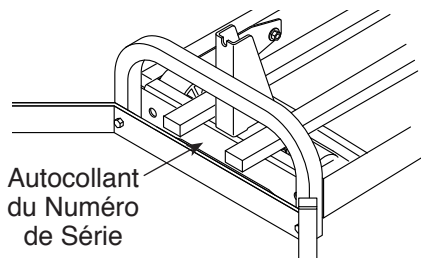


NordicTrack® Classic Pro

N° du Modèle NTXC8018.4

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

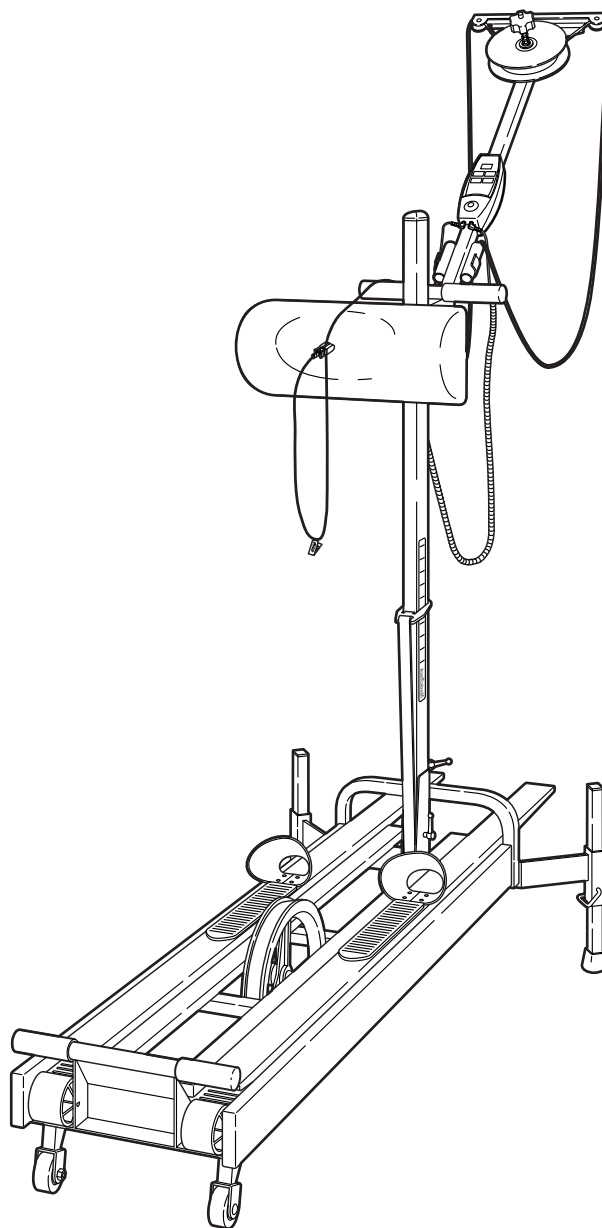
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT RÉGLER LE SIMULATEUR DE SKI	10
COMMENT UTILISER LE SIMULATEUR DE SKI	11
ENTRETIEN ET RANGEMENT	14
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES	16
CONSEILS POUR L'EXERCICE	18
LISTE DES PIÈCES	20
SCHÉMA DÉTAILLÉ	22
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

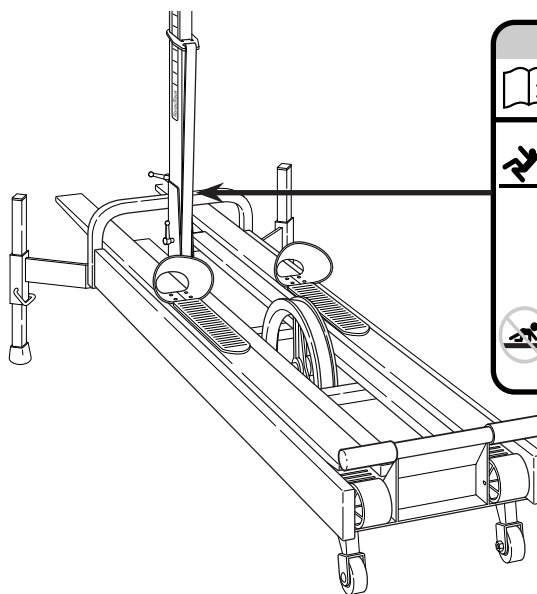
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre simulateur de ski avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirectes liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du simulateur de ski sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le simulateur de ski 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 uniquement le simulateur de ski de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le simulateur de ski est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le simulateur de ski dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le simulateur de ski à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le simulateur de ski dans un garage, dans un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
7. Installez le simulateur de ski sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 m d'espace autour du simulateur de ski.
8. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces de l'appareil régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du simulateur de ski.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le simulateur de ski. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
11. Le simulateur de ski ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 113 kg.
12. Gardez les mains et les pieds éloignées des pièces mobiles du simulateur de ski.
13. La poulie devient chaude durant l'utilisation (voir page 5 pour identifier la poulie). Évitez de toucher la poulie immédiatement après l'utilisation du simulateur de ski.
14. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
15. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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



⚠ WARNING:

 **Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:**



- Take special care when mounting and dismounting the skier. The skis are loose and will move.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Always wear athletic shoes while operating the skier.



- Never allow children and pets on or around the skier.

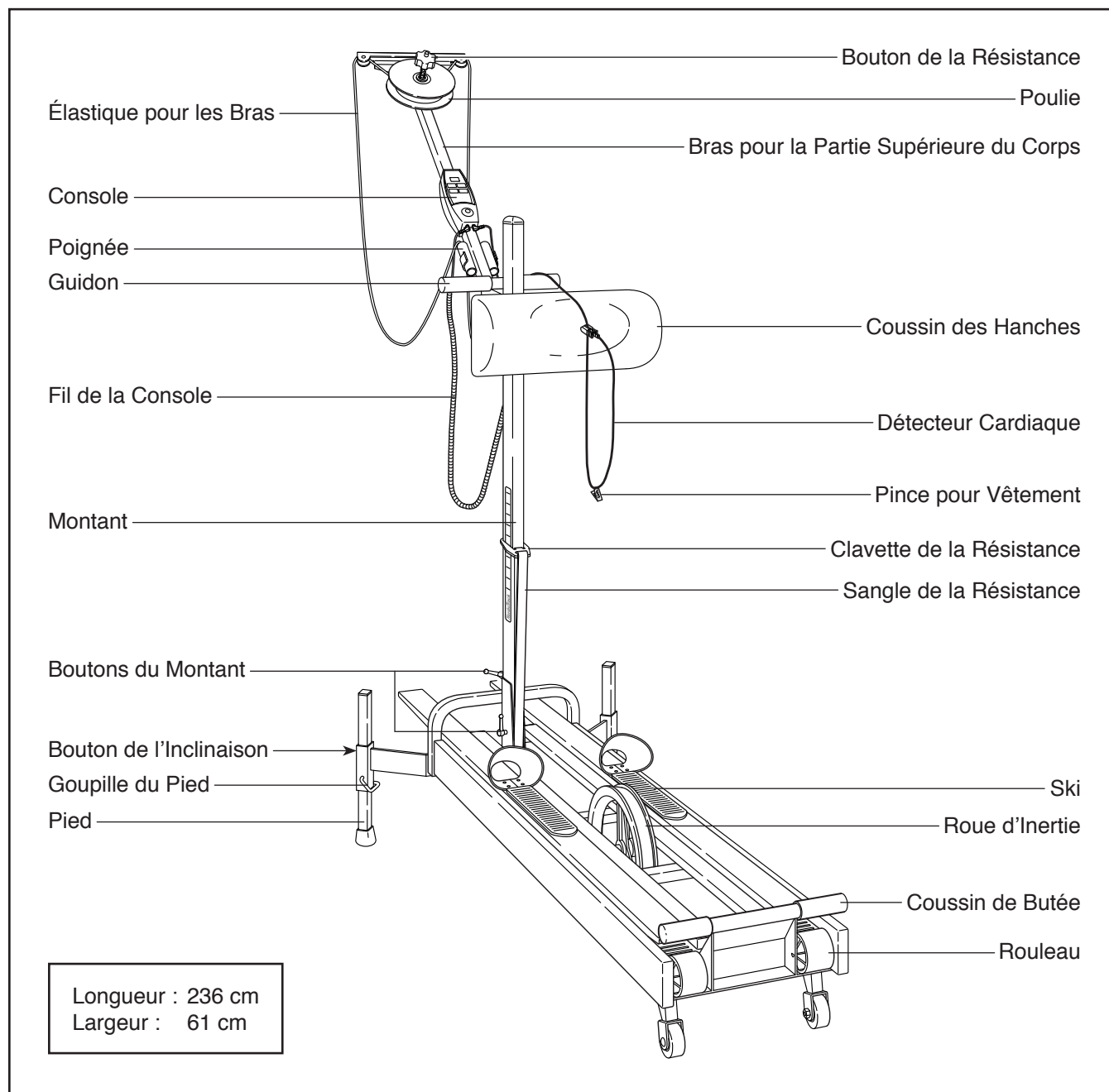
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir sélectionné le simulateur de ski innovant NORDICTRACK® CLASSIC PRO. La pratique du ski nordique est un des exercices les plus efficaces pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le simulateur de ski CLASSIC PRO est équipé de skis au mouvement fluide, des élastiques pour travailler la partie supérieure du corps, et une résistance réglable conçue pour vous faire bénéficier d'entraînements dynamiques dans le confort et l'intimité de votre maison.

des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, 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.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le simulateur de ski. Si vous avez



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.

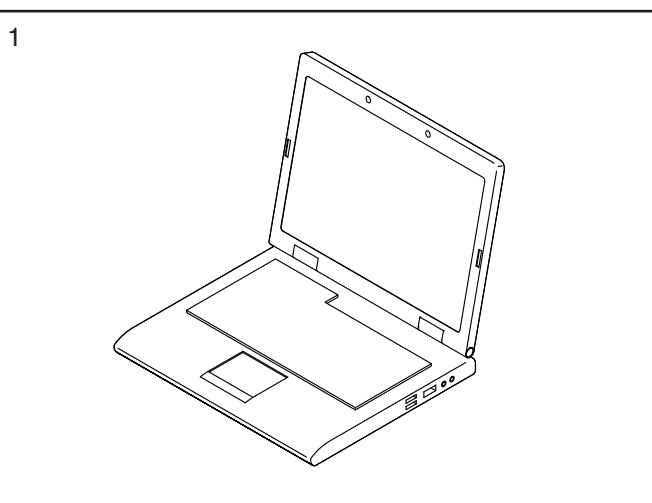
- L'assemblage requiert les outils inclus.

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

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

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

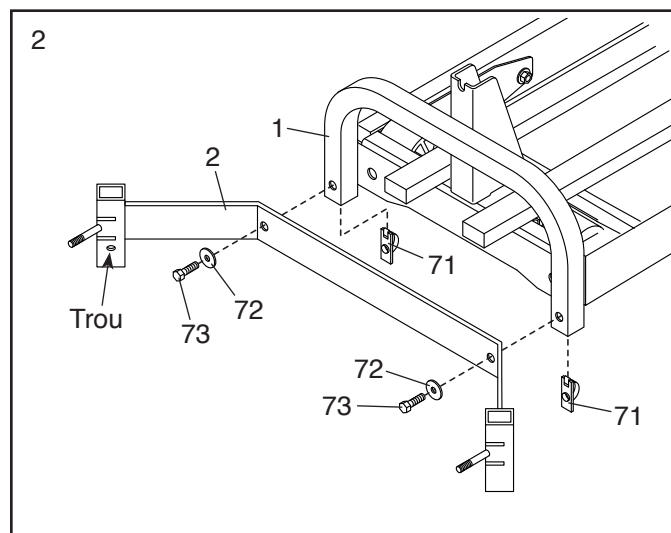
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



2. Assurez-vous que les deux Écrous à Dos (71) sont à l'intérieur du Cadre Avant (1).

Orientez le Support du Pied (2) comme sur le schéma ; **assurez-vous que le trou indiqué est dans la position indiquée.**

Attachez le Support du Pied (2) sur le Cadre Avant (1) à l'aide de deux Vis Hexagonales M10 x 16mm (73) et deux Rondelles Noires M10 (72).



3. Insérez un Pied (76) dans un des trous carrés sur le Support du Pied (2).

Alignez le deuxième trou en partant du bas du Pied (76) avec le trou indiqué sur le Support du Pied (2), puis insérez la partie droite d'une Goupille du Pied (74) dans les trous.

Assurez-vous que la Goupille du Pied est complètement enfoncée dans les trous et que la partie courbée de la Goupille du Pied pointe vers le bas. Tournez la Goupille du Pied pour la verrouiller autour du pied.

Glissez un Sabot de l'Inclinaison (92) sur la tige et dans les fentes sur le Support du Pied (2). Serrez le Bouton de l'Inclinaison (93) et une Rondelle M8 (94) sur la tige.

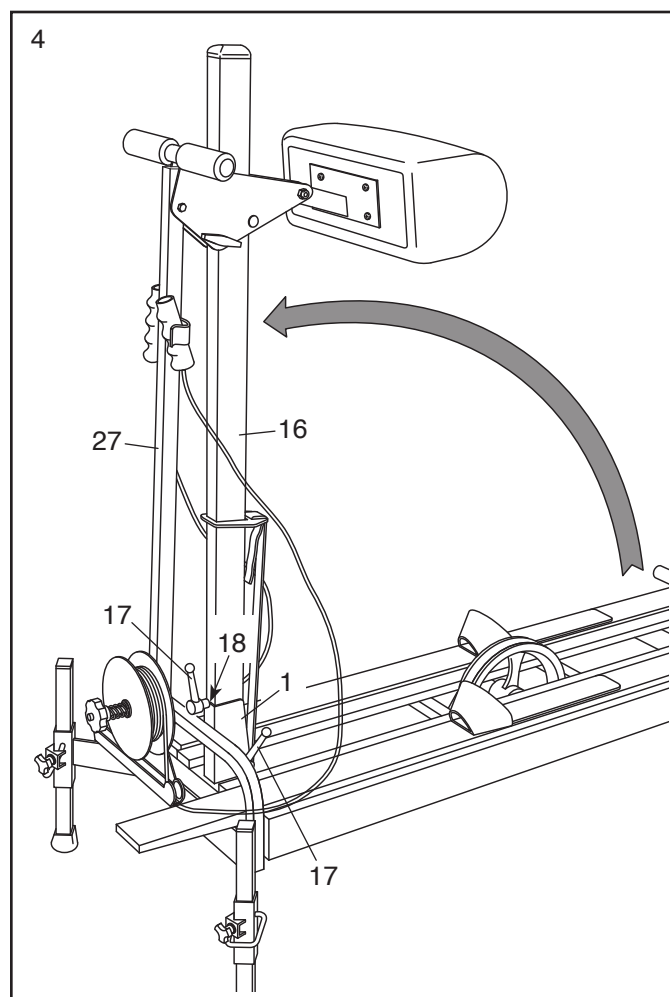
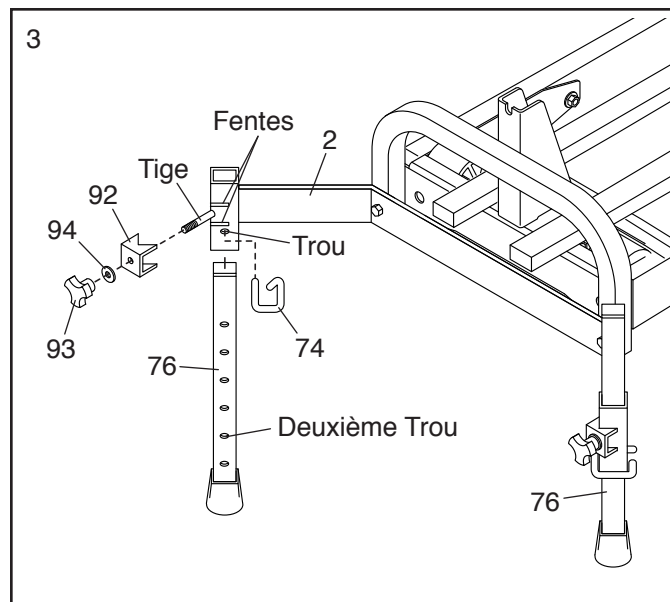
Attachez l'autre Pied (76) de la même manière.

4. Soulevez légèrement le Bras PSC (27) pour qu'il ne gêne pas le Cadre Avant (1), puis soulevez le Montant (16) jusqu'à la position indiquée ; le Montant s'enclenchera en place avec un bruit sec quand il est dans la position correcte.

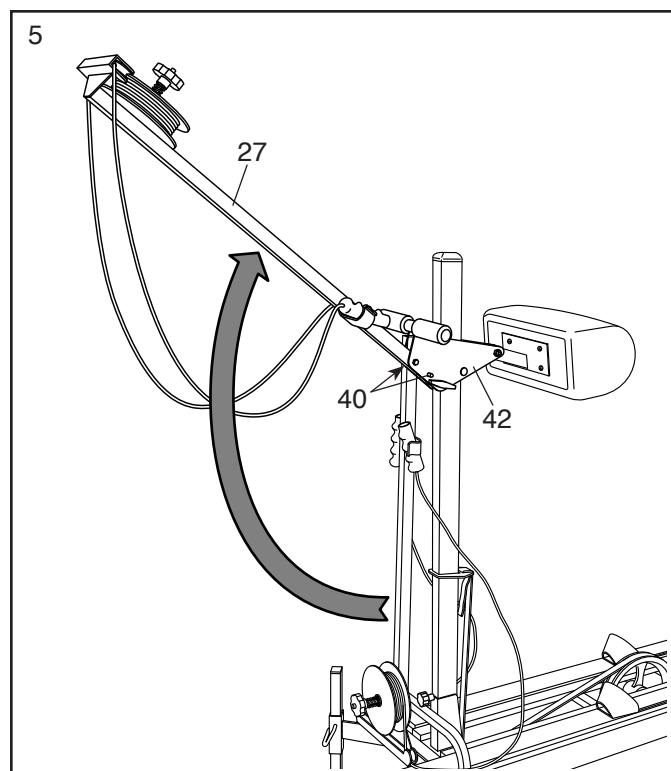
Assurez-vous que l'Écrou-poussoir M8 (18) est placé **entre** le Montant (16) et le Cadre Avant (1).

Serrez le Bouton du Montant (17) supérieur. Remarque : les Boutons du Montant fonctionnent comme des douilles à cliquet ; tournez le Bouton du Montant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, tirez-le vers l'extérieur du Montant (16), tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, poussez-le vers le Montant, puis tournez-le de nouveau dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez cette procédure jusqu'à ce que le Bouton du Montant soit serré.

Ensuite, serrez le Bouton du Montant (17) inférieur. Remarque : quand vous serrez le Bouton du Montant inférieur, utilisez l'outil d'assemblage pour tenir la tête du Boulon Hexagonal M8 x 45mm (non illustré) sur lequel le Bouton du Montant est vissé.



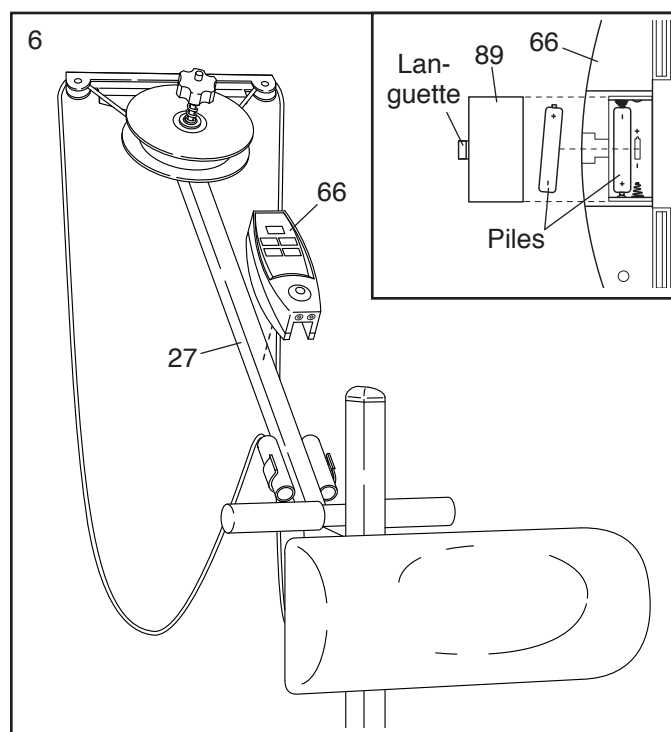
5. Soulevez le Bras PSC (27) jusqu'à la position illustrée. **Assurez-vous que les tiges sur le Bouton d'Enclenchement (40) sont complètement tendues et verrouillées en position des deux côtés de la Coulisse du Coussin des Hanches (42).**



6. La Console (66) peut fonctionner avec quatre piles AA (non incluses) ; des piles alcalines sont conseillées. Évitez de mélanger des piles anciennes, des piles neuves, des piles alcalines, des piles standards, et des piles rechargeables. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'installer les piles. Si vous ne suivez pas cette consigne, l'écran de la console ou d'autres composantes électroniques risquent de s'endommager.**

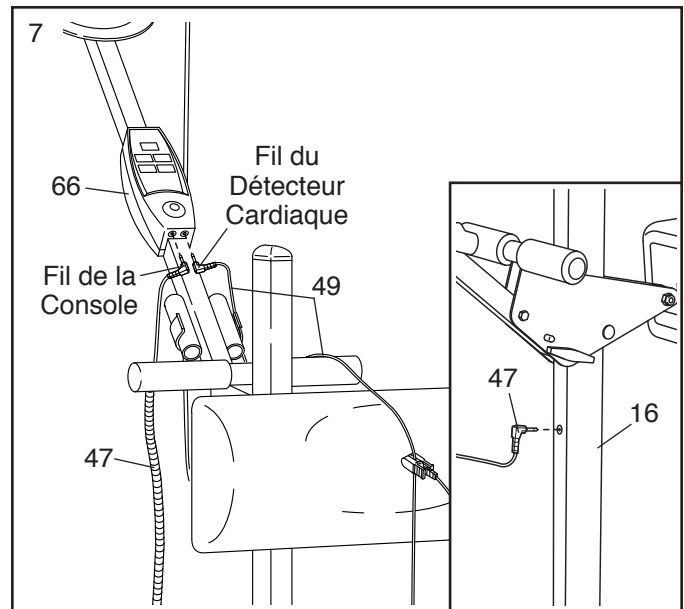
Référez-vous au schéma encadré. Trouvez le Couvercle des Piles (89) au dos de la Console (66). Appuyez sur la languette indiquée sur le Couvercle des Piles, retirez le Couvercle des Piles puis insérez des piles dans le compartiment des piles. Ensuite, remplacez le Couvercle des Piles.

Attachez la Console (66) sur le Bras PSC (27) en l'enfonçant fermement en place à la hauteur désirée.



7. Branchez le Fil de la Console (47) et le Fil du Détecteur Cardiaque (49) dans les prises indiquées sur la Console (66).

Référez-vous au schéma encadré. Branchez l'autre bout du Fil de la Console (47) dans les prises sur le Montant (16).



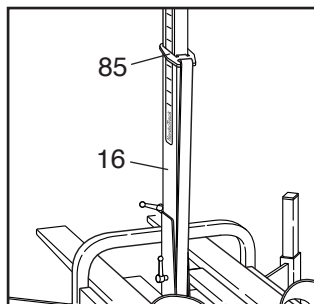
8. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le simulateur de ski.**
Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le simulateur de ski pour protéger le sol.

COMMENT RÉGLER LE SIMULATEUR DE SKI

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DU SIMULATEUR DE SKI

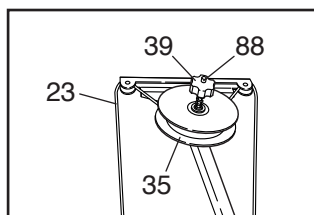
ATTENTION : descendez toujours du simulateur de ski avant de régler la résistance des skis.

Pour augmenter la résistance des skis, glissez la Clavette de la Résistance (85) vers le haut sur le Montant (16). Pour réduire la résistance, glissez la Clavette de la Résistance vers le bas.



COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DE L'ÉLASTIQUES POUR LES BRAS

Pour régler la résistance de l'Élastique pour les Bras (23), tournez le Bouton de la Résistance (39) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance, ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la résistance. Remarque : alors que vous tournez le Bouton de la Résistance, l'Autocollant de l'Échelle de la Résistance (88) sera visible au centre du Bouton pour indiquer le niveau de la résistance.

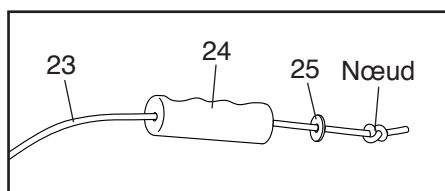


⚠ AVERTISSEMENT : la Poulie (35) devient chaude quand elle est utilisée. Évitez de toucher la Poulie immédiatement après l'avoir utilisée.

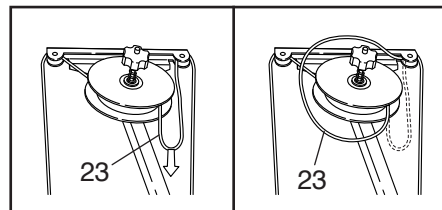
COMMENT RÉGLER LA LONGUEUR DE L'ÉLASTIQUE POUR LES BRAS

Quand l'Élastique pour les Bras (23) est réglé à la bonne longueur, vos bras devraient pouvoir aller derrière vos hanches en tenant l'Élastique.

Pour régler la longueur de l'Élastique pour les Bras (23), refaites le nœud à l'intérieur de chaque Poignée (24).



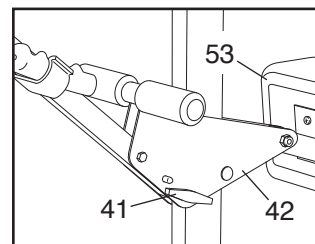
Pour allonger ou raccourcir encore plus l'Élastique pour les Bras (23), faites une boucle supplémentaire autour de la poulie, ou retirez une boucle de la poulie.



COMMENT RÉGLER LA POSITION DU COUSSIN DES HANCHES

Le Coussin des Hanches (53) devrait se trouver à la hauteur de vos hanches, à environ 2,5 cm sous votre nombril. Le Coussin des Hanches devrait être assez haut pour ne pas gêner le mouvement de vos jambes, et assez bas pour qu'il ne comprime pas votre ventre.

Desserrez le Bouton de Réglage (41) de chaque côté de la Coulisse du Coussin des Hanches (42), puis glissez la Coulisse jusqu'à la position désirée. Ensuite, resserrez fermement les deux Boutons de Réglage.



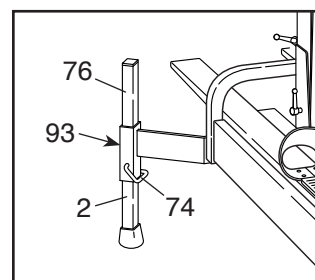
COMMENT RÉGLER L'ÉLÉVATION

En augmentant l'élévation du simulateur de ski, vous pouvez simuler une montée de côte. Ceci permet de développer les quadriceps à l'avant des cuisses, d'accélérer votre rythme cardiaque et de fournir un entraînement plus intense.

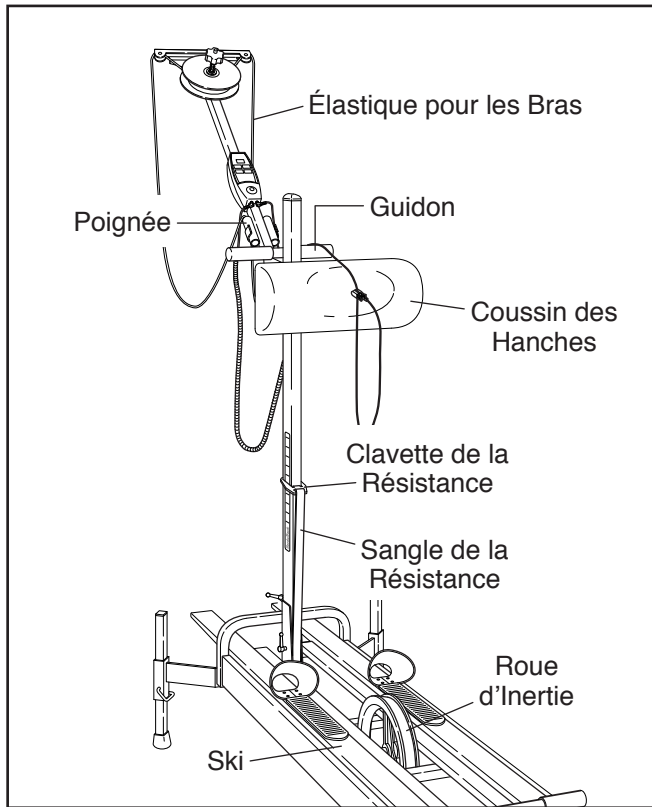
Pour régler l'élévation, dévissez tout d'abord le Bouton de l'Inclinaison (93) à l'avant d'un des Pieds (76). Enfoncez la partie droite d'une Goupille du Pied (74) dans le trou sur le Support du Pied (2) et dans un des trous sur le Pied.

Assurez-vous que la Goupille du Pied est complètement enfoncée dans les trous et que la partie courbée de la Goupille du Pied pointe vers le bas. Tournez la Goupille du Pied pour la verrouiller autour du Pied. Resserrez le Bouton de l'Inclinaison.

Répétez cette étape avec l'autre Pied (non illustré). **Assurez-vous que les deux Pieds sont à la même hauteur.**



COMMENT UTILISER LE SIMULATEUR DE SKI



COMMENCEZ AVEC LES MOUVEMENTS DES JAMBES UNIQUEMENT

1. Réglez la résistance et l'élévation des skis (voir page 10). Les débutants préféreront commencer avec le simulateur de ski sur l'élévation la plus basse. **Assurez-vous que la roue d'inertie ne touche pas le sol.**
2. Réglez le coussin des hanches à la bonne hauteur (voir page 10). Assurez-vous que les boutons de réglage du coussin des hanches sont bien serrés. Le coussin des hanches est conçu pour que vous puissiez vous pousser dessus ; vous ne devez cependant pas vous appuyer dessus. Le montant peut bouger.
3. Tenez le guidon ou le coussin des hanches pour garder votre équilibre. Ne vous penchez pas vers l'avant. Placez votre poids sur vos pieds et gardez le dos droit. **Augmentez la résistance des skis si vous glissez vers l'arrière.**

4. Commencez à skier. Poussez votre pied droit vers l'arrière, puis votre pied gauche. Ne tirez pas votre pied droit vers l'avant tant que le pied gauche ne pousse pas vers l'arrière. **Ne ramenez pas les pieds devant votre corps.** Continuez à bouger les deux pieds d'un mouvement fluide de marche. Commencez avec des petites foulées. Vous sentirez la résistance des skis alors que vous déplacez votre pied vers l'arrière. Laissez votre talon se soulever naturellement à l'arrière de votre foulée. Gardez toujours l'avant de vos pieds sur les skis.

Remarque : la taille des foulées n'est pas définies. Augmentez la résistance des skis si vous glissez vers l'arrière. Alors que vous vous entraînez, vous voudrez peut-être augmenter ou réduire la taille de vos foulées pour plus de confort. Une fois que le mouvement vous semble naturel, passez à l'étape supérieure.

AJOUTEZ DES MOUVEMENTS DE BRAS AUX MOUVEMENTS DES JAMBES

1. Continuez les mouvements des jambes. Gardez une main sur le guidon ou sur le coussin des hanches pour être en équilibre. Balancez l'autre bras sur le côté de votre corps. Quand votre jambe gauche est en avant, votre bras gauche devrait être en arrière. Répétez ce mouvement avec l'autre bras.
2. Quand vous vous sentez assez confortable en balançant chaque bras séparément, essayez de balancer les deux bras. Balancez vos bras naturellement. Entraînez-vous à faire ce mouvement jusqu'à ce qu'il devienne naturel.

COMBINEZ LES MOUVEMENTS DES BRAS ET DES JAMBES

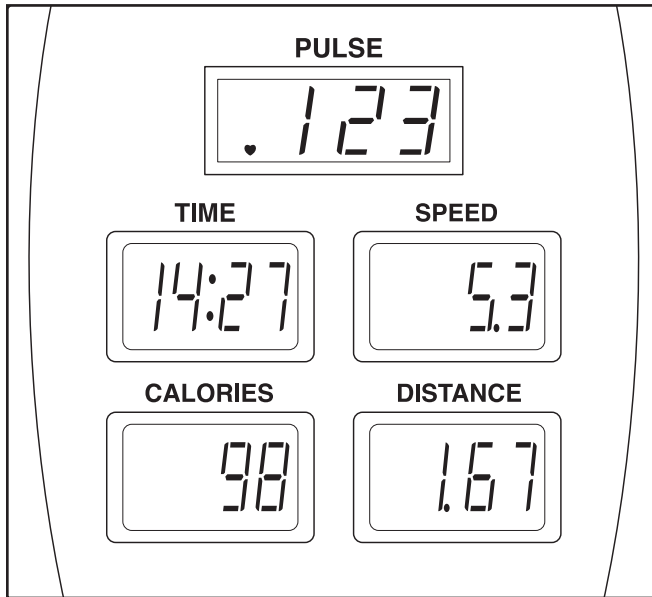
1. Réglez la résistance de l'élastique pour les bras à un niveau confortable. Tenez les poignées. Continuez à bouger vos jambes.
2. Tirez les poignées avec le mouvement naturel de vos bras. Quand votre jambe droite est en avant, votre main droite devrait être en arrière ; quand votre jambe gauche est en avant, votre main gauche devrait être en arrière. Entraînez-vous à faire ce mouvement jusqu'à ce qu'il devienne naturel.

Les conseils suivants vont vous aider à coordonner les mouvements de bras et de jambes :

1. Si vous avez du mal à combiner les mouvements des bras et des jambes, continuez à vous entraîner à faire le mouvement des jambes. Intégrez le mouvement des bras seulement quand vous vous sentez confortable avec le mouvement des jambes.
2. Quand vous intégrez le mouvement des bras, essayez de balancer vos bras naturellement. Laissez un bras tirer l'autre vers l'avant. Gardez l'élastique pour les bras tendu.
3. Gardez toujours votre taille en contact avec le coussin des hanches pour retenir votre mouvement vers l'avant. Si vous sentez que vous glissez vers l'arrière, augmentez la résistance.
4. La résistance se fait uniquement sentir quand vous poussez les pieds vers l'arrière. Gardez toujours votre poids sur le ski que vous poussez vers l'arrière. Évitez de vous pencher en arrière. Gardez votre poids sur vos pieds, les épaules en arrière et la tête droite. Trouvez un point devant vous pour fixer votre regard ; ceci vous aidera à garder la tête et le dos bien droits.

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console est équipée de cinq écrans indépendants qui vous fournissent des données sur votre entraînement en continu.



Pulse (rythme cardiaque) : ce mode affiche votre rythme cardiaque en battements par minute quand vous portez le détecteur cardiaque.

Time (temps) : ce mode affiche le temps durant lequel vous vous êtes entraîné.

Speed (vitesse) : ce mode affiche votre cadence approximative, en kilomètres par heure.

Calories : ce mode affiche la quantité approximative de calories brûlées durant l'entraînement.

Distance : ce mode affiche la distance approximative parcourue en skiant, en kilomètres.

INSTALLATION DES PILES

Avant de pouvoir faire fonctionner la console, vous devez y installer deux piles AA. Pour installer les piles, référez-vous à l'étape 6 de l'assemblage page 8.

COMMENT FAIRE FONCTIONNER LA CONSOLE

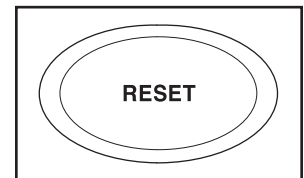
Si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film.

1. Pour allumer la console, appuyez sur la touche Reset (réinitialisé) ou commencez à pédaler.
2. Pour utiliser le mode du rythme cardiaque, vous devez porter un détecteur cardiaque. Branchez le détecteur cardiaque dans la prise sous la console. Frottez plusieurs fois votre lobe gauche avec votre pouce et votre index, puis placez le détecteur cardiaque sur votre lobe. Glissez la pince en métal pour vêtement sur votre col pour que le fil ne vous gêne pas.

Une fois votre pouls détecté, le petit symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran du rythme cardiaque, puis votre rythme cardiaque s'affiche.

Si votre pouls n'est pas affiché après plusieurs secondes, assurez-vous que le détecteur cardiaque est branché dans la console. De plus, assurez-vous que le détecteur cardiaque est correctement attaché à votre lobe gauche. Il sera peut-être nécessaire de repositionner plusieurs fois le détecteur cardiaque pour trouver la meilleure position. Le détecteur cardiaque est plus précis quand il est attaché sur votre lobe gauche et quand vous vous tenez debout.

3. Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Reset.



4. Pour éteindre la console, attendez tout simplement quelques minutes. Si le simulateur de ski n'est pas utilisé et que la touche de la console n'est pas activée, la console s'éteint automatiquement.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le simulateur de ski.

NETTOYAGE DU SIMULATEUR DE SKI

Essuyez le simulateur de ski avec un chiffon propre et sec après chaque entraînement pour enlever la transpiration et la saleté. Vous pouvez utiliser un nettoyeur ménager pour les vitres pour nettoyer les surfaces en chrome et en métal noir.

Essuyez le bois avec un chiffon propre et sec pour enlever la transpiration et la saleté après chaque utilisation. Utilisez une cire pour meuble en bois pour protéger le bois.

Si des traces apparaissent sous les skis à cause des rouleaux, essuyez-les avec un chiffon propre et sec. Utilisez du white spirit pour enlever les traces tenaces. Pour que les skis glissent mieux, frottez doucement de la paraffine sur les **côtés** des skis. **Ne cirez JAMAIS l'envers des skis.** Les disques de protection intégrés sur les côtés des skis sont conçus pour s'user et laisser une fine couche sur les côtés des skis. Vous n'avez pas besoin de changer les disques.

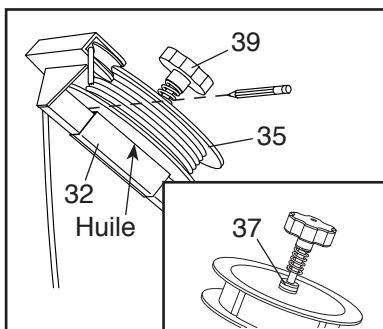
LUBRIFIER LE COUSSIN DE LA RÉSISTANCE

Le coussin de la résistance en cuir sous la poulie a été lubrifié pour un freinage silencieux et doux. Cependant, le coussin doit être lubrifié s'il devient sec à cause de son environnement. Nous vous recommandons de vérifier l'état du coussin de la résistance tous les trois mois.

1. Placez un tapis ou une bâche sous le simulateur de ski pour protéger votre sol.

2. **Référez-vous au schéma encadré.**

Vérifier l'état de la Rondelle de Friction (37). Lubrifiez légèrement la Rondelle de Friction si elle n'est pas grasse.



Desserrez complètement mais n'enlevez pas le Bouton de la Résistance (39). Soulevez la Poulie (35) et rendez rugueuse la partie supérieure du cuir du Coussin de la Résistance (32) à l'aide de papier de verre n° 100 ou d'une lime.

3. Étalez une ou deux gouttes d'huile ménagère légère sur le coussin de la résistance. **NE METTEZ PAS TROP D'HUILE.** L'huile excédentaire peut gicler quand la poulie tourne. Placez un crayon entre la poulie et le coussin de la résistance et laissez l'huile absorber pendant une nuit.
4. Essuyez tout excédant d'huile de la zone autour du coussin de la résistance. Serrez le bouton de la résistance.

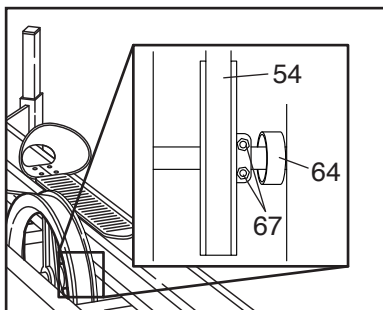
Vérifiez l'état du bas de la poulie. Si des marques d'usure apparaissent sur le disque de la résistance (situé au-dessus du coussin de la résistance), vous devez remplacer le disque. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

ENTRETIEN DE LA SANGLE DE LA RÉSISTANCE ET DE LA ROUE D'INERTIE

L'entretien de la sangle de la résistance et de la roue d'inertie doit se faire tous les mois, au même moment. Suivez les étapes ci-dessous.

1. Placez un tapis ou une bâche sous le simulateur de ski pour protéger votre sol.
2. Placez la résistance des skis sur le niveau le plus bas.
3. Glissez la sangle de la résistance hors du côté de la roue d'inertie.
4. Essuyez la surface de la roue d'inertie avec un chiffon propre imbibé d'alcool isopropylique.
5. Vérifiez que les rainures de la roue d'inertie n'ont pas de traces de rouille ou de corrosion.
6. Utilisez de la laine d'acier fine à extra fine pour enlever toute trace de rouille ou de corrosion. Nettoyez toute la roue d'inertie avec de la laine d'acier si nécessaire.
7. Essuyez la roue d'inertie avec un chiffon propre pour retirer tout résidu. **Ne mettez JAMAIS de l'huile entre la sangle de la résistance et la roue d'inertie ;** ceci endommagerait la sangle de la résistance.

8. Glissez l'Embout du Boulon en U (64) vers la droite et vérifiez que les Écrous M6 (67) sur le côté droit de la Roue d'Inertie (54) sont bien serrés. Si nécessaire, serrez les Écrous uniformément avec une clé. **ATTENTION : ne serrez pas excessivement les Écrous ; vous pourriez casser le Boulon en U M6 (non illustré).**

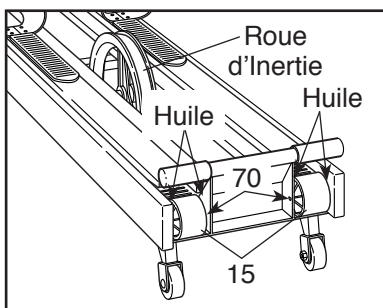


9. Remplacez la sangle de la résistance sur la roue d'inertie. Remarque : si la sangle de la résistance est abîmée des deux côtés, vous devez la changer. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

LUBRICATION GÉNÉRALE

Si les Rouleaux (15) avant ou arrière commencent à grincer, appliquez une goutte d'huile ménagère légère sur les Essieux du Rouleau (70).

IMPORTANT : les rouleaux de traction près de la roue d'inertie sont déjà lubrifiés de l'intérieur et NE DOIVENT PAS être lubrifiés. Suivez les instructions ci-dessous pour appliquer l'huile.



1. Placez un tapis ou une bâche sous le simulateur de ski pour protéger votre sol.
2. Placez une goutte d'huile ménagère légère de chaque côté de chaque rouleau, puis faites tourner chaque rouleau.

RANGEMENT

Placez la résistance des skis sur le niveau le plus bas et retirez tous les accessoires avant de plier et de ranger le simulateur de ski. Quand vous rangez le simulateur de ski pendant plus de 30 jours, nous recommandons les précautions suivantes :

1. Retirez les piles de la console.
2. Glissez la sangle de la résistance hors de la roue d'inertie.
3. Enduisez d'une fine couche d'huile ménagère légère la rainure de la roue d'inertie pour la protéger de la rouille. **IMPORTANT : ne placez jamais d'huile sur la sangle de la résistance. Seule la roue d'inertie devrait être lubrifiée puis nettoyée avant de réattacher la sangle de la résistance. Ne placez pas la sangle de la résistance sur la roue d'inertie quand elle est lubrifiée.**
4. Desserrez les deux boutons de réglage sur la coulisse du coussin des hanches.
5. Déplacez la coulisse du coussin des hanches de manière à ce que le haut se trouve à environ 18 cm sous le haut du montant. Resserrez les deux boutons de réglage et faites pivoter le coussin des hanches vers le haut.
6. Tenez le bras PSC d'une main. De l'autre main, appuyez sur le bouton d'enclenchement d'un des deux côtés de la coulisse du coussin des hanches. Baissez le bras PSC jusqu'à ce qu'il repose contre le montant.
7. Tenez le montant d'une main. Desserrez les deux boutons du montant. Baissez le montant jusqu'à ce qu'il repose sur la base. Le coussin des hanches devrait toucher le haut des skis.
8. Quand vous utilisez le simulateur de ski après l'avoir rangé, nettoyez la roue d'inertie avec de l'alcool isopropylique. Glissez la sangle de la résistance sur la roue d'inertie.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du simulateur de ski peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

PROBLÈME : la console ne fonctionne pas correctement.

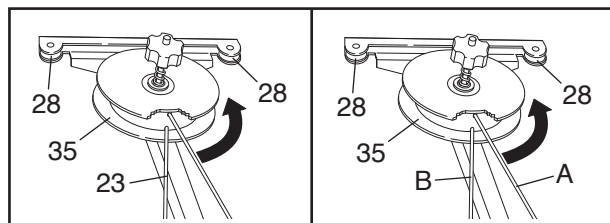
- Assurez-vous que les deux bouts du fil de la console sont complètement enfoncés dans leur prise respective (voir l'étape 7 de l'assemblage page 9).
- Si la console ne fonctionne pas correctement, ou si les affichages sont faibles, les piles devraient être changées. Référez-vous à l'étape 6 page 8 pour voir comment changer les piles.

PROBLÈME : l'élastique des bras est emmêlé.

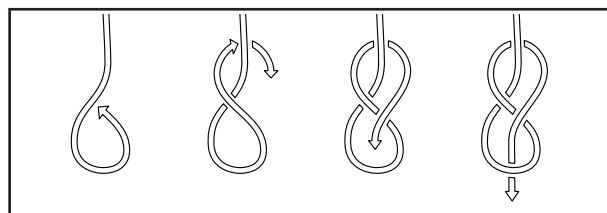
⚠ AVERTISSEMENT : la poulie devient chaude quand elle est utilisée. Évitez de toucher la poulie immédiatement après l'utilisation du simulateur de ski.

- Détachez les poignées en défaisant les nœuds à l'intérieur des poignées et en retirant les Rondelles M6 (25) (voir la section COMMENT RÉGLER LA LONGUEUR DE L'ÉLASTIQUE POUR LES BRAS page 10).

Sortez les bouts de l'Élastique pour les Bras (23) hors des Petites Poulies (28) et déroulez l'Élastique de la Poulie (35). Prenez note de la manière dont l'Élastique est enroulé autour de la Poulie. Placez les deux bouts de l'Élastique pour les Bras sur le coussin des hanches. Assurez-vous que les bouts de l'Élastique sont de la même longueur.



- Trouvez l'élastique A. Enroulez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la Poulie (35) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'élastique à enrouler. Ne vous inquiétez pas si l'élastique à l'air emmêlé ; il se lissera plus tard.
- Faites passer le bout de l'élastique A de la gauche vers la droite dans la Petite Poulie (28) droite. Tirez l'élastique A pour enrouler l'élastique B autour de la Poulie (35).
- Faites passer le bout de l'élastique B de la droite vers la gauche dans la Petite Poulie (28) gauche. Tirez l'élastique B jusqu'à ce que le bout de l'élastique B soit à la même longueur que l'élastique A. Avec un élastique dans chaque main, tirez un côté puis l'autre de l'Élastique pour les Bras (23) plusieurs fois jusqu'à ce qu'il s'enroule correctement autour de la Poulie (35).
- Pour réattacher chaque poignée, faites passer l'Élastique pour les Bras (23) dans le petit trou dans la poignée, glissez une Rondelle M6 (25) sur l'Élastique pour les Bras, puis faites un nœud en huit comme sur le schéma au bout.



Remarque : pour régler la longueur de l'Élastique pour les Bras (23), référez-vous à la section COMMENT RÉGLER LA LONGUEUR DE L'ÉLASTIQUE POUR LES BRAS page 10.

PROBLÈME : l'assemblage de l'élastique pour les bras fait un bruit désagréable ou le bouton de la résistance se desserre.

- a. Vérifiez l'ordre des pièces sur l'assemblage de la poulie, et confirmez que toutes les pièces sont là (voir le SCHÉMA DÉTAILLÉ qui commence page 22). Les pièces entre la Poulie (35) et le Bouton de la Résistance (39) devraient être assemblées dans cet ordre : Rondelle M10 (36), Rondelle de Friction (37), Rondelle M10 (36) et Ressort (38).
- b. Rendez rugueuse la partie supérieure du coussin de la résistance en cuir avec du papier de verre n° 100. Lubrifiez le coussin de la résistance avec une ou deux gouttes d'huile ménagère légère. Étalez l'huile sur la surface du coussin de la résistance.
- c. Lubrifiez les Rondelles M10 (36) et la Rondelle de Friction (37) si nécessaire.

PROBLÈME : la roue d'inertie et/ou la sangle de la résistance n'offre pas de résistance.

- a. Vérifiez l'enroulement de la sangle de la résistance.
- b. Assurez-vous que la roue d'inertie est bien serrée. Retirez l'embout du boulon en U de la roue d'inertie (voir l'étape 8 page 15). Serrez les deux écrous M6 sous le côté droit de la roue d'inertie, de la même manière.

PROBLÈME : les skis dérapent.

- a. Essuyez tout excédent d'huile.
- b. Nettoyez l'envers des skis avec un chiffon sec et un peu de white spirit ou du diluant de peinture.
- c. Assurez-vous que la roue d'inertie est bien serrée. Retirez l'embout du boulon en U de la roue d'inertie (voir l'étape 8 page 15). Serrez les deux écrous M6 sous le côté droit de la roue d'inertie, de la même manière.

PROBLÈME : les rouleaux grincement ou ne roulent pas correctement.

- a. Référez-vous à la section LUBRICATION GÉNÉRALE page 15.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

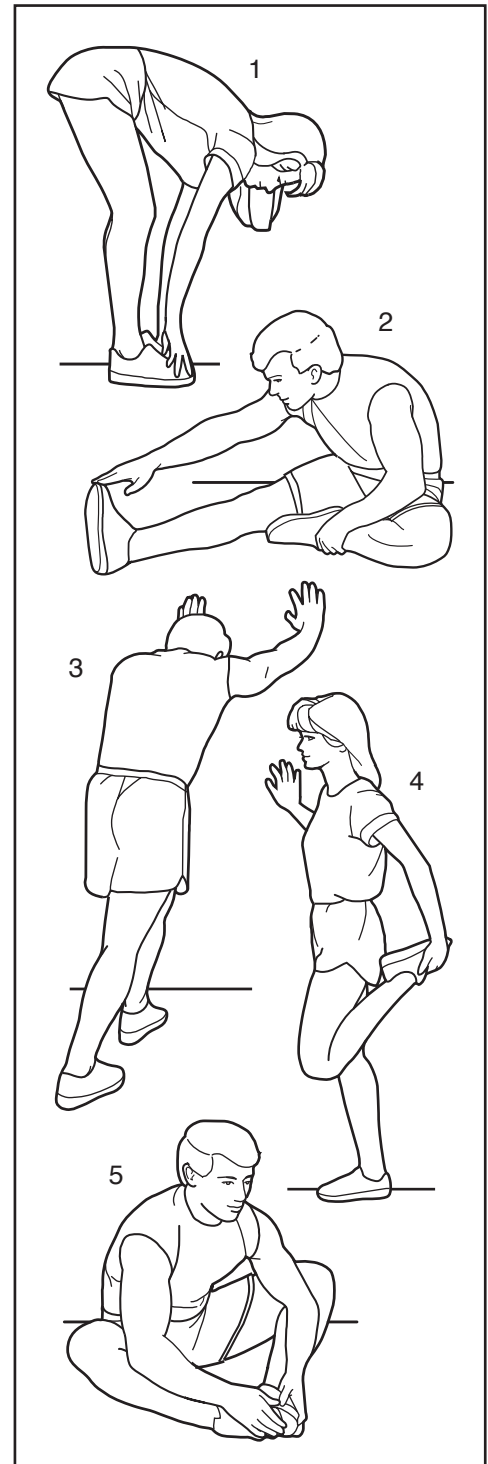
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTXC8018.4 R0916A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Cadre Avant	45	2	Écrou de Blocage M6
2	1	Support du Pied	46	2	Boulon M6 x 40mm
3	1	Cadre Arrière	47	1	Fil de la Console
4	1	Montant Latéral Gauche	48	4	Vis M6 x 20mm
5	1	Montant Latéral Droit	49	1	Détecteur Cardiaque/Fil
6	1	Barre Transversale Avant	50	2	Amortisseur
7	2	Plaque Supérieure	51	1	Support du Coussin
8	2	Ski	52	1	Plaque du Coussin
9	2	Plaque des Pieds	53	1	Coussin des Hanches
10	2	Cale-pied	54	1	Roue d'Inertie
11	4	Disque de Protection	55	1	Essieu de la Roue d'Inertie
12	8	Vis Auto-perçante M5 x 14mm	56	2	Roulement à Billes de la Roue d'Inertie
13	4	Vis Auto-perçante M3,5 x 32mm	57	1	Support Magnétique
14	2	Coussin de Butée	58	1	Aimant
15	4	Rouleau	59	4	Rondelle M16
16	1	Montant	60	4	Grande Bague d'Espacement en Nylon
17	2	Bouton du Montant	61	2	Rouleau de Traction avec Roulement à Billes
18	1	Écrou-poussoir M8	62	2	Jeu de Vis M5
19	1	Boulon de Carrosserie M8 x 70mm	63	2	Pince de l'Essieu avec Jeu de Vis
20	1	Capteur Magnétique/Fil	64	1	Embout du Boulon en U
21	1	Support du Capteur Magnétique	65	1	Boulon en U M6
22	1	Vis Auto-perçante M3,5 x 16mm	66	1	Console
23	1	Élastique pour les Bras	67	2	Écrou M6
24	2	Poignée	68	7	Vis Auto-perçante M5 x 16mm
25	4	Rondelle M6	69	4	Petite Bague d'Espacement en Nylon
26	1	Embout du Montant	70	4	Essieu du Rouleau
27	1	Bras PSC	71	2	Écrou à Dos
28	2	Petite Poulie	72	2	Rondelle Noire M10
29	4	Pince en C	73	2	Vis Hexagonale M10 x 16mm
30	2	Essieu de la Poulie	74	2	Goupille du Pied
31	4	Attache à Glissière Ancrée	75	2	Embout Carré
32	1	Coussin de la Résistance	76	2	Pied
33	6	Vis Auto-perçante M3 x 16mm	77	2	Pied en Caoutchouc
34	1	Disque de la Résistance	78	1	Boulon Hexagonal M8 x 45mm
35	1	Poulie	79	8	Écrou à Colletette M8
36	2	Rondelle M10	80	8	Boulon de Carrosserie M8 x 35mm
37	1	Rondelle de Friction	81	2	Roue
38	1	Ressort	82	2	Boulon de Carrosserie M6 x 42mm
39	1	Bouton de la Résistance	83	2	Écrou Hexagonal M6
40	1	Bouton d'Enclenchement	84	1	Sangle de la Résistance
41	2	Bouton de Réglage	85	1	Clavette de la Résistance
42	1	Coulisse du Coussin des Hanches			
43	2	Embout Rond			
44	2	Boulon de Carrosserie M8 x 40mm			

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
86	1	Ressort de la Résistance	94	2	Rondelle M8
87	2	Poignée en Mousse	95	8	Rondelle Noire M6
88	1	Autocollant de l'Échelle de la Résistance	96	1	Rondelle M5
89	1	Couvercle des Piles	97	2	Rondelle en Plastique M6
90	2	Bague en Bronze	98	1	Vis Autoperçante M5 x 20mm
91	1	Vis M5 x 12mm	99	4	Vis Autoperçante M3,5 x 16mm
92	2	Sabot de l'Inclinaison	100	1	Barre Transversale Arrière
93	2	Bouton de l'Inclinaison	*	—	Outil d'Assemblage
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTXC8018.4 R0916A

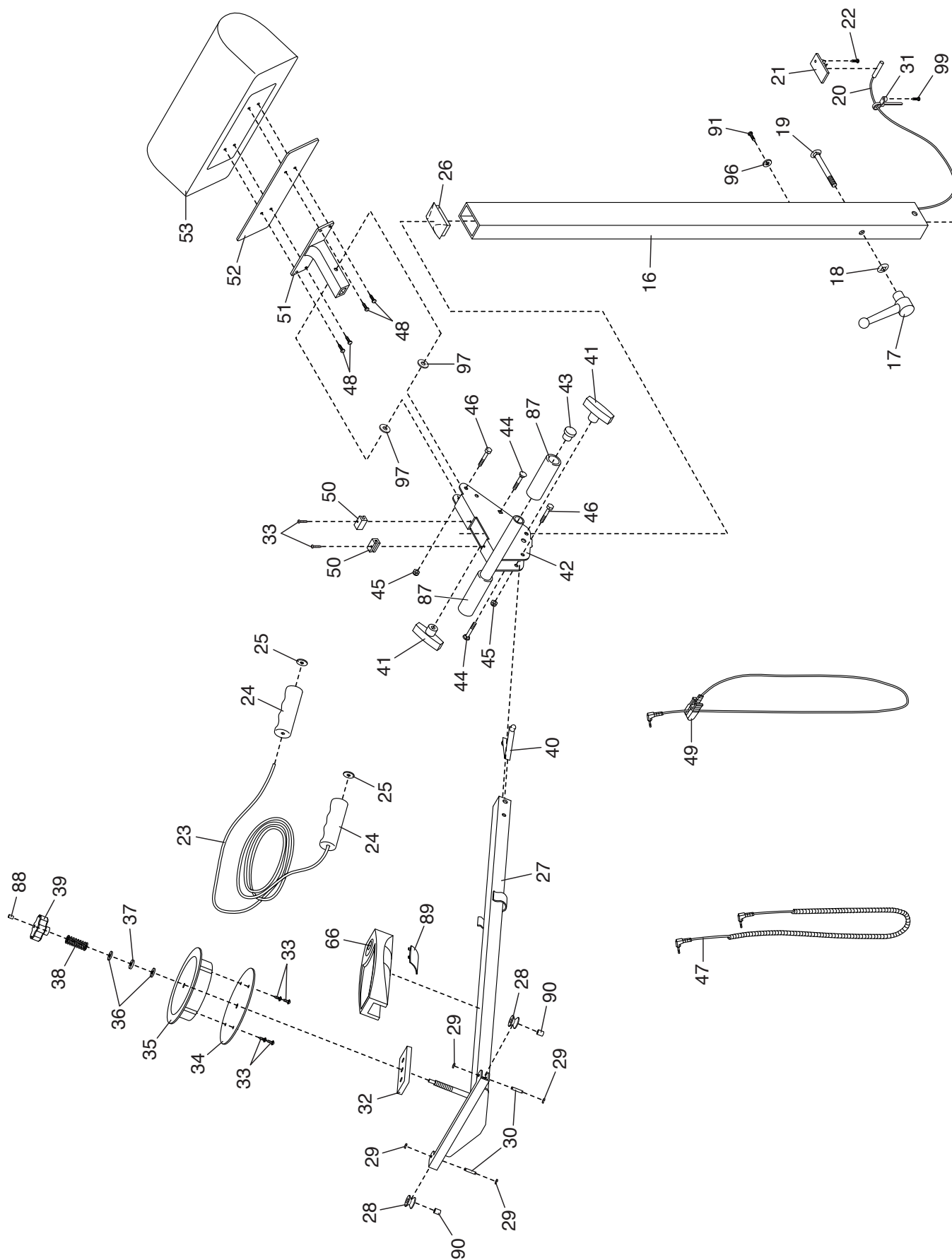
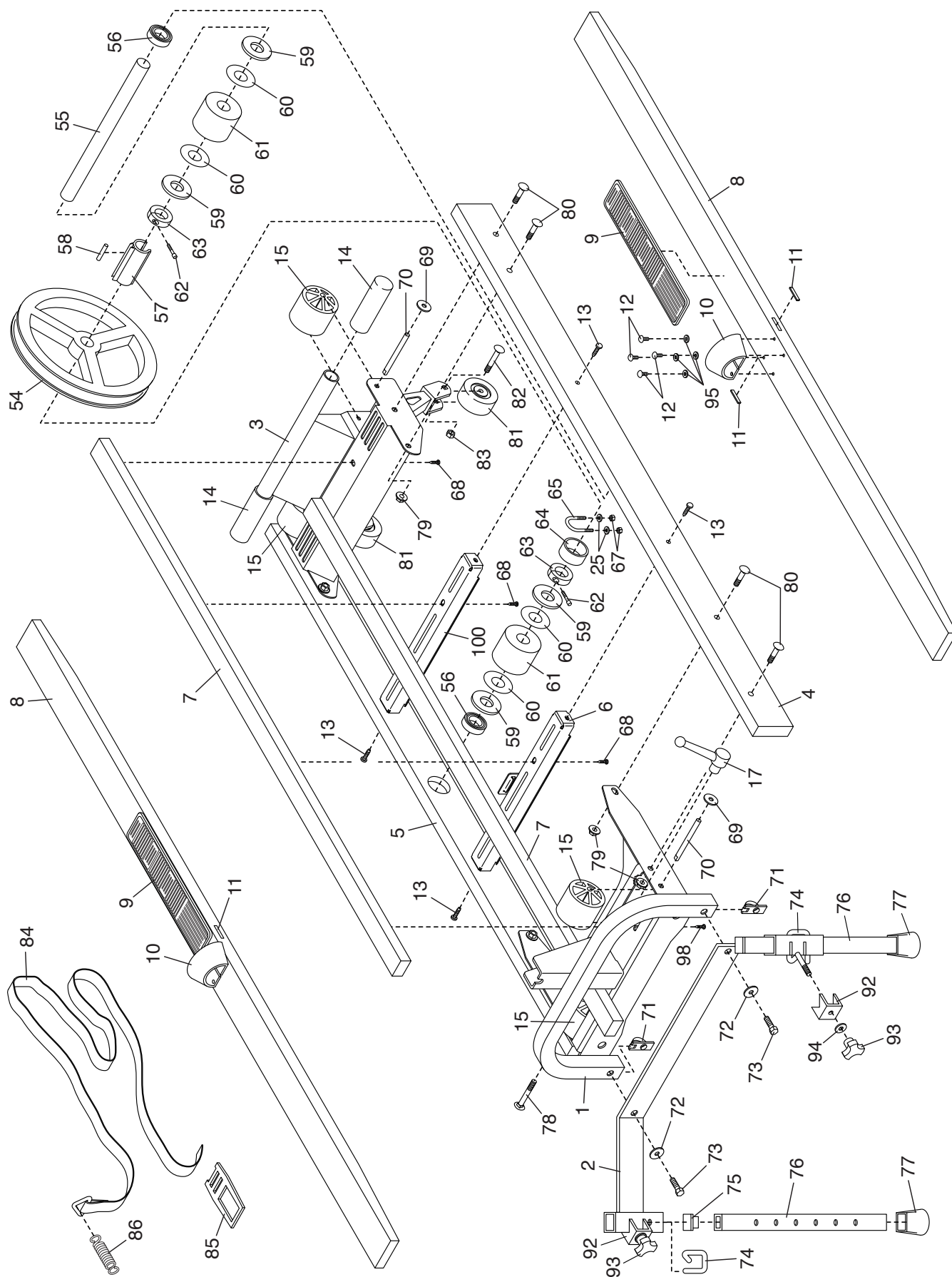


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTXC8018.4 R0916A



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.

