appareil de musculation uniquement comme décrit dans ce manuel.
5. L'appareil de musculation est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez d'utiliser l'appareil de musculation dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'appareil de musculation dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
7. Installez l'appareil de musculation sur une surface plane, avec au moins 180 cm de dégagement autour de celui-ci. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous de l'appareil de musculation.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces de l'appareil de musculation chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil de musculation. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
11. Gardez vos mains et vos pieds éloignés des pièces mobiles.
12. Tirez et relâchez les poignées et les sangles de la cheville de manière contrôlée.
13. Assurez-vous que les câbles restent sur les poulies en tout temps. Si les câbles se coincent pendant vos exercices, arrêtez immédiatement et assurez-vous que les câbles sont bien sur les poulies.
14. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

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 couverture avant du manuel et commandez un autocollant de remplacement gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



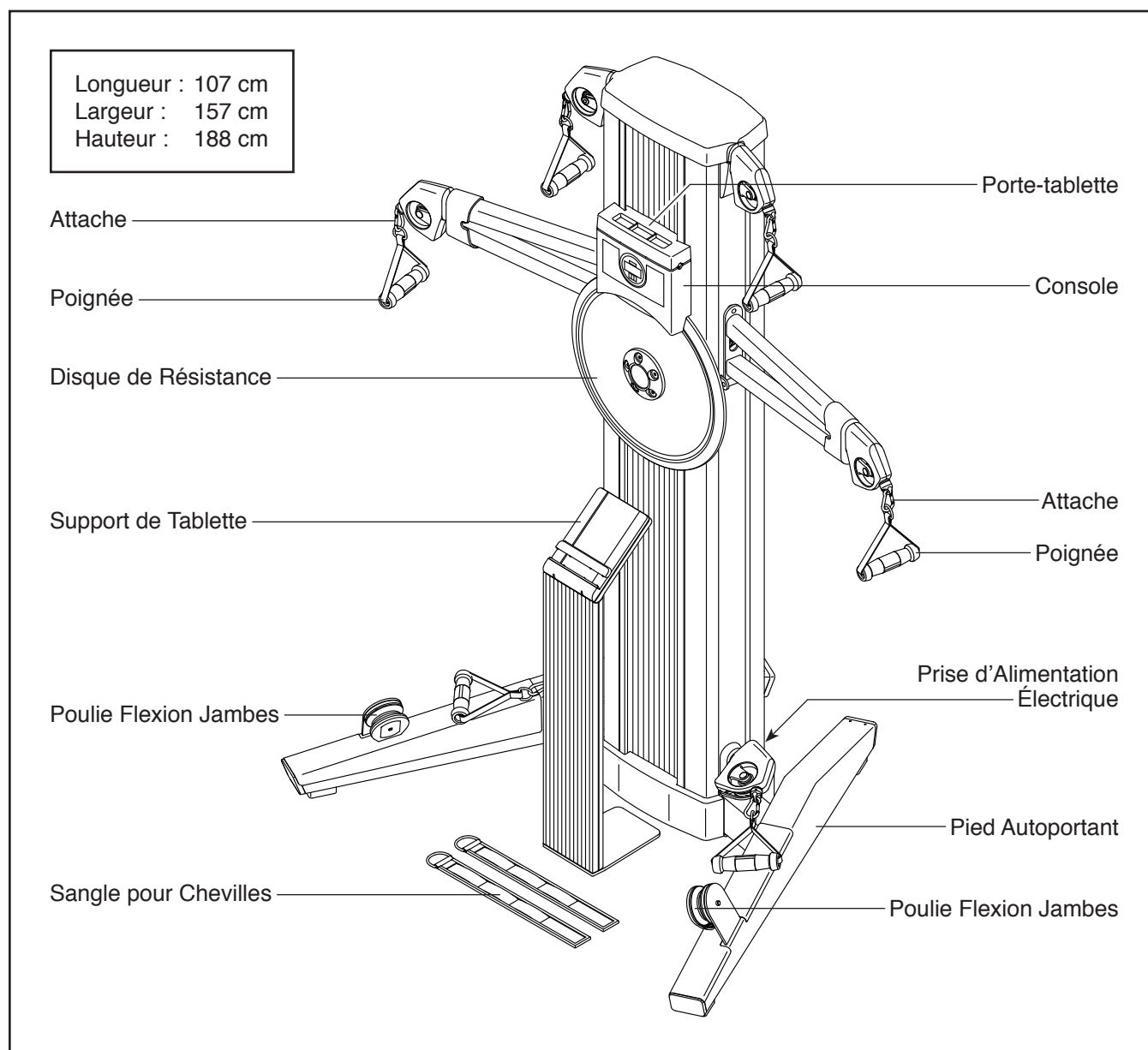
AVANT DE COMMENCER

Toutes nos félicitations pour avoir choisi l'appareil de musculation révolutionnaire NORDICTRACK® FUSION CST. Le FUSION CST est unique et ne ressemble à aucun autre appareil de musculation. Que votre objectif soit de tonifier votre corps, d'augmenter votre masse musculaire et votre force ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation dispose d'un ensemble de fonctionnalités innovantes qui vous permettront d'atteindre les résultats spécifiques que vous souhaitez.

avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous reporter à sa page de couverture. Pour nous permettre de mieux vous aider, 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 du manuel.

Veuillez vous familiariser avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous avant de continuer.

Pour votre bien, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation. Si vous



ASSEMBLAGE

- En raison de la taille et du poids de l'appareil de musculation, son assemblage nécessite deux ou trois personnes.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

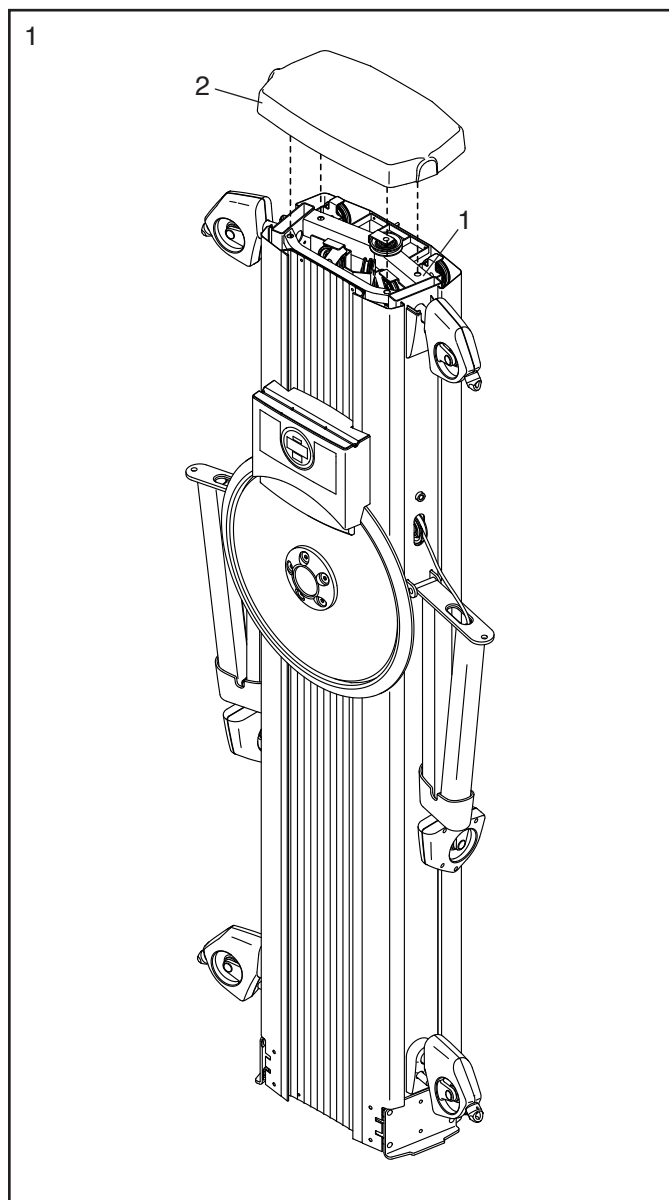
- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

une clé à molette



L'assemblage pourrait être facilité avec votre propre jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

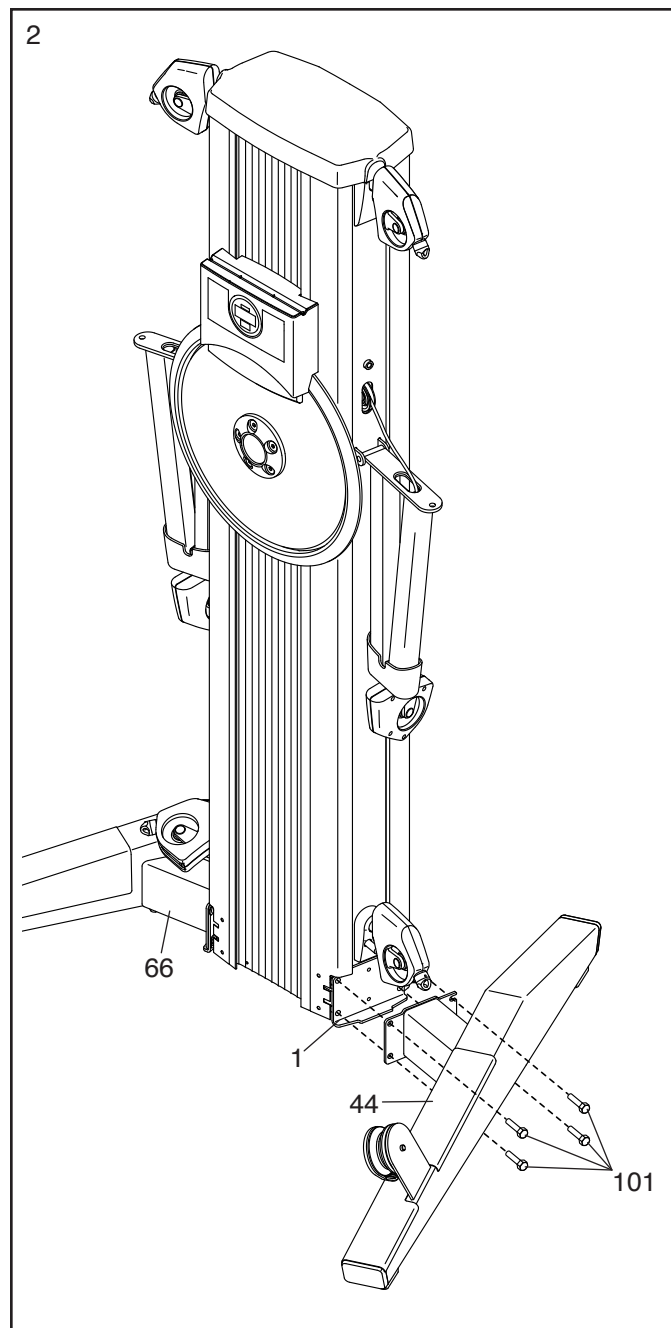
1. Orientez le Couvercle Supérieur de la Tour (2) comme indiqué et appuyez-le sur le dessus du Cadre (1).



2. **Conseil : afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous de l'appareil de musculation.**

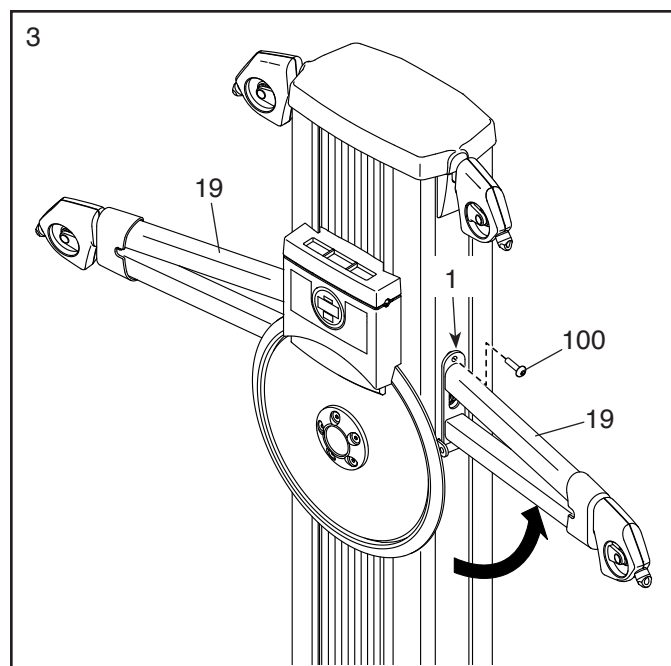
Fixez la Jambe Droite (44) sur le côté droit du Cadre (1) à l'aide de quatre Vis Hexagonales M10 x 25mm (101) ; **vissez légèrement toutes les Vis Hexagonales, et ensuite serrez-les fermement.**

Fixez la Jambe Gauche (66) de la même manière.



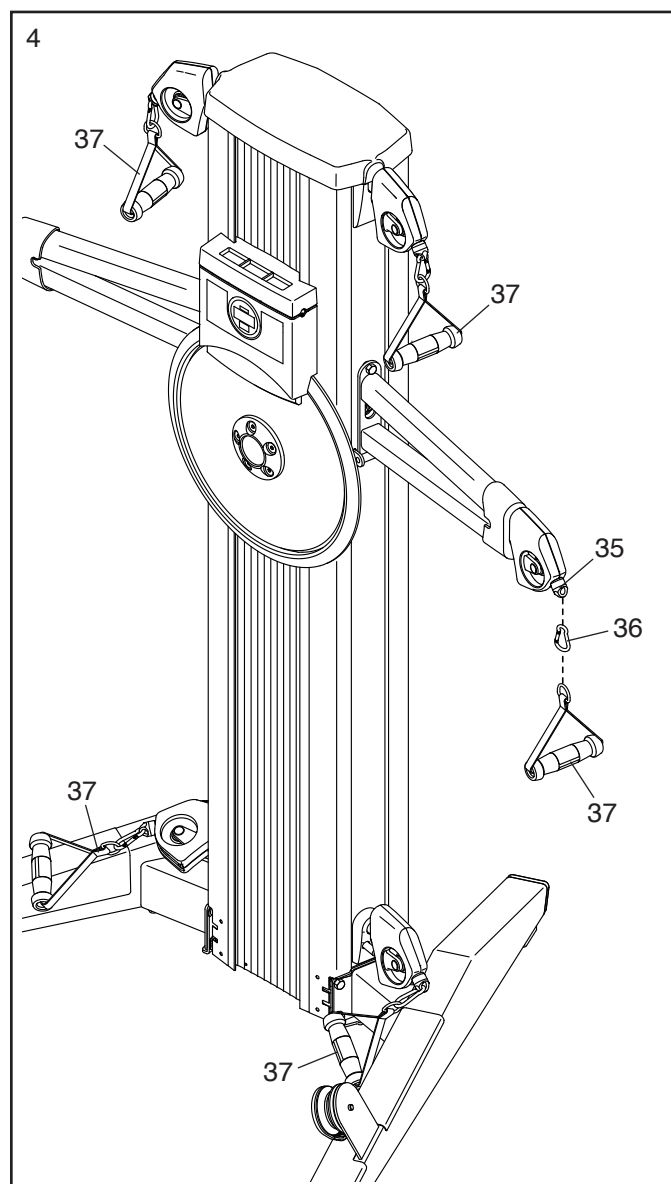
3. **Conseil : évitez de pincer le Câble (non illustré).** Avec l'aide d'une autre personne, faites pivoter le Bras de la Tour (19) droit vers le haut et fixez-le au Cadre (1) à l'aide d'une Vis M10 x 30mm (100).

Répétez cette étape pour le Bras de la Tour (19) gauche.

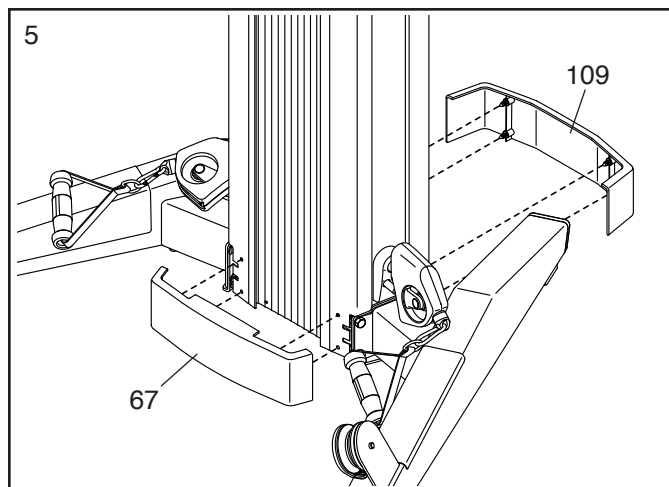


4. Fixez une Poignée (37) à une Extrémité de Câble (35) avec une Attache (36).

Fixez les autres Poignées (37) de la même manière.

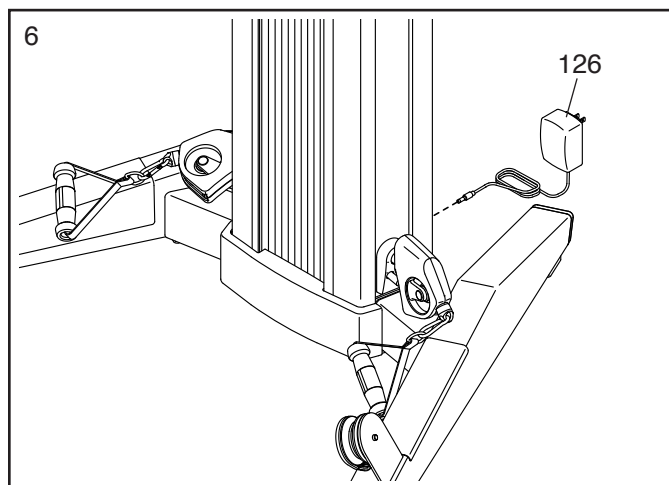


5. Localisez les Couvercles Inférieurs Avant et Arrière (67, 109) et mettez-les en place comme illustré.



6. Branchez l'Adaptateur Secteur (126) dans la prise située à l'arrière de l'appareil de musculation.

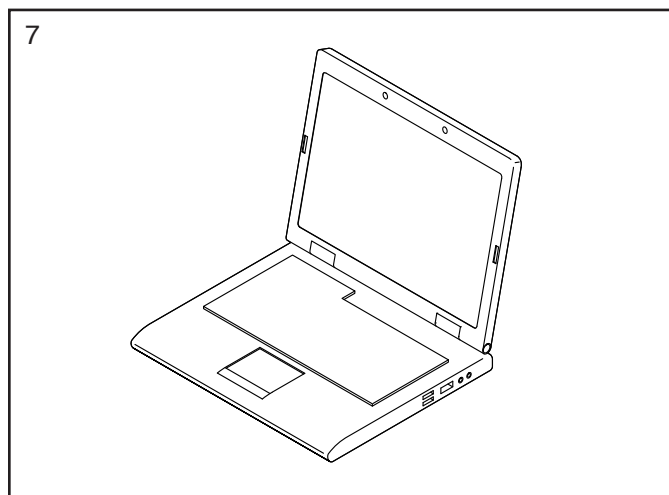
Remarque : Pour brancher l'Adaptateur Secteur (126) dans une prise, reportez-vous à la section COMMENT BRANCHER L'ADAPTATEUR SECTEUR à la page 11.



7. **Allez sur iconsupport.eu à partir de votre ordinateur et enregistrez votre produit.**

- délivre les documents justifiant votre statut de propriétaire
- active votre garantie
- assure un service client prioritaire si une assistance est nécessaire

Remarque : Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez le service clientèle (voir la page de couverture de ce manuel) et enregistrez votre produit.



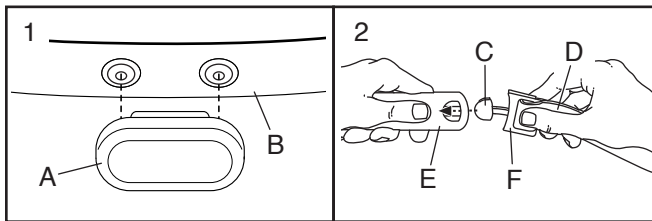
8. **Assurez-vous que toutes les pièces ont été correctement serrées.** L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section COMMENT UTILISER L'APPAREIL DE MUSCULATION à partir de la page 11.

Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez chaque poignée plusieurs fois pour vous assurer que les câbles s'enroulent sans problèmes autour des poulies. Si l'une des câbles ne s'enroule pas sans problèmes, cherchez et réglez le problème.

LA CEINTURE CARDIAQUE

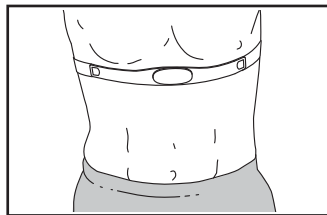
COMMENT PORTER LA CEINTURE CARDIAQUE

Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 1, enfoncez l'émetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités de l'émetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité de l'émetteur sous la boucle (F) de la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec l'émetteur.



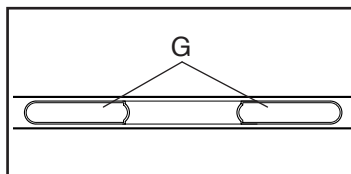
Placez la ceinture cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; la ceinture doit se trouver sous vos vêtements, serrée contre votre peau.

Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du torse. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.



Ensuite, tirez l'émetteur et la sangle du torse de quelques centimètres pour l'éloigner de votre torse, puis 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 l'émetteur et la sangle du torse contre votre torse.



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 la ceinture cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas la ceinture cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- La ceinture cardiaque ne doit pas être exposée aux rayons directs du soleil pendant longtemps ; elle ne doit pas non plus être exposée à des températures supérieures à 50°C ou inférieures à -10°C.
- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement la ceinture cardiaque quand vous l'utilisez ou la rangez.
- Pour nettoyer l'émetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez l'émetteur 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 l'émetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- Si la ceinture cardiaque ne fonctionne pas correctement quand elle est portée comme décrit à gauche, baissez-la ou montez-la sur votre torse.
- Si votre pouls ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de celle-ci.
- S'il y a un couvercle de pile à l'arrière de l'émetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
- La ceinture cardiaque est conçue pour être utilisée par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du pouls peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement de la ceinture cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant de 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 L'APPAREIL DE MUSCULATION

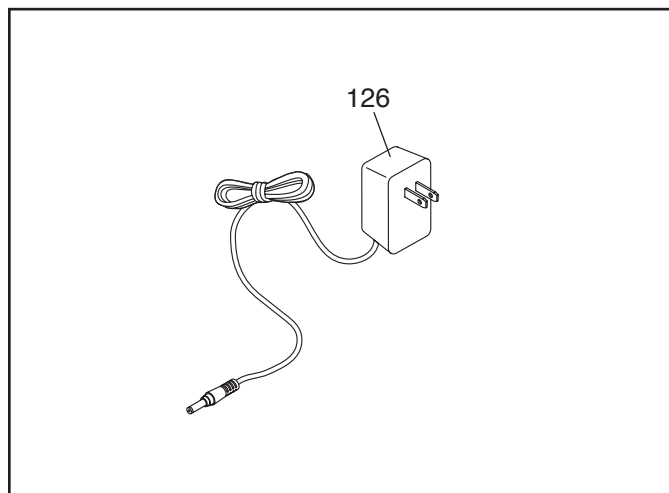
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Voir la section CONSEILS POUR LES EXERCICES à la page 18 et à la page 19 pour des informations importantes sur la façon de tirer le meilleur parti de votre programme d'exercices. Référez-vous également au guide d'exercice fourni pour la façon appropriée d'effectuer chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

COMMENT BRANCHER L'ADAPTATEUR SECTEUR

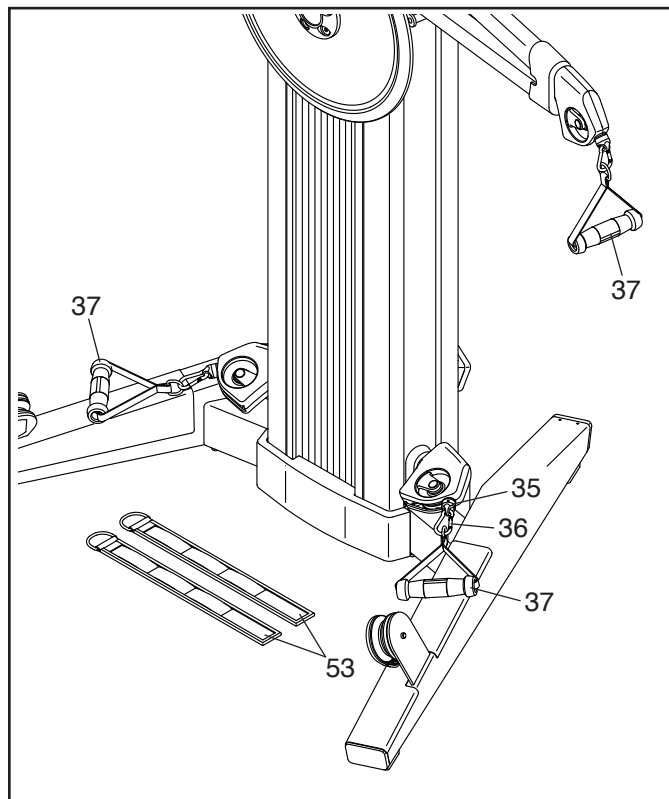
IMPORTANT : si l'appareil de musculation a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de brancher l'Adaptateur Secteur (126). Autrement, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez l'Adaptateur Secteur (126) dans la prise située à l'arrière de l'appareil de musculation. Puis, branchez l'Adaptateur Secteur dans une prise appropriée correctement installée selon tous les codes et règlements locaux.



COMMENT FIXER LES POIGNÉES ET LES SANGLES POUR CHEVILLES

Fixez une Poignée (37) ou une Sangle pour Chevilles (53) à une Extrémité de Câble (35) avec une Attache (36). **Fixez les autres Poignées ou l'autre Sangle pour Chevilles de la même manière.**



COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

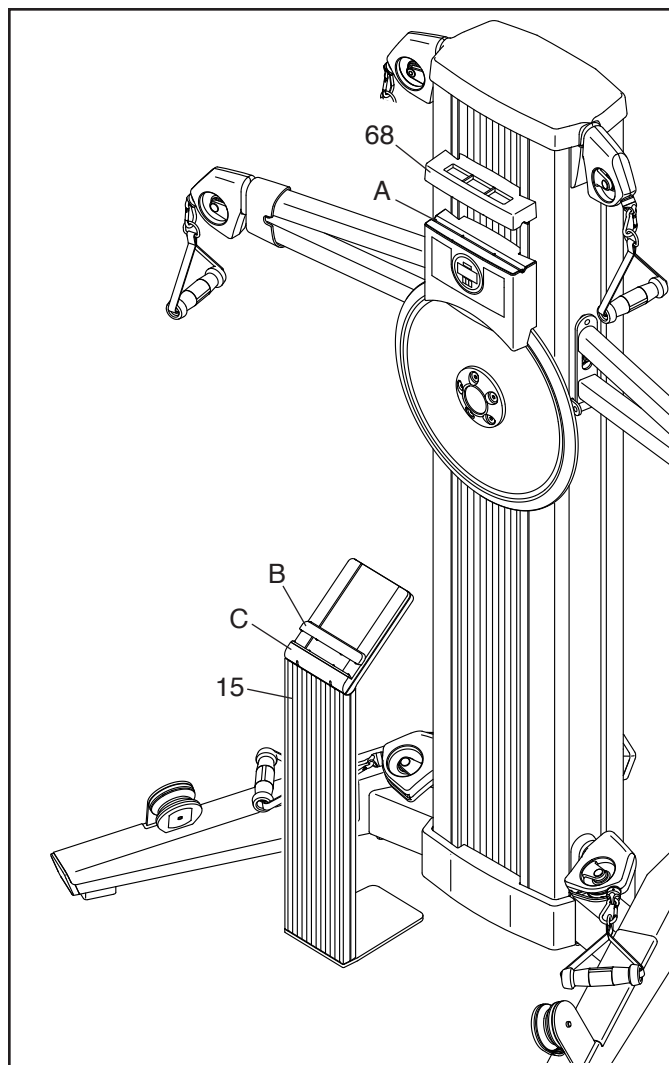
IMPORTANT : le Porte-tablette (68) est conçu pour être utilisé avec la plupart des tablettes de grande taille. Ne placez aucun autre appareil ou objet électronique dans le Porte-tablette. Ne posez rien au-dessus du Porte-tablette.

Pour insérer une tablette dans le Porte-tablette (68), faites-le glisser vers le haut, placez la tablette dans le plateau (A), puis tirez le Porte-tablette vers le bas sur le bord supérieur de la tablette. **Assurez-vous que la tablette est fermement fixée dans le Porte-tablette.** Accomplissez ces étapes en sens inverse pour enlever la tablette du Porte-tablette.

COMMENT UTILISER LE SUPPORT DE TABLETTE

IMPORTANT : le Support de Tablette (15) est conçu pour être utilisé avec la plupart des tablettes de grande taille. Ne placez aucun autre appareil ou objet électronique sur le Support de Tablette.

Pour insérer une tablette dans le Support de Tablette (15), faites monter la glissière (B), puis placez la tablette dans le plateau (C). Ensuite, faites descendre la glissière sur le bord supérieur de la tablette. **Assurez-vous que la tablette est fermement fixée dans le Support de Tablette.** Accomplissez ces étapes en sens inverse pour enlever la tablette du Support de Tablette.



COMMENT UTILISER LES POULIES FLEXION JAMBES

Tirez une Poignée (37) inférieure vers l'extérieur et faites passer le Câble (52) sous la Poulie Flexion Jambes (64) ; **assurez-vous que le Câble passe bien sous la Poulie Flexion Jambes.**

Répétez cette action pour l'autre Poulie Flexion Jambes (non illustrée).

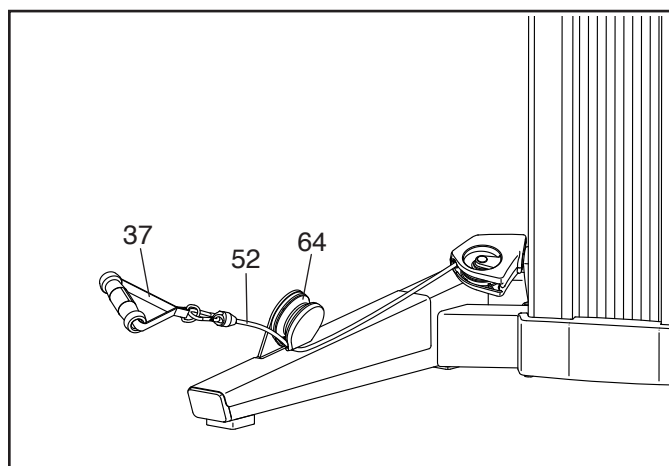
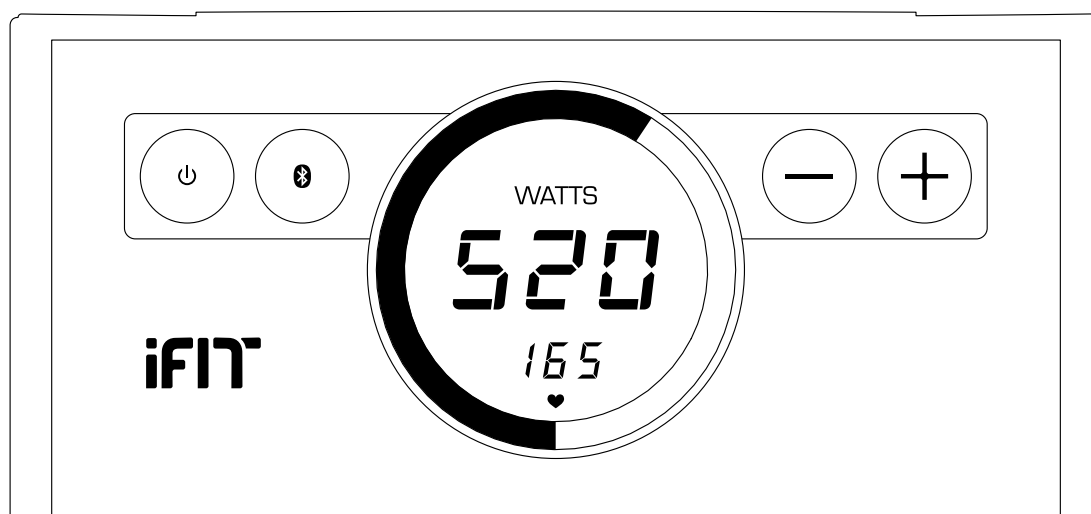


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Application Interactive iFit

Téléchargez l'application interactive iFit pour accéder aux fonctionnalités avancées de votre FUSION CST.

L'application iFit vous offre une expérience d'entraînement interactive et immersive, avec des entraînements combinés de force et de cardio, optimisant le rapport temps/intensité, dirigés par des entraîneurs personnels virtuels. Chaque entraînement iFit ajuste automatiquement la résistance de l'appareil de musculation pendant la séance.

Grâce à l'application iFit, vous pourrez également enregistrer et suivre vos informations d'entraînement et de santé afin de voir vos progrès vers vos objectifs de fitness.

Entraînements Manuels

Il est également possible d'effectuer des entraînements manuels avec l'appareil de musculation. Pendant vos entraînements, vous pourrez changer la résistance de l'appareil de musculation par la simple pression d'un bouton. La console affichera en continu des données d'entraînement concernant votre puissance développée en watts.

Ceinture Cardiaque

Pendant vos entraînements, vous pourrez mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide de la ceinture cardiaque fournie.

Pour télécharger l'application iFit, consultez cette page. **Pour utiliser la console**, reportez-vous à la page 14. **Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque à la console**, reportez-vous à la page 15.

Remarque : S'il y a une feuille de plastique sur l'écran, enlevez-la.

COMMENT TELECHARGER L'APPLICATION IFIT

Sur votre appareil iOS® ou votre tablette Android™, ouvrez un navigateur Web et allez à **iFit.com/fusion**.

Suivez les instructions sur le site Web pour télécharger l'application iFit appropriée. **Assurez-vous que l'option BLUETOOTH est activée sur votre appareil.** Remarque : l'application iFit pour Android n'est disponible que pour les tablettes. Certains modèles de l'appareil de musculation peuvent comporter une tablette.

Ensuite, ouvrez l'application iFit et suivez les instructions pour configurer un compte iFit, personnaliser les paramètres, et commencer à utiliser les entraînements iFit, définir des objectifs et suivre vos progrès.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation pour allumer la console.

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

2. Commencez vos exercices et changez la résistance à volonté.

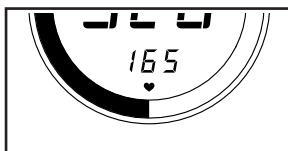
Pendant que vous vous entraînez, changez la résistance en appuyant sur les boutons d'augmentation et de diminution.

Remarque : après avoir appuyé sur un bouton, l'appareil de musculation mettra un certain temps pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

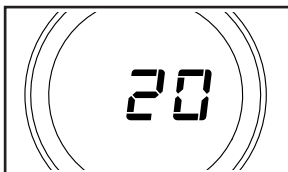
3. Suivez vos progrès avec les écrans.

La console peut afficher les informations d'entraînement suivantes :

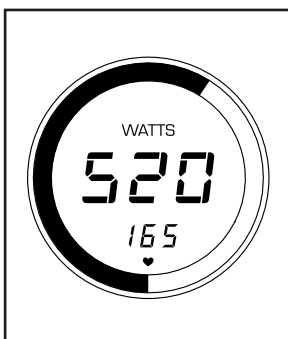
Symbole du cœur (fréquence cardiaque) – Cet affichage indique votre fréquence cardiaque en battements par minute lorsque vous portez la ceinture cardiaque fournie (voir l'étape 4).



Résistance – Cet affichage indique le niveau de résistance pendant quelques secondes chaque fois que le niveau de résistance change.



Watts – Cet affichage indique votre puissance maximale approximative en watts pour chaque mouvement.



Wattmètre – Le wattmètre s'allume pour fournir une représentation visuelle de votre puissance maximale approximative en watts pour chaque mouvement.

4. Portez la ceinture cardiaque fournie et mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Vous pourrez porter la ceinture cardiaque fournie pour mesurer votre fréquence cardiaque. Pour utiliser la ceinture cardiaque, reportez-vous à la section LA CEINTURE CARDIAQUE à la page 10. Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque BLUETOOTH® Smart.

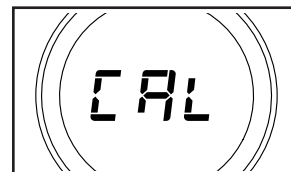
Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque à la console, reportez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DETECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 15.

Lorsque votre rythme cardiaque est détecté, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.

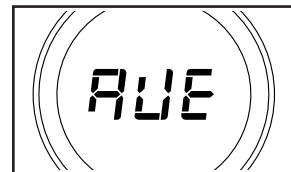
5. Arrêtez vos exercices et consultez votre bilan d'exercices, le cas échéant.

Quelques minutes après avoir arrêté vos exercices, la console se mettra en pause et affichera votre bilan d'exercices :

Cal (calories) – Cet affichage indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées pendant votre entraînement.



Ave (rendement énergétique moyen maximal) – Cet affichage indique votre rendement énergétique moyen maximal en watts pour votre entraînement.



Remarque : Si vous ne reprenez pas vos exercices après quelques minutes, les données de l'entraînement sont réinitialisées et l'écran s'éteint.

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Appuyez plusieurs fois sur le bouton d'alimentation pour éteindre la console manuellement. La console entre en mode pause, affiche le résumé de l'exercice, passe en mode compte à rebours, puis réinitialise les données de l'entraînement et éteint l'écran.

Si l'appareil de musculation reste inactif pendant plusieurs minutes, la console s'éteint automatiquement.

COMMENT CONNECTER VOTRE DETECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE À LA CONSOLE

Pour utiliser la ceinture cardiaque fournie, reportez-vous à la section LA CEINTURE CARDIAQUE à la page 10.

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque BLUETOOTH Smart.

Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque à la console, appuyez sur le bouton Bluetooth Smart de la console ; le numéro d'appariement de la console apparaîtra à l'écran. Lorsqu'une connexion est établie, le voyant LED de la console clignote deux fois en rouge.

Remarque : s'il y a plusieurs détecteurs du rythme cardiaque compatibles à proximité de la console, la console se connectera au détecteur du rythme cardiaque possédant le signal le plus fort.

Pour déconnecter votre détecteur du rythme cardiaque de la console, maintenez le bouton Bluetooth Smart enfoncé sur la console jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert continu.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres appareils (y compris des tablettes, des détecteurs du rythme cardiaque, etc.) seront déconnectées.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION D'UN PROBLÈME

COMMENT PROCÉDER A L'ENTRETIEN DE L'APPAREIL DE MUSCULATION

Un entretien régulier est important pour une performance optimale et pour réduire l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces de l'appareil de musculation chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer l'appareil de musculation, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : Pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et gardez la console à l'abri des rayons directs du soleil.**

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que l'adaptateur secteur est parfaitement branché.

Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez la ceinture cardiaque, consultez la section **RÉSOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 10.

Si un adaptateur secteur de rechange est nécessaire, appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel. IMPORTANT : Pour éviter d'endommager la console, utilisez uniquement un adaptateur secteur réglementé et fourni par le fabricant.

COMMENT REGLER LE CAPTEUR MAGNETIQUE

Si la console n'affiche pas des données correctes, le capteur magnétique a besoin d'être réglé.

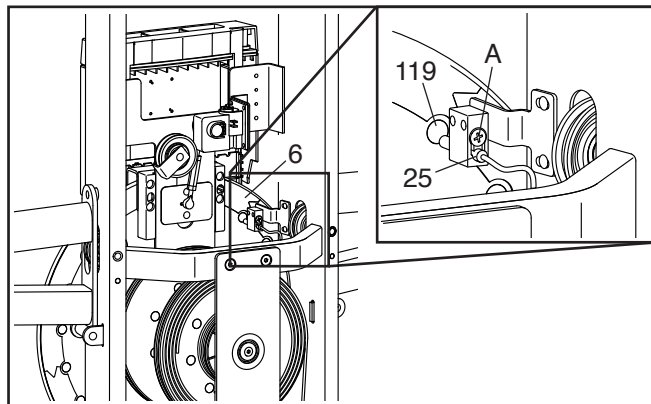
Pour régler le capteur magnétique, **débranchez d'abord l'adaptateur secteur**, puis suivez les étapes ci-dessous.

Voir l'étape 5 de l'assemblage à la page 9. Enlevez les Couvertres Inférieurs Avant et Arrière (67, 109) du bas de l'appareil de musculation.

Reportez-vous à la VUE ÉCLATÉE B à la page 23.

Localisez le Carénage Arrière (59). Enlevez les quatre Vis #8 x 3/4" (86) et le Carénage Arrière de l'appareil de musculation.

Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (25). Desserrez légèrement la vis (A) indiquée.



Puis, faites tourner le Disque de Résistance (6) jusqu'à ce qu'un Aimant (119) soit aligné avec le Capteur Magnétique (25). Faites glisser légèrement le Capteur Magnétique vers ou à l'opposé de l'Aimant. Puis, resserrez la vis (A).

Branchez l'adaptateur secteur et faites tourner le Disque de Résistance (6) pendant quelques minutes. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données correctes.

Dès que le capteur magnétique est réglé correctement, remettez les pièces que vous avez enlevées. Ensuite, branchez l'adaptateur secteur.

COMMENT TENDRE LES CÂBLES

Les câbles peuvent se détendre avec le temps. Si les câbles sont un peu lâches avant que la résistance ne soit ressentie, les câbles ont alors besoin d'être tendus. Pour régler les câbles, **débranchez d'abord l'adaptateur secteur**, puis suivez les étapes ci-dessous.

Voir l'étape 5 de l'assemblage à la page 9. Enlevez les Couvercles Inférieurs Avant et Arrière (67, 109) du bas de l'appareil de musculation.

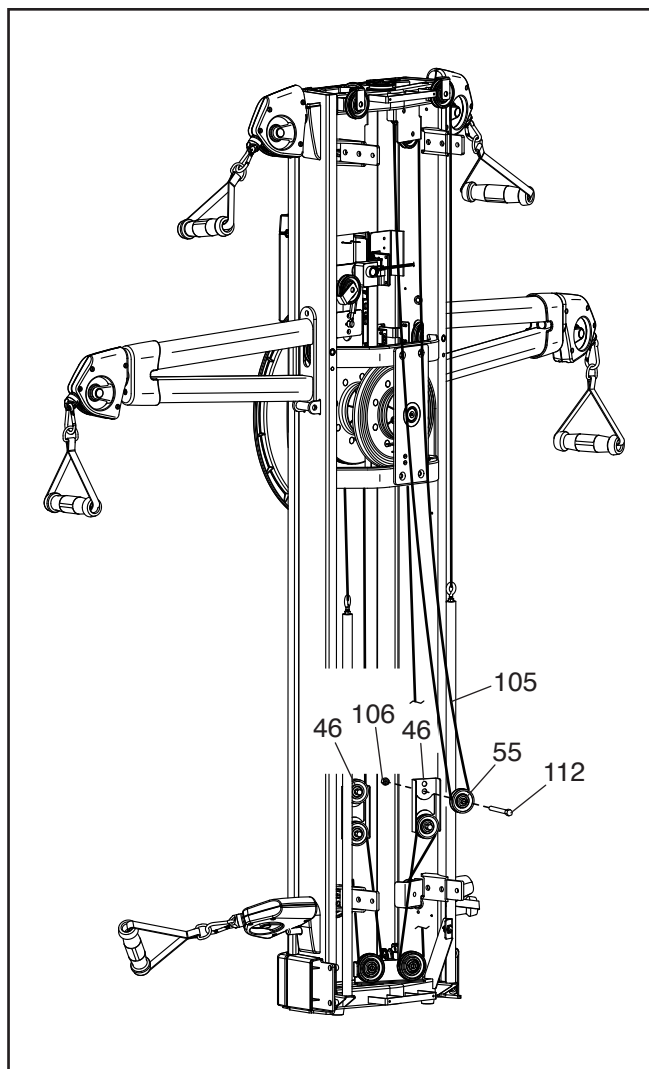
Reportez-vous à la VUE ÉCLATÉE B à la page 23. Localisez le Carénage Arrière (59) situé à l'arrière de l'appareil de musculation. Enlevez les quatre Vis #8 x 3/4" (86) et le Carénage Arrière de l'appareil de musculation.

Voir le dessin situé à droite. Localisez un Porte-poulie (46). Enlevez l'Écrou de Blocage M8 (106), le Boulon M8 x 33mm (112) et la Petite Poulie (55) du trou supérieur du Porte-poulie.

Fixez à nouveau la Petite Poulie (55) à l'autre trou du Porte-poulie (46). **Assurez-vous que le Câble (105) et la Petite Poulie tournent sans difficulté.**

Localisez l'autre Porte-poulie (46) et répétez ces mêmes étapes.

Ensuite, remettez les pièces que vous avez enlevées. Branchez l'adaptateur secteur.



CONSEILS POUR LES EXERCICES CARDIOVASCULAIRES

⚠ AVERTISSEMENT : Avant de commencer ce programme d'exercice ou n'importe quel autre, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.

Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent affecter la précision des affichages du rythme cardiaque. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant les exercices.

Ces conseils vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour des données d'exercices détaillées, procurez-vous un livre fiable ou consultez votre médecin. Rappelez-vous, une bonne nutrition et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir des résultats satisfaisants.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, s'entraîner à la bonne intensité est la clé pour obtenir des résultats. Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque comme guide pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous montre les fréquences cardiaques recommandées pour les exercices permettant de brûler des graisses et les exercices aérobiques.

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 bon niveau d'intensité, trouvez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine la plus proche). Les trois chiffres figurant au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le chiffre le plus bas est la fréquence cardiaque pour brûler de la graisse, le chiffre du milieu est la fréquence cardiaque pour la combustion maximale de graisse, et le chiffre le plus haut est la fréquence cardiaque pour les exercices aérobiques.

Brûler de la Graisse – Pour brûler de la graisse efficacement, vous devez vous entraîner à un niveau d'intensité faible pendant une période prolongée. Pendant les premières minutes des exercices, votre corps utilise des glucides pour l'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes des exercices que votre corps commence à utiliser les réserves de graisses pour l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du chiffre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du chiffre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobique – Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobiques, qui sont des activités qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes prolongées. Pour les exercices aérobiques, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du chiffre le plus haut de votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement – Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps et accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercice dans la Zone d'Entraînement – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Pendant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne gardez pas votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez régulièrement et profondément pendant vos exercices ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour au Calme – Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FREQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre les entraînements. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. N'oubliez pas que la clé du succès est de faire de l'entraînement une habitude et une partie agréable de votre vie quotidienne.

CONSEILS POUR LES EXERCICES DE MUSCULATION

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est un cycle complet d'un exercice, comme une pompe. Une « série » est un ensemble de répétitions.

Développement Musculaire – Travaillez vos muscles presque à leur capacité maximale et augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Ajustez l'intensité d'un exercice individuel comme suit :

- Changez la résistance utilisée.
- Changez le nombre de répétitions ou de séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

Tonification – Tonifier vos muscles en les travaillant à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions que possible sans vous sentir mal. Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Faites travailler vos muscles en effectuant plusieurs séries plutôt qu'en utilisant des résistances élevées.

Perte de Poids – Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Faites des exercices pendant 20 à 30 minutes, en vous reposant pendant un maximum de 30 secondes entre les séries.

Entraînement Croisé – Combinez les entraînements de musculation et les exercices aérobiques selon le type de programme suivant :

- Des entraînements de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobiques le mardi et le jeudi
- Un jour complet de repos chaque semaine pour donner à votre corps le temps de se régénérer

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Familiarisez-vous avec l'appareil et apprenez la position correcte de chaque exercice. Faites preuve de bon sens pour déterminer la durée appropriée pour chaque

entraînement ainsi que le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Prenez au moins un jour de repos après chaque entraînement.

Échauffement – Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps et accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Culture Physique – Inclure 6 à 10 exercices différents dans chaque séance d'entraînement. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscles principaux, en insistant sur les zones que vous souhaitez développer. Pour apporter équilibre et variété à vos entraînements, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour au Calme – Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

POSITIONS DES EXERCICES

Effectuez le mouvement complet de chaque exercice d'un trait et n'utilisez que les parties appropriées de votre corps. Effectuez les répétitions de chaque série doucement sans marquer de pause. La phase d'effort de chaque répétition ne devrait durer que la moitié du temps de la phase de retour. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et inspirez durant la phase de retour. Ne retenez jamais votre respiration.

Reposez-vous pendant un court instant après chaque série :

- Développer les Muscles – Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier les Muscles – Reposez-vous pendant une minute après chaque série.
- Perdre du Poids – Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour rester motivé(e), gardez un journal de vos exercices. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance utilisée et le nombre de séries et de répétitions effectuées. Notez votre poids et vos principales mensurations une fois par mois. Pour obtenir les meilleurs résultats, faites de vos entraînements une partie intégrale et agréable de votre vie.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTSY19916.0 R0118A

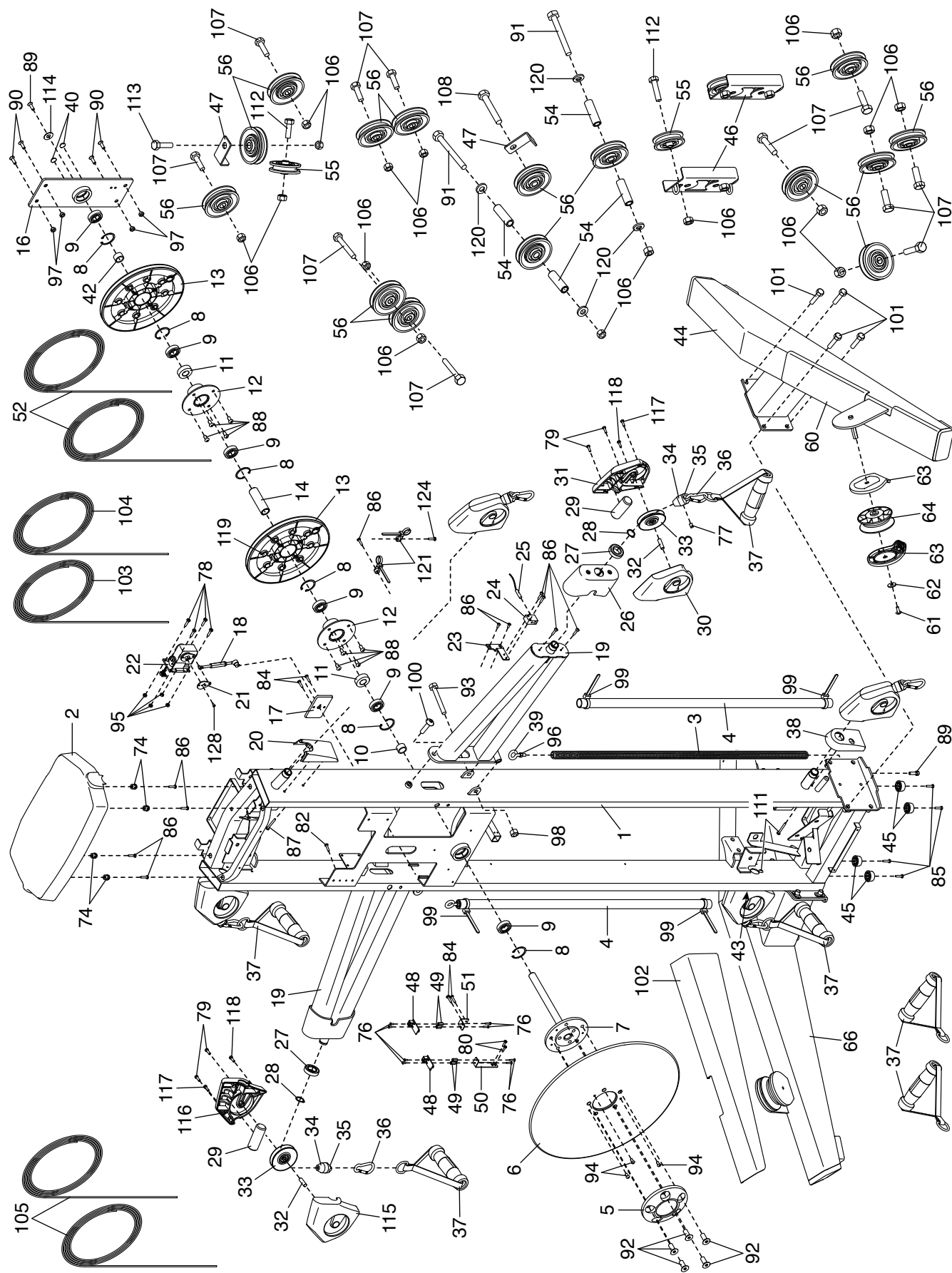
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	48	2	Capteur D
2	1	Couvercle supérieur de la tour	49	4	Entretoise
3	2	Ressort	50	1	Grand support de capteur
4	2	Boîtier du ressort	51	1	Petit support de capteur
5	1	Boîtier du disque	52	2	Câble de 201"
6	1	Disque de résistance	53	2	Sangle pour chevilles
7	1	Axe de résistance	54	4	Bague d'espacement de la poulie pour bras
8	6	Bague de retenue	55	5	Petite poulie
9	6	Roulement principal	56	15	Grande poulie
10	1	Bague d'espacement de moyeu avant	57	1	Boîtier de carénage
11	2	Bague d'espacement du roulement à billes	58	1	Carénage avant
12	2	Moyeu de poulie	59	1	Carénage arrière
13	2	Poulie du mécanisme	60	1	Capot de la jambe droite
14	1	Bague d'espacement de poulie	61	2	Vis M6 x 12mm
15	1	Support de tablette	62	2	Rondelle M6
16	1	Support de la tour	63	4	Guide externe
17	1	Support du cadre coulissant	64	2	Poulie flexion jambes
18	1	Ensemble bras de résistance	65	1	Capot du disque
19	2	Bras de la tour	66	1	Jambe gauche
20	2	Capuchon supérieur de la tour	67	1	Couvercle inférieur avant
21	1	Disque de résistance	68	1	Porte-tablette
22	1	Moteur de la résistance	69	1	Support du porte-tablette
23	1	Support du capteur magnétique	70	1	Cadre coulissant
24	1	Pince du capteur magnétique	71	1	Support de l'aimant
25	1	Capteur magnétique/fil	72	1	Barre légère
26	2	Boîtier du bras de la tour	73	1	Console
27	6	Roulement pivotant	74	4	Agrafe à ressort
28	6	Bague-attache	75	8	Fermeur en forme d'arbre
29	6	Contrepoids	76	8	Vis #4 x 6mm
30	3	Boîtier A de la poulie droite	77	6	Vis de blocage M4 x 5mm
31	3	Boîtier B de la poulie droite	78	4	Boulon M4 x 12mm
32	6	Axe de la poulie pivotante	79	12	Vis mécanique M4 x 30mm
33	6	Poulie pivotante	80	2	Vis #6 x 3/8"
34	6	Collier de câble	81	2	Vis #8 x 3/8"
35	6	Extrémité de câble	82	1	Vis de la console #8 x 1/2"
36	6	Attache	83	8	Vis #8 x 1/2"
37	6	Poignée	84	4	Vis #8 x 5/8"
38	1	Boîtier droit de la tour	85	4	Vis autoperçante #8 x 3/4"
39	2	Boulon à œillet	86	30	Vis #8 x 3/4"
40	2	Butée	87	4	Vis #8 x 1 1/4"
41	1	Prise d'alimentation électrique/fil	88	8	Vis M6 x 16mm
42	1	Bague d'espacement de moyeu arrière	89	3	Vis hexagonale M6 x 20mm
43	1	Boîtier gauche de la tour	90	4	Boulon M8 x 35mm
44	1	Jambe droite	91	2	Boulon M8 x 115mm
45	4	Pied	92	5	Vis à tête plate M10 x 25mm
46	2	Porte-poulie	93	2	Boulon M10 x 67mm
47	2	Arrêt de câble	94	3	Vis M6 x 13mm
			95	4	Écrou de verrouillage M4
			96	2	Écrou M6

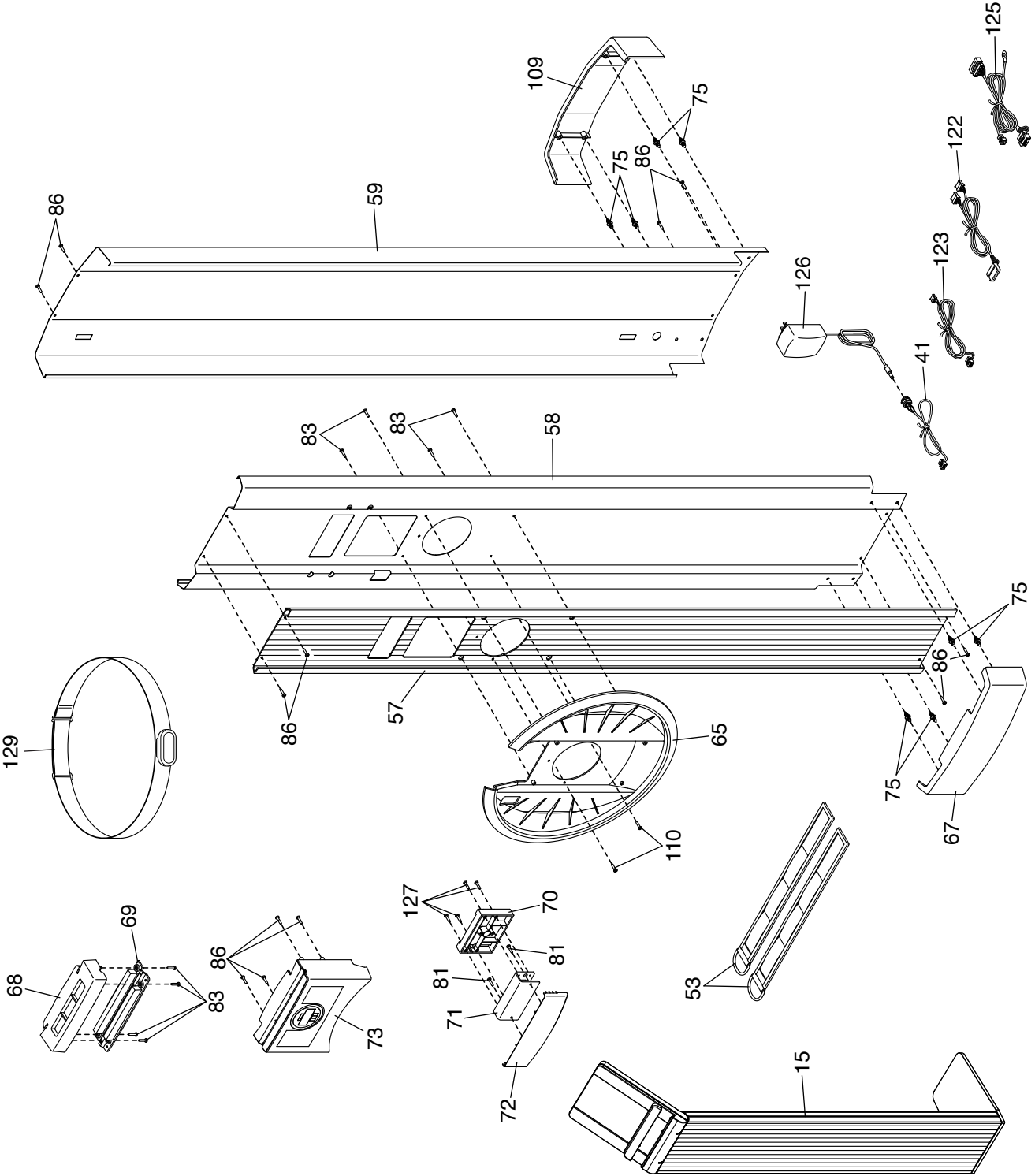
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
97	4	Écrou de verrouillage M8	114	1	Rondelle M10
98	2	Écrou de verrouillage M10	115	3	Boitier A de la poulie gauche
99	4	Collier de serrage	116	3	Boitier B de la poulie gauche
100	2	Vis M10 x 30mm	117	6	Vis M4 x 20mm
101	8	Vis hexagonale M10 x 25mm	118	6	Vis M4 x 25mm
102	1	Capot de la jambe gauche	119	36	Aimant
103	1	Câble de 73"	120	4	Rondelle M8
104	1	Câble de 82"	121	7	Collier de serrage monté
105	2	Câble de 169 1/2"	122	1	Fil du capteur
106	19	Écrou de blocage M8	123	1	Fil d'extension
107	11	Boulon M8 x 30mm	124	1	Vis autoperçante #8 x 5/8"
108	1	Vis en métal/nylon M8 x 30mm	125	1	Fil principal
109	1	Couvercle inférieur arrière	126	1	Adaptateur secteur
110	2	Vis à tête plate #8 x 5/8"	127	4	Vis mécanique #8 x 3/4"
111	2	Vis #8 x 1 3/8"	128	1	Vis #6 x 3/8"
112	5	Boulon M8 x 33mm	129	1	Ceinture cardiaque
113	1	Boulon M8 x 68mm	*	—	Manuel de l'utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

VUE ÉCLATÉE A

N° du Modèle NTSY19916.0 R0118A





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.

