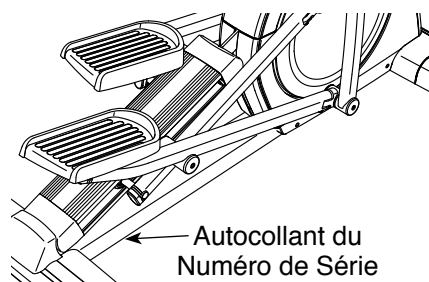


N°. du Modèle VMEL81911-INT.4
N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE en dernière page de ce manuel.

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

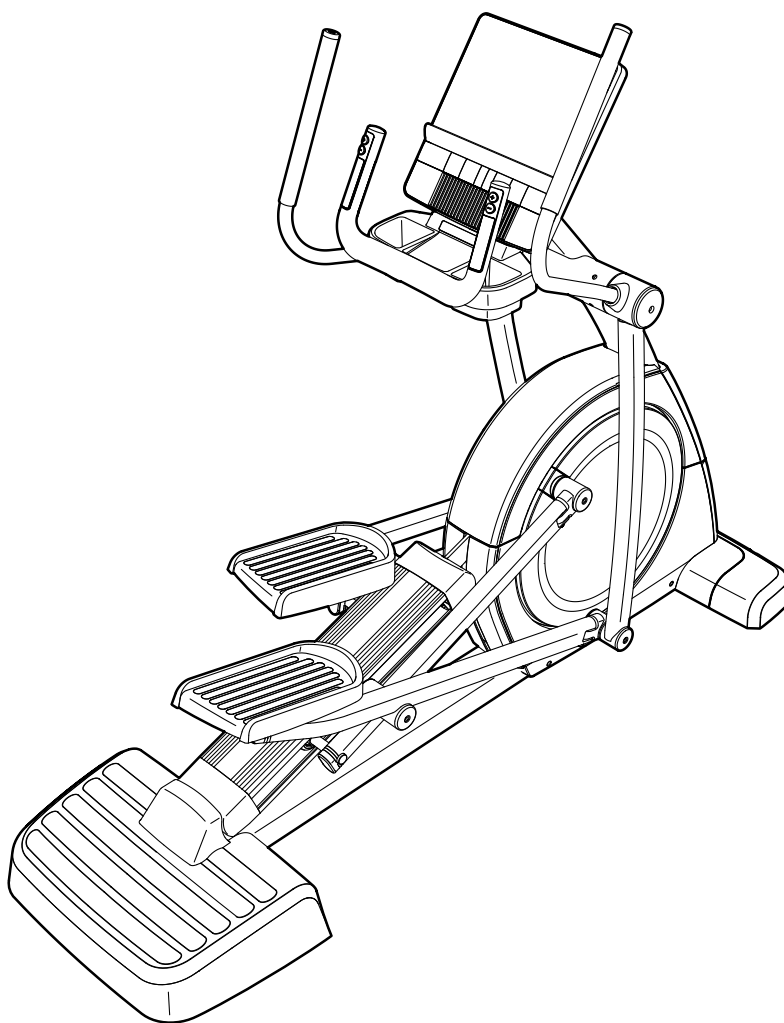
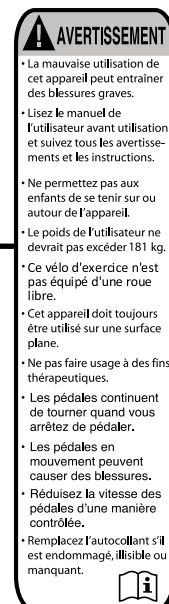
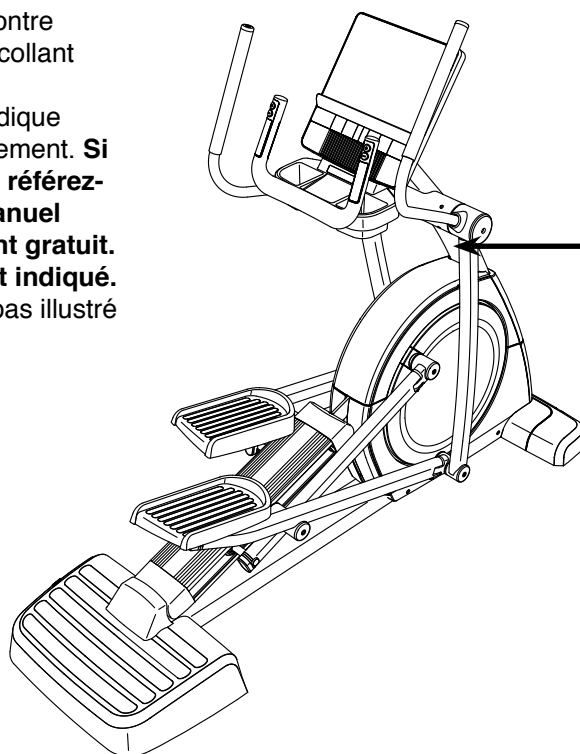


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT EFFECTUER LA MISE À NIVEAU DE LA CONSOLE.....	12
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	13
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	29
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	30
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. 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.



FREEMOTION est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

POLAR est une marque enregistrée de Polar Electro Oy.

iPod est une marque de Apple Computer, Inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre elliptique avant de l'utiliser. FreeMotion décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
4. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'elliptique dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez l'elliptique sur une surface plane, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
6. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.
8. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13) sur un circuit mis à la terre.
9. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour brancher le cordon sur une prise inappropriée. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes. N'utilisez aucun cordon prolongateur.
10. Ne faites pas fonctionner l'elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement.
11. **DANGER :** débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur à la position d'arrêt (off) en tout temps lorsque l'elliptique est inutilisé ou avant de le nettoyer. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
12. L'elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 181 kg.
13. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
14. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) pour monter sur l'elliptique et pour en descendre ou l'utiliser.
15. Le détecteur de rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
16. L'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
17. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique ; n'arquez pas le dos.
18. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique avant-gardiste FREEMOTION® E 7.7. L'elliptique E 7.7 offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Nous 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.

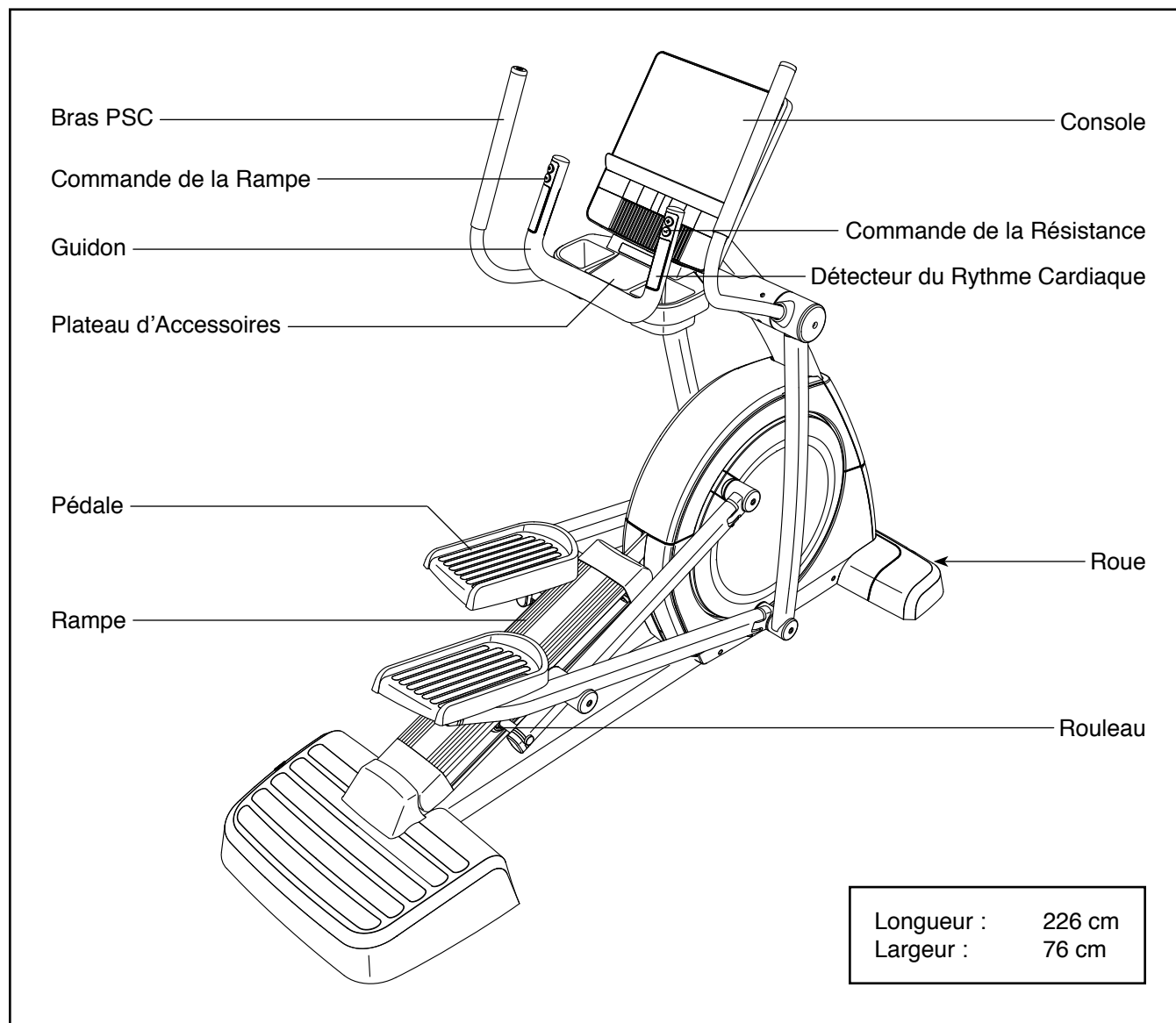
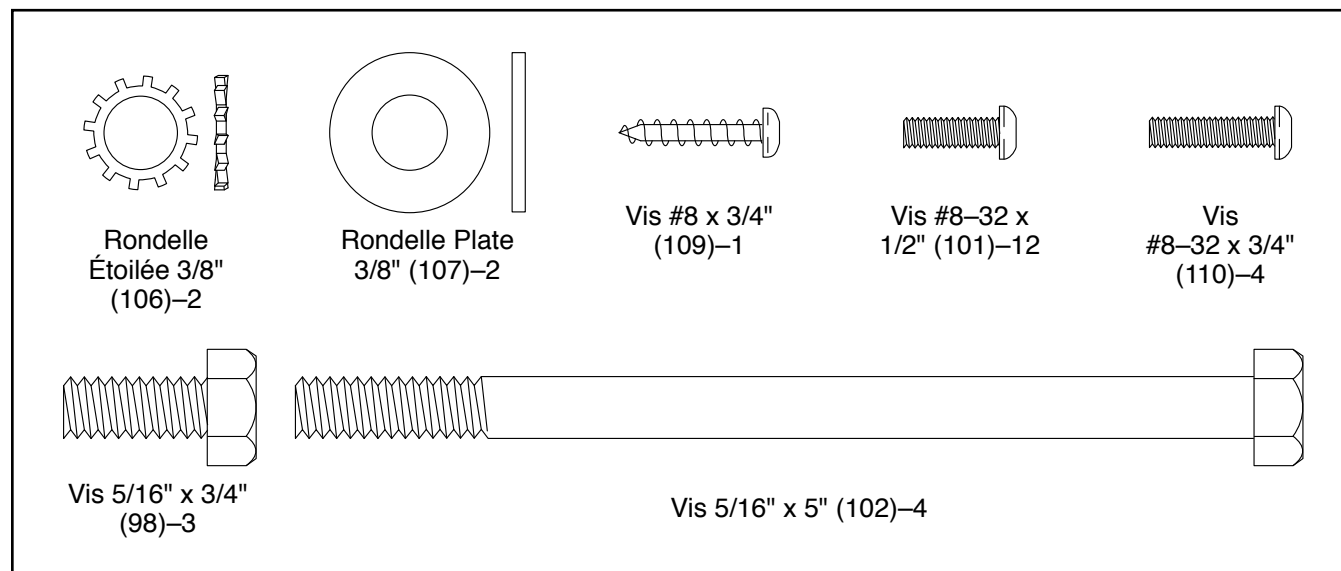


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

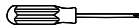
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire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



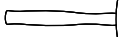
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire 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 ».
- Pour l'illustration des petites pièces, voir page 5.

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

un tournevis à pointe cruciforme 

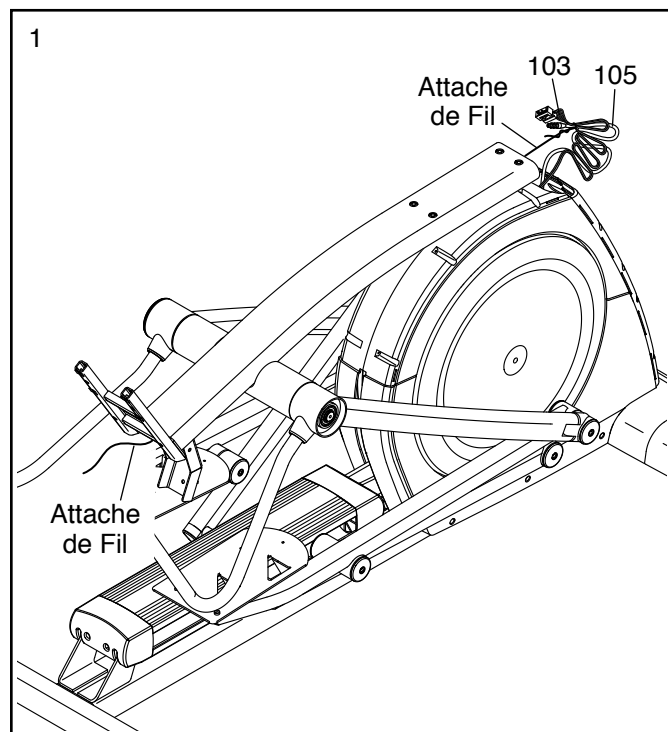
un tournevis plat 

un maillet en caoutchouc 

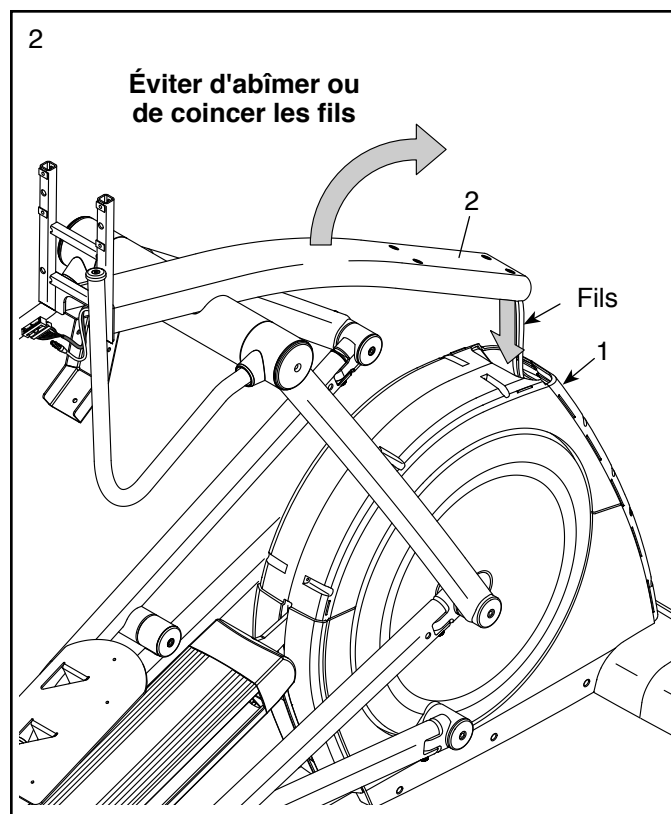
Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Localisez ensuite l'attache de fil dans la partie inférieure du Montant (2). Reliez l'attache de fil au Groupement de Fils Principal (103) et au Câble Télé (105). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à acheminer le Groupement de Fils Principal et le Câble Télé hors du Montant.

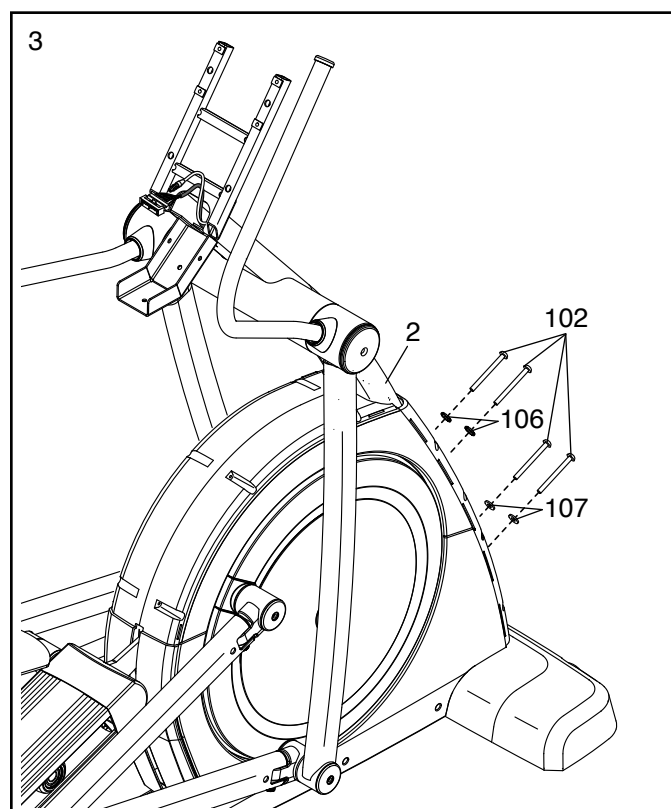
Conseil : pour empêcher la chute des fils à l'intérieur du Montant (2), liez-les fermement à l'aide de l'attache de fil.



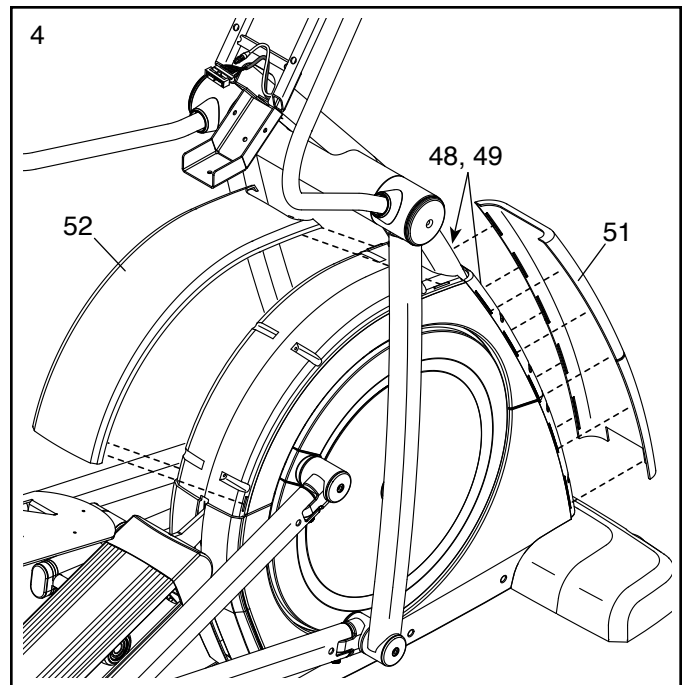
2. **Conseil : évitez d'abîmer ou de coincer les fils.** Demandez à une autre personne de soulever le Montant (2) et de le tenir contre le Cadre (1).



3. Fixez le Montant à l'aide de quatre Vis 5/16" x 5" (102), deux Rondelles Étoilées 3/8" (106) et deux Rondelles Plates 3/8" (107).



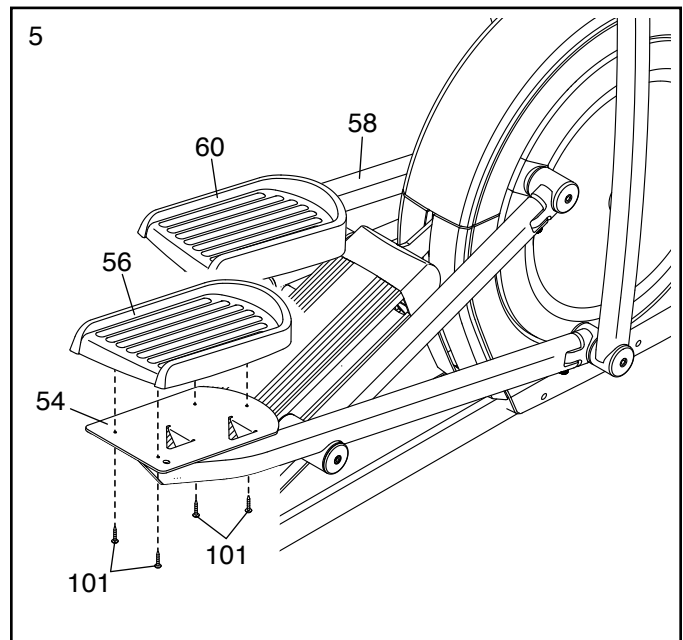
4. Enfoncez le Capot Supérieur (52) et le Capot Avant (51) sur les Capots Gauche et Droit (48, 49).



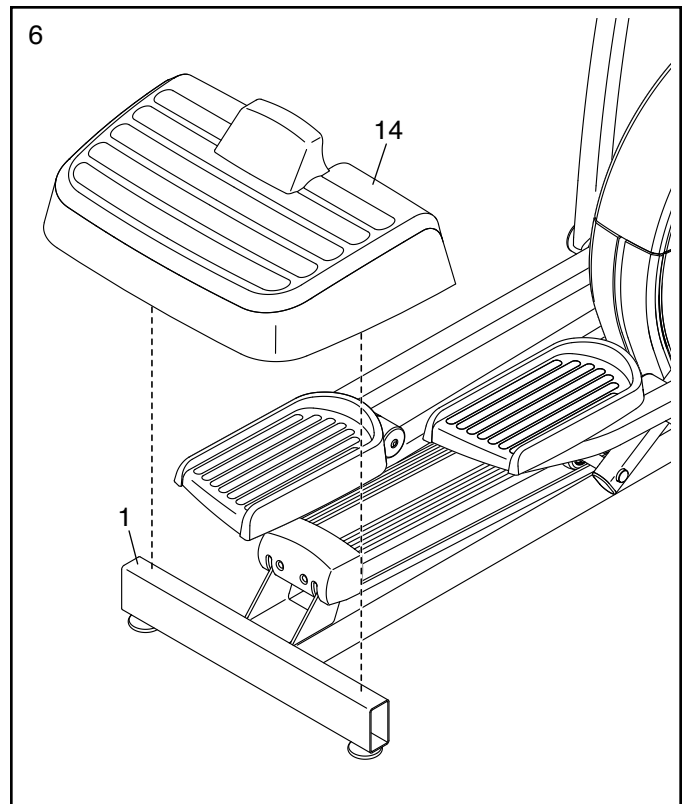
5. Identifiez la Pédale Droite (56) et orientez-la tel qu'illustré.

Fixez la Pédale Droite (56) au Bras de la Pédale Droite (54) à l'aide de quatre Vis #8-32 x 1/2" (101).

Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (60) et le Bras de la Pédale Gauche (58).

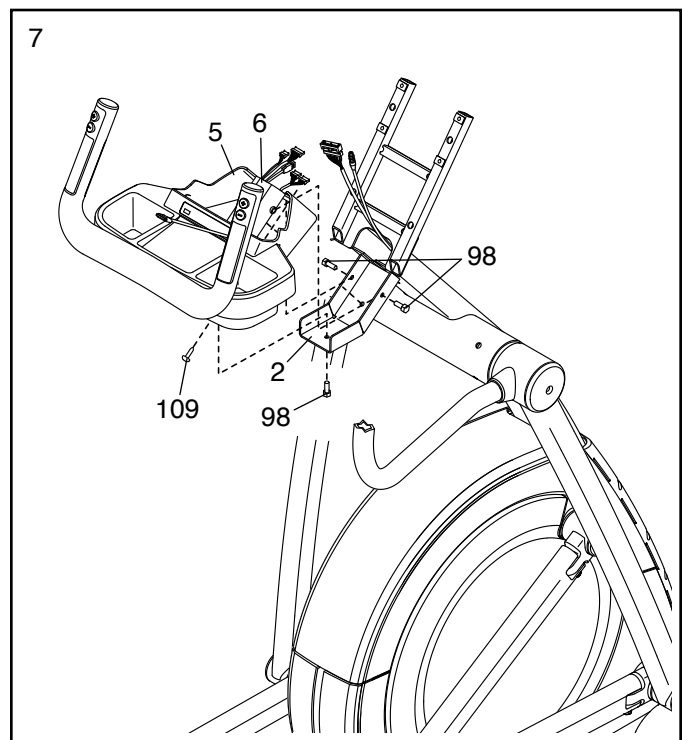


6. Enfoncez le Boîtier Arrière du Cadre (14) sur l'arrière du Cadre (1).



7. Inclinez le Plateau d'Accessoires (5) de sorte à l'adapter sous le support du Montant (2). Ensuite, installez l'extrémité de la Barre du Détecteur Cardiaque (6) dans le support du Montant.

Fixez la Barre du Détecteur Cardiaque (6) au Montant (2) à l'aide d'une Vis #8 x 3/4" (109) et de trois Vis 5/16" x 3/4" (98). **Engagez l'ensemble des Vis avant de les serrer.**

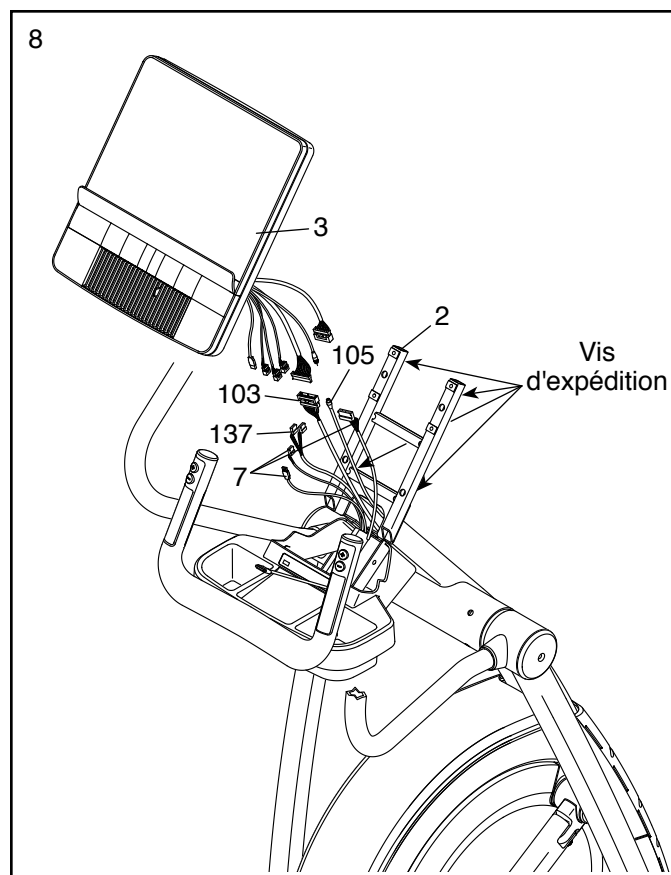


8. Retirez et jetez les quatre vis d'expédition du Montant (2).

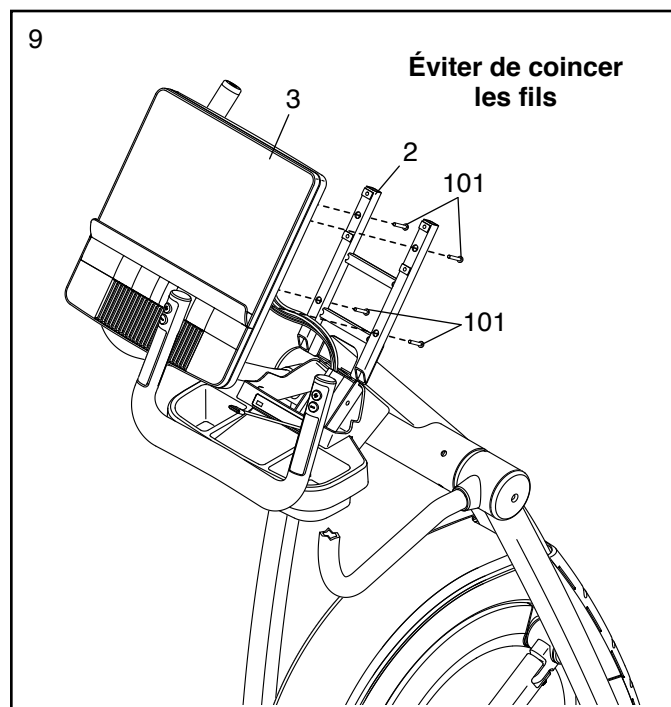
Retirez et jetez l'attache de fil du Groupement de Fils Principal (103) et du Câble Télé (105).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (3) près du Montant (2), reliez le Groupement de Fils Principal (103), le Câble Télé (105), les fils de la Barre du Détecteur Cardiaque (137) et les fils issus du Module Média (7) aux fils correspondants de la Console. **Veillez à relier le Fil de la Barre du Détecteur Cardiaque portant une étiquette au fil de la console portant également une étiquette.**

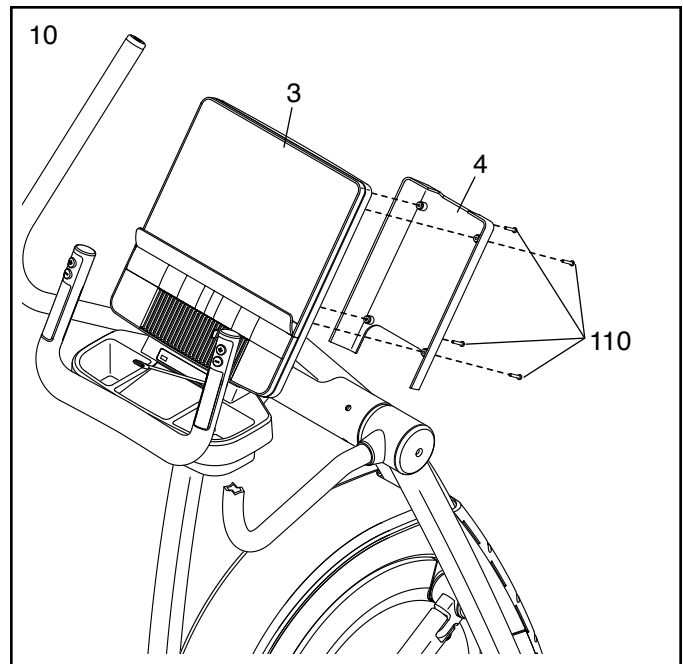
Enfoncez l'excédent du fil dans le Montant (2).



9. **Conseil : évitez de coincer les fils.** Fixez la Console (3) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis #8-32 x 1/2" (101).

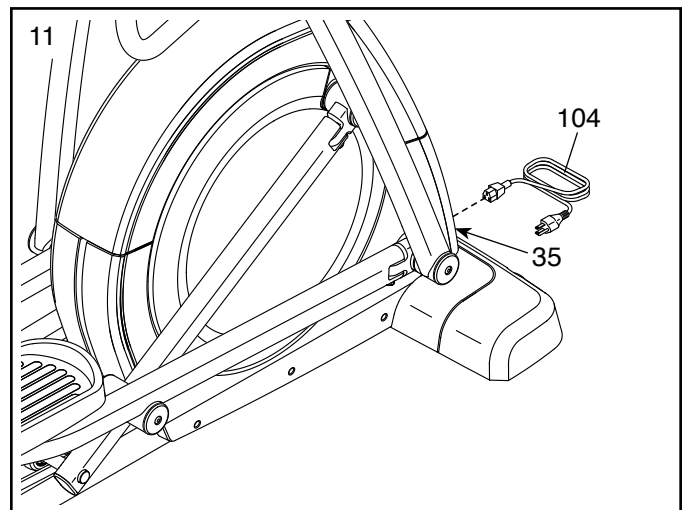


10. Fixez le Dos de la Console (4) à la Console (3) à l'aide de quatre Vis #8-32 x 3/4" (110).



11. Branchez le Cordon d'Alimentation (104) sur la Prise d'Alimentation (35) du cadre de l'elliptique.

Remarque : pour brancher le Cordon d'Alimentation (104) sur une prise de courant, voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 13.



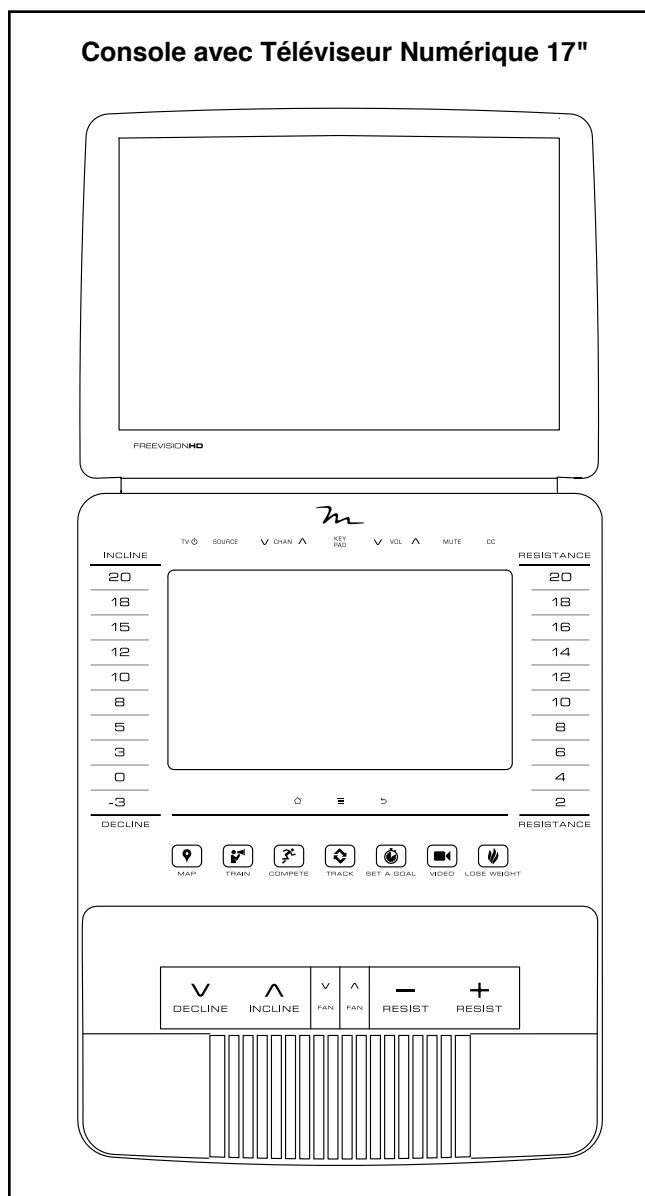
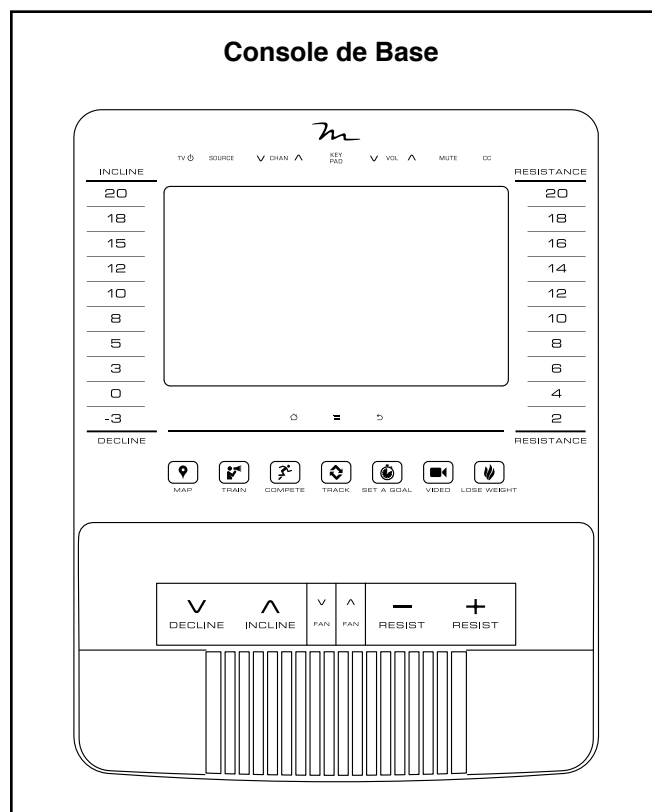
12. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre elliptique.**

Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous l'elliptique pour protéger le sol.

COMMENT EFFECTUER LA MISE À NIVEAU DE LA CONSOLE

La console a été configurée en usine de sorte à fonctionner avec un Téléviseur Numérique 17" (voir les schémas plus bas). Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console de base, reportez-vous à la page 16. Pour en savoir plus sur les caractéristiques du Téléviseur Numérique 17", reportez-vous au manuel de l'utilisateur accompagnant le téléviseur. **Remarque : les touches près de la partie supérieure de la console de base ne fonctionnent qu'avec le Téléviseur Numérique 17"**. La console de base n'est pas dotée d'un téléviseur.

Pour effectuer une mise à niveau facultative de la console, veuillez vous reporter à la couverture arrière du manuel.



COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

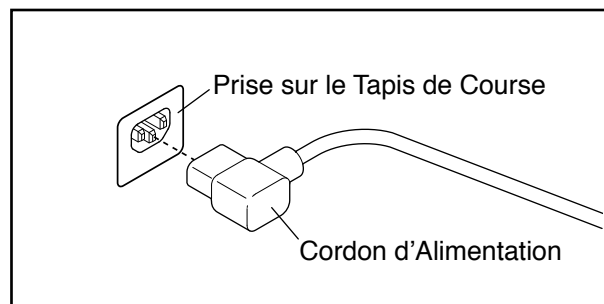
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

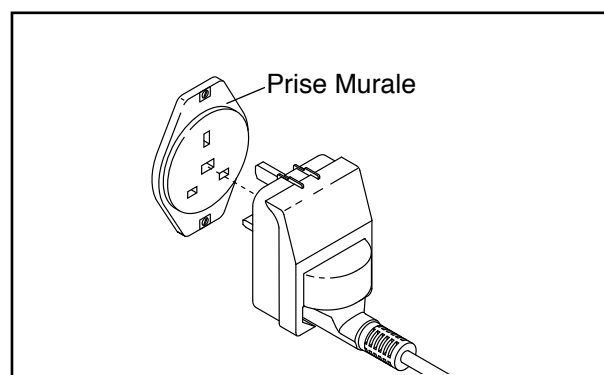
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le tapis de course.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.

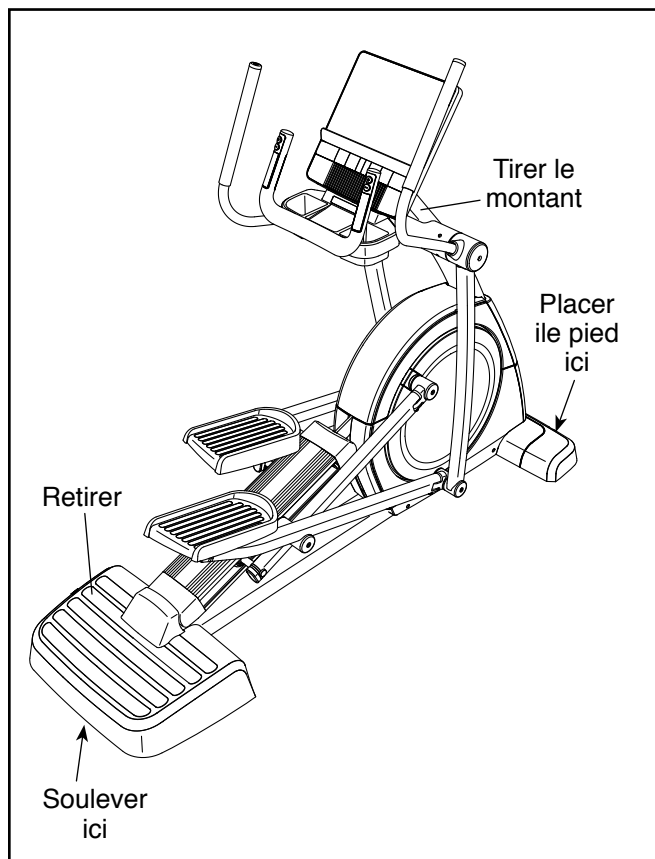


RENSEIGNEMENTS SUR LA GARANTIE

La garantie de ce produit ne s'applique ni à l'endommagement ni à la défaillance matérielle attribuable à un câblage électrique non conforme aux codes d'électricité et aux caractéristiques techniques de ce manuel, ni dans le cas d'une omission d'effectuer l'entretien raisonnable et requis tel qu'il est indiqué dans ce manuel. Cette garantie est annulée par les défaillances ou dommages résultant d'une tâche d'entretien/réparation non autorisée, de l'usage inapproprié, d'un accident, de la négligence, de l'assemblage ou l'installation inappropriés, des débris issus de toute action destructrice aux environs du produit, de la rouille ou la corrosion attribuable à l'emplacement du produit, des altérations ou modifications sans autorisation écrite, ou de l'omission de votre part d'utiliser, d'actionner et d'entretenir le produit conformément au présent manuel de l'utilisateur.

COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, son déplacement exige la participation de deux personnes. Retirez le boîtier arrière du cadre. Tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant et placez un pied contre l'une des roues. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever l'arrière du cadre jusqu'à ce que l'elliptique puisse se déplacer sur les roues avant. Déplacez l'elliptique avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le au sol.

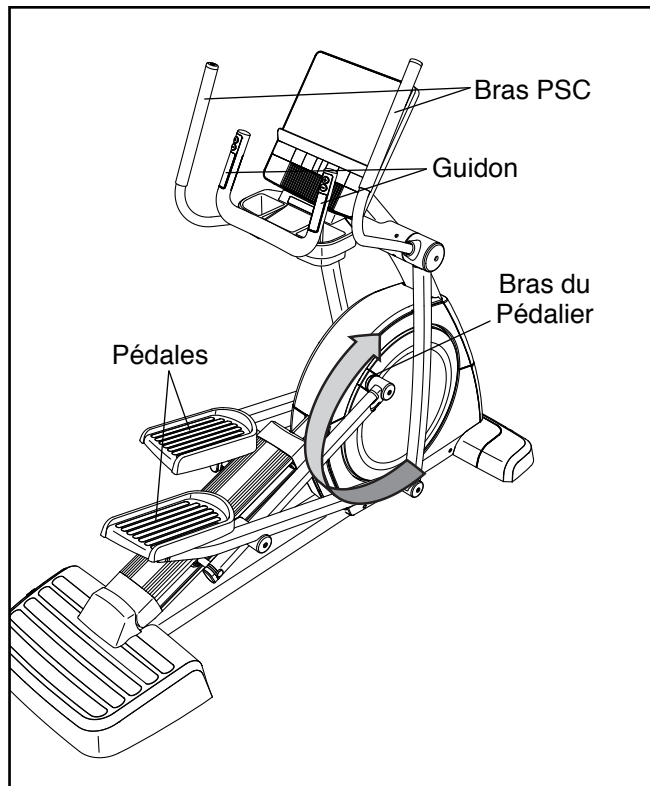


COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil.

COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) ou le guidon et posez un pied sur la pédale située le plus bas. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles se déplacent en un mouvement continu. **Remarque : les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les bras du pédalier dans la direction indiquée par la flèche ; cependant, pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de les tourner dans le sens opposé.**

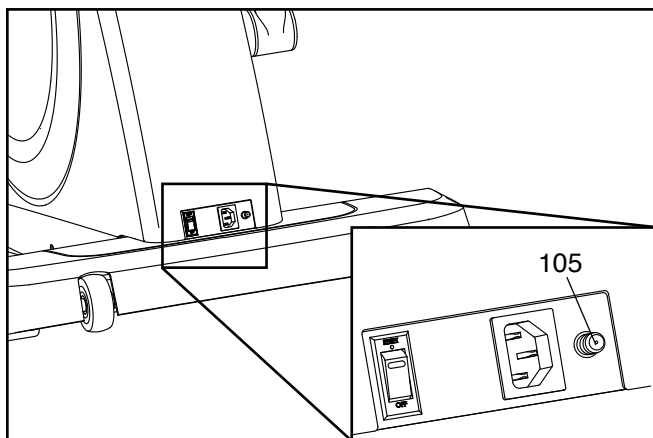


Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales soient complètement immobilisées. **Remarque : l'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant.** Lorsque les pédales sont immobilisées, retirez d'abord le pied posé sur la pédale située le plus haut. Puis, retirez le pied posé sur l'autre pédale.

COMMENT RELIER UN CÂBLE DE CÂBLODISTRIBUTION

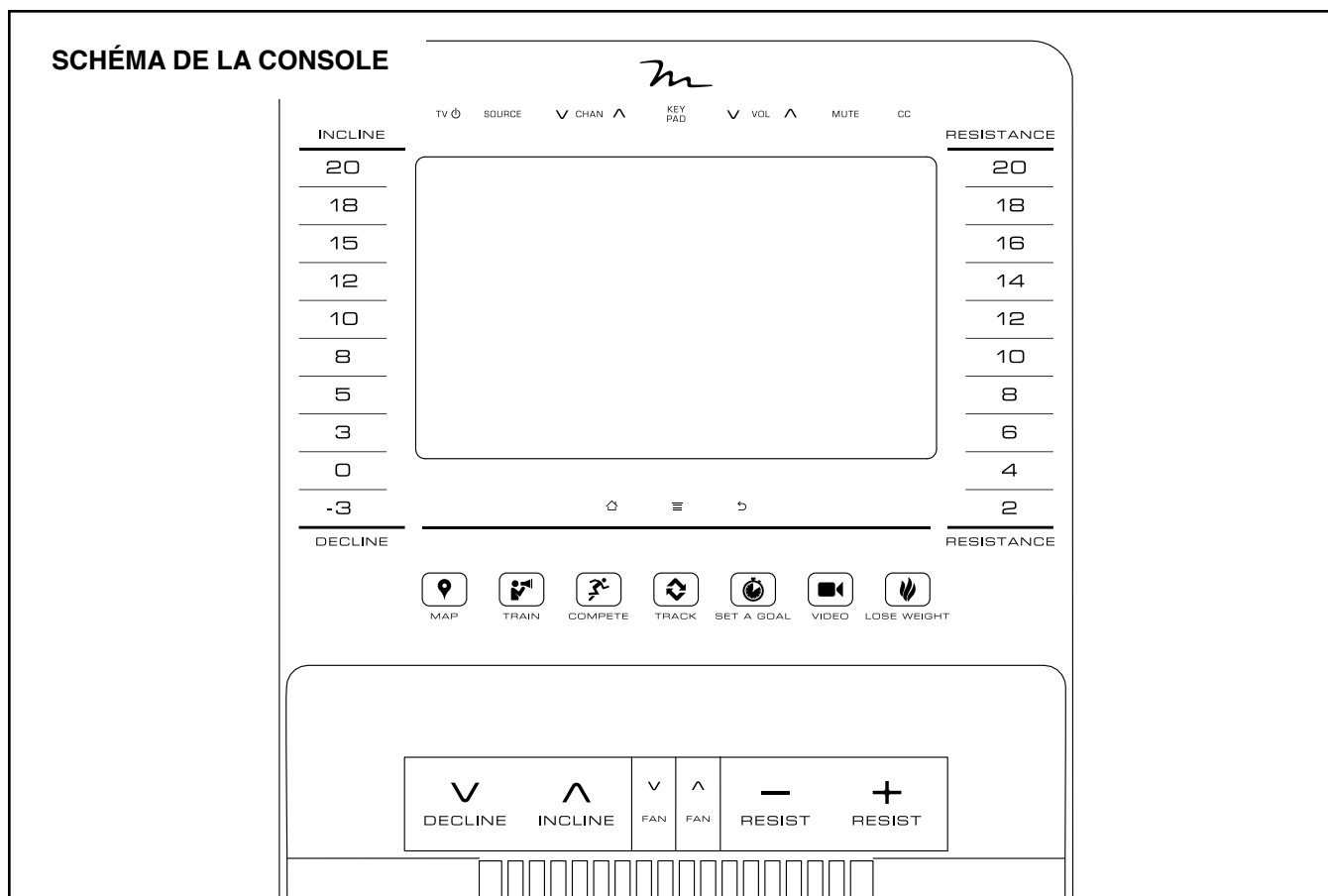
Si votre vélo elliptique est doté du Téléviseur Numérique 17", un câble de câblodistribution doit relier l'elliptique pour l'accès aux chaînes de télé par câble.

Localisez la prise pour câble à l'avant de l'elliptique. Reliez le câble de câblodistribution au Câble Télé (105). Acheminez le câble de sorte qu'il ne puisse pas être coincé ni écrasé par l'elliptique.



Un récepteur satellitaire, magnétoscope ou lecteur DVD peut également être raccordé à l'elliptique. Reliez un câble de câblodistribution issu de la sortie coaxiale de votre appareil (habituellement indiquée par TV OUT ou RF OUT) à la prise pour câble à l'avant de l'elliptique.

Remarque : un modulateur RF devra être utilisé pour le fonctionnement approprié des appareils dépourvus de sorties audio/vidéo coaxiales (certains récepteurs satellitaires et lecteurs DVD). FreeMotion Fitness n'offre pas de modulateurs RF, mais ceux-ci sont disponibles chez les marchands de fournitures électroniques. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de l'appareil pour savoir si un modulateur RF est requis, ou communiquez avec votre fournisseur local de services d'audiovisuel.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Elle bénéficie de la nouvelle technologie révolutionnaire iFit qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités. **Visitez le www.iFit.com pour obtenir tous les détails.**

De plus, la console offre une sélection d'au moins vingt-quatre entraînements et de six entraînements iFit de démonstration. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. Il est également possible de créer un objectif d'entraînement à l'aide de l'entraînement à objectif personnalisable.

Lorsque le mode manuel de la console est utilisé, il est possible de changer la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe par simple pression d'une touche.

Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque de la poignée ou d'un détecteur de rythme cardiaque du torse compatible Polar® optionnel.

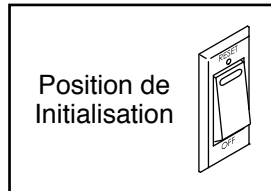
Il est même possible de naviguer sur Internet ou d'écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio de la console.

Pour allumer l'appareil, voir page 17. Pour savoir comment utiliser l'écran tactile, voir page 17. Pour configurer la console, voir page 18.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 13). Ensuite, localisez l'interrupteur du cadre situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position Reset (d'initialisation).



L'écran s'activera à ce moment et la console sera prête à l'utilisation.

Remarque : lors de la toute première mise en marche de l'appareil, il est possible que le mécanisme d'inclinaison de la rampe s'étalonne automatiquement. La rampe s'élèvera et s'abaissera pendant l'étalonnage. Elle sera étalonnée au moment où elle s'immobilisera.

IMPORTANT : si l'étalonnage de la rampe ne s'effectue pas automatiquement, reportez-vous à l'étape 4 à la page 26 et étalonnez manuellement la rampe.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette logeant un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Vous pouvez faire défiler ou taper du doigt l'écran pour déplacer certaines images de l'écran, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 4 à la page 19). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments qu'affiche l'écran.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Il est inutile de presser fortement sa surface.
- Pour saisir des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton affichant une flèche dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.

- Utilisez ces touches de la console pour naviguer sur la tablette.



Pressez la touche de retour pour revenir à l'écran précédent. Pressez la touche d'accueil pour revenir au menu principal. Pressez la touche centrale pour accéder à la liste de sources audio (voir COMMENT CHANGER DE SOURCE AUDIO à la page 28).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant l'utilisation initiale de l'elliptique, réglez la console.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Remarque : afin d'accéder à Internet, de télécharger les entraînements iFit et d'utiliser plusieurs autres fonctions de la console, une connexion sur un réseau sans fil doit être établie. Reportez-vous à COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 27 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

2. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

Reportez-vous d'abord à l'étape 1 à la page 24 et à l'étape 2 à la page 26 et sélectionnez le mode de maintenance. Ensuite, reportez-vous à l'étape 3 à la page 26 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison de la rampe.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 26 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison de la rampe.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran et touchez le bouton iFit.

Remarque : pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, voir page 29.

Le navigateur affichera la page d'accueil du iFit.com. Suivez les directives du site Web pour vous inscrire en vue de votre plan iFit. Si vous possédez un code d'activation, sélectionnez l'option d'activation par code.

La console est maintenant prête à être utilisée pour vos entraînements. Les pages suivantes expliquent les divers entraînements et autres caractéristiques qu'offre la console.

Pour utiliser le mode manuel, voir page 19. **Pour effectuer un entraînement intégré**, voir page 21. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir page 22. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir page 23.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, voir page 24. **Pour utiliser le mode de divertissement**, voir page 25. **Pour utiliser le mode de maintenance**, voir page 26. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, voir page 27. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir page 28. **Pour changer de source audio**, voir page 28. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir page 29.

Remarque : si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 8 à la page 24. Par souci de clarté, toutes les instructions du manuel renvoient aux kilomètres.

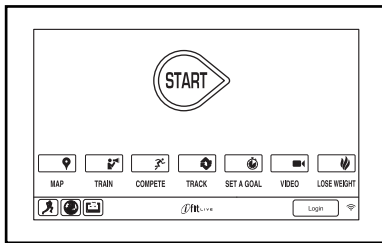
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Commencez à pédaler ou pressez l'une ou l'autre des touches de la console pour activer cette dernière.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17. **Remarque : il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.**

2. **Sélectionnez le menu principal.**

Lors de la mise en marche, le menu principal s'affiche à l'écran à la suite du démarrage de la console.



Remarque : touchez le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran (non illustré ici) pour revenir en tout temps au menu principal.

3. **Changez la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe, au besoin.**

Il est possible de changer la résistance des pédales tout en pédalant. Pour changer la résistance, pressez l'une des touches Resistance (résistance) ou pressez les touches d'augmentation ou de diminution de Resist de la console ou du guidon.

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

Pour modifier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour changer la résistance, pressez l'une des touches Incline/Dcline (inclinaison/redressement) numérotées ou d'augmentation ou de diminution de Incline/Dcline de la console ou de la branche gauche du guidon.

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

4. **Suivez votre progression.**

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées.

Pour sélectionner le mode d'affichage voulu, effleurez ou faites glisser simplement l'écran. Il est également possible de visualiser d'autres informations sur l'entraînement en touchant les boîtes rouges de l'écran.

Au besoin, réglez l'intensité sonore en pressant les touches d'augmentation et de diminution de Vol de la console.

Pour interrompre momentanément l'entraînement, touchez l'un des boutons de menu à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre). Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

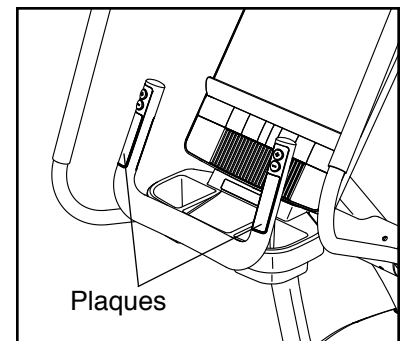
Vous pouvez porter un détecteur de rythme cardiaque compatible Polar optionnel ou utiliser le détecteur de rythme cardiaque de la poignée pour mesurer votre rythme cardiaque.

IMPORTANT : si vous utilisez simultanément les deux détecteurs du rythme cardiaque, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.

Pour utiliser le détecteur de rythme cardiaque de la poignée, suivez les directives ci-dessous.

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaques métalliques du détecteur de rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur de rythme cardiaque de la poignée en appuyant les paumes de vos mains contre les plaquettes. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.**



Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaquettes pendant au moins 15 secondes.**

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, veillez à ce que vos mains soient placées comme il est décrit. Prenez soin de ne pas déplacer vos mains et de ne pas trop serrer les plaques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaquettes à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur comporte divers réglages du régime de ventilation, dont un mode automatique. Sur sélection du mode automatique, le régime du ventilateur augmentera ou diminuera selon que vous augmentez ou diminuez votre cadence de pédalage.

Pressez à répétition les touches Fan (ventilateur) de hausse ou de baisse pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.

Remarque : lorsque les pédales demeurent immobiles pendant un moment, le ventilateur se désactive automatiquement.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Lorsque vous mettez fin à l'exercice, touchez le bouton d'accueil ou le bouton de retour. Une description de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le programme, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Pressez l'interrupteur à la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques de l'elliptique risquent de s'user prématurément.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. **Commencez à pédaler ou pressez l'une ou l'autre des touches de la console pour activer cette dernière.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. **Sélectionnez le menu principal.**

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 19.

3. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

Pour sélectionner un entraînement intégré, touchez le bouton du coureur au coin inférieur gauche de l'écran. Le menu des entraînements apparaîtra à l'écran.

Sélectionnez la catégorie d'entraînements voulue depuis le menu des entraînements et ensuite l'entraînement voulu. L'écran affichera le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement et un graphique des réglages de résistance de l'entraînement.

4. **Commencez l'entraînement.**

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments. Un degré de résistance, un degré d'inclinaison de la rampe et un rpm (tr/min) ou vitesse objectif sont programmés pour chaque segment.

Durant l'entraînement, les graphiques représenteront votre progression. Pour afficher les graphiques, effleurez ou faites glisser l'écran.

Pendant votre entraînement, maintenez un régime de pédalage se rapprochant de celui du réglage de la cadence cible du segment en cours. Le compteur de zone cible vous invitera à accroître, diminuer ou maintenir votre cadence de pédalage. Pour afficher le compteur de zone cible, effleurez ou faites glisser l'écran.

IMPORTANT : la cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la cadence cible. Veillez à vous entraîner à une vitesse qui vous semble confortable.

Si le degré de résistance ou (et) d'inclinaison programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en pressant les touches Resistance (résistance) ou Incline/Decline (inclinaison/redressement). **Si vous pressez une touche Resistance**, vous pouvez ensuite commander manuellement la résistance (voir l'étape 3 à la page 19). **Si vous pressez une touche Incline/Decline**, vous pouvez ensuite commander manuellement l'inclinaison (voir l'étape 3 à la page 19). **Pour revenir au réglage de résistance ou (et) d'inclinaison programmé de l'entraînement**, affichez d'abord le graphique. Ensuite, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la résistance ou de l'inclinaison de la rampe durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

Pour interrompre momentanément l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil au bas de l'écran. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre). Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Une description de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le programme, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

5. **Suivez votre progression.**

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 19.

6. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 19.

7. **Activez le ventilateur, au besoin.**

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 20.

8. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.**

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. **Commencez à pédaler ou pressez l'une ou l'autre des touches de la console pour activer cette dernière.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. **Sélectionnez le menu principal.**

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 19.

3. **Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.**

Pour sélectionner un objectif à objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) à l'écran ou pressez la touche Set A Goal de la console.

Pour établir un objectif personnalisé d'entraînement, touchez le bouton correspondant à l'objectif voulu. Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution à l'écran pour entrer votre objectif et pour sélectionner d'autres variantes de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. **Commencez l'entraînement.**

Touchez le bouton Start (démarrer) pour commencer l'entraînement.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir page 19).

Pendant votre entraînement, maintenez un régime de pédalage se rapprochant de celui du réglage de la cadence cible. Le compteur de zone cible vous invitera à accroître, diminuer ou maintenir votre cadence de pédalage. Pour afficher le compteur de zone cible, effleurez ou faites glisser l'écran.

IMPORTANT : la cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la cadence cible. Veillez à vous entraîner à une vitesse qui vous semble confortable.

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. Une description de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le programme, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la résistance ou de l'inclinaison de la rampe durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

5. **Suivez votre progression.**

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 19.

6. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 19.

7. **Activez le ventilateur, au besoin.**

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 20.

8. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.**

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 27). Un compte iFit est également requis.

1. Commencez à pédaler ou pressez l'une ou l'autre des touches de la console pour activer cette dernière.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 page 19.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si cela n'est pas déjà fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour accéder à votre compte iFit. Il vous sera demandé à l'écran d'indiquer vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton Login. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

Pour changer d'utilisateur à même votre compte iFit, touchez le bouton de l'utilisateur au bas de l'écran. Lorsque le compte comporte plus d'un utilisateur, une liste d'utilisateurs s'affiche. Touchez le nom de l'utilisateur voulu.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, touchez le bouton Map (plan), Train (s'entraîner) Video (vidéo) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger le prochain entraînement du programme correspondant. **Remarque :** Il pourrait être possible d'accéder à des entraînements de démonstration par le biais de ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit.

Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre historique d'entraînement, touchez le bouton Track (piste). Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set a Goal (établir un objectif) (voir page 22). Remarque : vous pouvez également presser l'une des touches iFit de la console.

Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur iFit.com.

Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 21.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera au long de l'entraînement (voir COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO à la page 28).

6. Suivez votre progression.

Reportez-vous à l'étape 4 page 19. L'écran affichera possiblement un plan de la piste sur laquelle vous marchez ou courez.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affiche les vitesses des coureurs et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard qu'ils ont par rapport à vous.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 19.

8. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 20.

9. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 20.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, visitez le www.iFit.com.

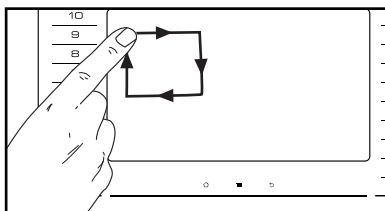
COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

La console comporte un mode des réglages du matériel qui permet de modifier divers réglages de l'elliptique.

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Activez d'abord la console, puis sélectionnez le menu principal (voir les étapes 1 et 2 à la page 19).

Puis, tracez sur l'écran un carré dans le sens horaire pour accéder aux réglages du menu principal.



2. Sélectionnez le mode des réglages du matériel.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (réglages du matériel).

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue voulue. Ensuite, pressez la touche de retour pour revenir au mode des réglages du matériel. Remarque : Il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

4. Sélectionnez un fuseau horaire.

Pour sélectionner un fuseau horaire, touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour synchroniser la console sur l'heure locale. Pressez ensuite la touche de retour.

5. Activez ou désactivez l'affichage en mode démo.

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Lorsque le mode démo est en fonction, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Puis, touchez la case à cocher On (en fonction) ou Off (hors fonction). Pressez ensuite la touche de retour.

6. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

Il est possible de désactiver le navigateur Internet, ce qui permet de restreindre la largeur de bande de votre réseau sans fil.

Pour activer ou désactiver le navigateur Internet, touchez d'abord le bouton Browser (navigateur). Puis, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Pressez ensuite la touche de retour.

7. Fixez un délai de réinitialisation.

La console comporte une fonction d'autoréinitialisation ; si aucun bouton n'est touché et aucune touche n'est pressée, et que les pédales sont immobilisées durant une période établie, la console se réinitialise d'elle-même.

Pour établir le délai d'autoréinitialisation de la console, touchez d'abord le bouton Reset Timeout (délai de réinitialisation) pour afficher une liste de périodes. Ensuite, sélectionnez la période voulue. Pressez ensuite la touche de retour.

8. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour visualiser l'unité de mesure sélectionnée. Ensuite, touchez la case à cocher de l'unité de mesure voulue. Pressez ensuite la touche de retour.

9. Sélectionnez une heure de mise à jour.

Pour sélectionner une heure de mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de mise à jour), puis sélectionnez l'heure voulue. Pressez ensuite la touche de retour.

IMPORTANT : vous devez quand même débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé l'elliptique. Fixez l'heure de mise à jour à un moment où vous utilisez habituellement l'elliptique et où vous serez en mesure de débrancher le cordon d'alimentation suivant une mise à jour.

10. Activez ou désactivez la vue urbaine.

Il est possible de désactiver la vue urbaine des entraînements avec plans, ce qui permet de restreindre la largeur de bande de votre réseau sans fil.

Pour activer ou désactiver la vue urbaine, touchez d'abord le bouton Street View (vue urbaine). Puis, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Pressez ensuite la touche de retour.

11. Fixez un délai d'entraînement.

Vous pouvez fixer un délai applicable aux entraînements pour limiter la période d'utilisation de l'elliptique de chaque utilisateur.

Pour fixer un délai d'entraînement. Touchez le bouton Workout Time Limit (délai d'entraînement). Pour activer le délai d'entraînement, touchez la case à cocher Enable (activer). Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution pour sélectionner la période permise pour chaque utilisateur. Pressez ensuite la touche de retour.

Quel que soit l'entraînement, la console vous prévient dix secondes avant la fin du délai. À la fin du délai, l'entraînement cesse automatiquement.

12. Quittez le mode des réglages du matériel.

Pour quitter le mode des réglages du matériel, touchez le bouton de retour.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT

La console comporte un mode de divertissement qui lui permet de se connecter sur un téléviseur distant.

Si vous vous êtes procuré le Téléviseur Numérique 17" (voir page 12), veuillez consulter le manuel accompagnant l'appareil pour des directives sur la façon d'utiliser le mode de divertissement en vue de configurer le Téléviseur Numérique 17".

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 24.

2. Sélectionnez le mode de divertissement.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Entertainment (divertissement) pour passer au mode de divertissement.

3. Configurez un téléviseur personnel, au besoin.

Touchez le bouton Personal Settings (réglages personnels) pour afficher les options permettant de configurer la console de sorte à fonctionner avec le Téléviseur Numérique 17" ou un autre téléviseur personnel.

Touchez le bouton Default Settings (réglages par défaut) et sélectionnez ensuite une chaîne par défaut ainsi qu'une intensité sonore par défaut, au besoin.

Touchez le bouton Custom Settings (réglages personnalisés) et sélectionnez ensuite votre type de téléviseur depuis la liste déroulante selon le besoin. Utilisez les commandes de configuration du téléviseur en tant que télécommande de téléviseur personnel, au besoin.

Remarque : lorsque la console est utilisée avec un téléviseur personnel, veillez à ce que Personnel TV (téléviseur personnel) soit sélectionnée en tant que source audio (voir COMMENT CHANGER LA SOURCE AUDIO à la page 28).

4. Quittez le mode de divertissement.

Pour quitter le mode de divertissement, touchez le bouton de retour.

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

La console comporte un mode de maintenance permettant de mettre à jour le micrologiciel de la console, d'étalonner le mécanisme d'inclinaison de la rampe, d'afficher des données sur l'appareil, d'afficher le code d'identification d'une touche, d'enregistrer l'elliptique et d'entrer un bon d'établissement.

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 24.

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance pour passer au mode de maintenance.

L'écran principal du mode de maintenance affichera des informations sur le modèle et la version du vélo d'exercice.

3. Mettez à jour le micrologiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité des mises à jour du micrologiciel.

Touchez le bouton Firmware Update (mise à jour de micrologiciel) pour vérifier la disponibilité des mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement.

Pour éviter d'endommager l'elliptique, ne mettez pas l'appareil hors fonction durant la mise à jour du micrologiciel.

Remarque : il peut arriver qu'une mise à jour du micrologiciel entraîne une légère variation dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues de sorte à améliorer le processus d'exercice.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, l'elliptique se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt. Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position de réinitialisation. Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

4. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison de la rampe.

Touchez le bouton Calibrate Incline (étalonner le mécanisme d'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (début) pour étalonner le mécanisme d'inclinaison de la rampe. La rampe s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau minimum, puis elle reviendra à la position de départ. Cela permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Pressez la touche Cancel (annuler) pour annuler l'étalonnage et revenir au mode de maintenance. Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez le bouton Finish (terminer).

IMPORTANT : gardez les animaux de compagnie, les pieds et les objets à l'écart de l'elliptique lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison.

5. Affichez les données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (info sur l'appareil) pour afficher des données sur votre elliptique. Une fois l'affichage terminé des données, touchez le bouton de retour.

6. Localisez les codes d'identification.

Cette option est destinée aux techniciens de service souhaitant déterminer si un bouton donné fonctionne correctement.

7. Enregistrez l'elliptique sur iFit.com.

Cette option est destinée aux propriétaires d'établissement de conditionnement physique souhaitant afficher et enregistrer l'historique d'utilisation de l'elliptique sur iFit.com.

Touchez le bouton Register Equipment (enregistrer le matériel), entrez le bon de votre établissement et touchez ensuite le bouton Submit (soumettre).

8. Entrez le bon d'établissement.

Cette option est destinée aux propriétaires d'établissement de conditionnement physique. Touchez le bouton Enter Token (entrer le bon), entrez le bon de votre établissement et touchez ensuite le bouton Submit.

9. Quittez le mode de maintenance.

Pour quitter le mode de maintenance, pressez la touche de retour.

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

La console comporte un mode de réseau sans fil qui permet d'établir une connexion sur un réseau sans fil.

Remarque : vous devez utiliser votre propre réseau sans fil et un routeur 802.11b/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 24.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Network Setup (configuration de réseau) et touchez ensuite le bouton Wireless Network (réseau sans fil) pour passer au mode de réseau sans fil.

3. Activez le sans-fil.

Veillez à ce que la case à cocher Wi-Fi (sans-fil) affiche une coche verte. Si tel n'est pas le cas, touchez l'option de menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil à sa portée.

4. Réglez et gérez la connexion réseau sans fil.

Lorsque le sans-fil est activé, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il peut s'écouler plusieurs secondes avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

Veillez à ce que la case à cocher de l'option du menu de notification du réseau (Network) affiche une coche verte afin que la console puisse vous aviser qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

Remarque : vous devez utiliser votre propre réseau sans fil et un routeur 802.11b/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau voulu. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Une boîte d'information vous demandera si vous souhaitez établir une connexion sur le réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (connecter) pour établir la connexion ou le bouton Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez le bouton d'entrée du mot de passe. Un clavier apparaîtra à l'écran. Pour visualiser le mot de passe à mesure qu'il est entré, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 17.

Lorsque la console est connectée sur votre réseau sans fil, l'option de menu WiFi (sans-fil) au haut de l'écran affiche l'indication CONNECTED (connecté). Ensuite, pressez la touche de retour pour revenir au mode des réglages de réseau sans fil.

Pour rompre une connexion sur un réseau sans fil, sélectionnez ce réseau et touchez ensuite le bouton Forget (oublier).

Si vous éprouvez des problèmes à établir une connexion sur un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : Les mots de passe sont sensibles à la casse.

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion à bande large est recommandée ; le rendement dépend de la vitesse de connexion.

Remarque : si vous avez des questions à la suite de ces directives, visitez le support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode de réseau sans fil.

Pour quitter le mode de réseau sans fil, touchez le bouton de retour.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour entendre l'audio de la console, l'audio d'un téléviseur distant ou l'audio du téléviseur numérique 17" personnel par le biais de votre propre casque d'écoute ou vos propres miniécouters, branchez votre casque sur la prise audio et sélectionnez une source audio (voir COMMENT CHANGER DE SOURCE AUDIO à droite). Remarque : cette prise audio ne relie que la sortie audio.

COMMENT UTILISER UN IPOD À L'AIDE DE LA CHAÎNE AUDIO

Cette console a été conçue pour fonctionner expressément avec un iPod® et le développeur a certifié que l'appareil est conforme aux normes de rendement d'Apple.

Pour écouter de la musique ou des livres audio avec votre iPod, reliez l'iPod au câble issu de la console. La console rechargera votre iPod pendant que vous l'utilisez. **Assurez-vous que l'iPod est introduit à fond.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre iPod. Réglez l'intensité sonore en pressant les touches Vol d'augmentation et de diminution de la console.

Remarque : pour entendre l'audio de la console, l'audio d'un téléviseur distant ou l'audio du téléviseur numérique 17" personnel, branchez votre casque d'écoute sur la prise audio de la console. Ensuite, pour écouter votre iPod, sélectionnez iPod en tant que source audio (voir COMMENT CHANGER DE SOURCE AUDIO à droite).

COMMENT CHARGER UN DISPOSITIF

Reliez un lecteur MP3, téléphone intelligent ou autre dispositif USB au port USB à l'avant de la console pour recharger l'appareil.

Reliez votre iPod au câble issu de la console pour charger l'iPod.

COMMENT CHANGER DE SOURCE AUDIO

Pour sélectionner une autre source audio, touchez le bouton de notes musicales au bas de l'écran. Puis, choisissez une source audio depuis la liste.

1. Personal TV (téléviseur personnel).

Sélectionnez cette source audio pour accéder à l'audio du Téléviseur Numérique 17 po personnel. Remarque : cette option ne fonctionne que si la console comporte un Téléviseur Numérique 17" (voir page 12).

2. iPod.

Sélectionnez cette source audio pour écouter votre iPod (voir COMMENT UTILISER UN IPOD AVEC LA CHAÎNE AUDIO à gauche).

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Pour lancer le navigateur, touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Web.

Pour naviguer dans le navigateur Internet, touchez les boutons retour, actualiser et avant à l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton Return (retour) à l'écran.

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 17.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, au besoin, faites glisser d'abord votre doigt sur l'écran vers le bas pour visualiser la barre URL. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller) du clavier.

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de résistance, d'inclinaison, du ventilateur et de l'intensité sonore fonctionneront toujours, mais non les touches des entraînements.

Remarque : si vous avez des questions à la suite de ces directives, visitez le support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un linge humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.**

PROBLÈMES DE LA CONSOLE

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur de rythme cardiaque de la poignée, ou si le rythme affichée semble trop élevée ou trop basse, reportez-vous à l'étape 5 à la page 19.

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 VMEL81911-INT.4 R0714A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	46	2	Disque
2	1	Montant	47	2	Anneau
3	1	Console	48	1	Capot Gauche
4	1	Dos de la Console	49	1	Capot Droit
5	1	Plateau d'Accessoires	50	2	Boîtier du Bras du Pédalier
6	1	Barre du Détecteur Cardiaque	51	1	Capot Avant
7	1	Module Média	52	1	Capot Supérieur
8	4	Plaque du Capteur Cardiaque	53	1	Bras du Rouleau Droit
9	1	Boîtier de Pulsation de Résistance	54	1	Bras de la Pédale Droite
10	2	Boîtier de Pulsation Arrière	55	1	Bras PSC Droit
11	2	Interrupteur de Commande	56	1	Pédale Droite
12	2	Fil de Mise à la Terre	57	1	Bras du Rouleau Gauche
13	1	Boîtier Avant du Cadre	58	1	Bras de la Pédale Gauche
14	1	Boîtier Arrière du Cadre	59	1	Bras PSC Gauche
15	1	Rampe	60	1	Pédale Gauche
16	1	Boîtier Supérieur de la Rampe	61	2	Boîtier du Pivot
17	1	Boîtier Avant de la Rampe	62	2	Boîtier du Bras PSC
18	1	Boîtier Arrière de la Rampe	63	2	Embout du Bras PSC
19	1	Support d'Élévation	64	10	Boîtier du Palier
20	1	Support de la Rampe	65	20	Palier
21	1	Essieu	66	2	Embout du Bras du Rouleau
22	2	Bague de la Rampe	67	2	Embout du Bras de la Pédale
23	1	Connecteur de la Rampe	68	2	Bague d'Espacement du Rouleau
24	2	Palier à Chapeau	69	2	Rouleau
25	1	Moteur d'Élévation	70	14	Bague à Ressort
26	1	Clé	71	18	Rondelle de Butée
27	1	Tableau de Contrôle	72	8	Rondelle Ondulée
28	1	Panneau d'Alimentation	73	4	Vis 1/4" x 3 1/4"
29	1	Mécanisme Tourbillonnaire/Vis	74	4	Vis 1/4" x 2"
30	2	Pied de Nivellement	75	2	Boulon 3/8 x 2 1/4"
31	3	Pied	76	4	Contre-Écrou 3/8"
32	4	Palier de Roue	77	9	Vis #8 x 1/2"
33	1	Support de Boîte d'Alimentation	78	8	Espaceur
34	1	Interrupteur	79	8	Vis #4 x 3/16"
35	1	Prise d'Alimentation	80	16	Vis 1/4" x 3/8"
36	1	Poulie	81	6	Vis 5/16" x 1 1/4"
37	2	Aimant	82	2	Rondelle Protectrice 1/4"
38	1	Pédalier/Bras du Pédalier	83	1	Vis 1/4" x 3/4"
39	1	Bras du Pédalier	84	1	Boulon 3/8 x 3 1/2"
40	1	Courroie de Traction	85	4	Vis 3/8" x 1"
41	2	Roue	86	1	Vis 5/16" x 1/2"
42	1	Capteur Magnétique	87	4	Vis à Douille 1/4" x 1"
43	1	Bague d'Espacement du Pédalier	88	1	Boulon 3/8 x 1 3/4"
44	4	Bague du Moteur d'Élévation	89	2	Vis 1/2" x 13/16"
45	4	Bague d'Espacement de la Roue	90	6	Vis 1/4" x 1/2"

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
91	11	Vis #8 x 1/2"	121	8	Palier de Support du Pivot
92	4	Vis #8 x 1"	122	4	Vis à Épaulement du Pivot
93	8	Vis #10 x 3/8"	123	4	Vis à Colletette
94	5	Vis 3/8" x 2 1/2"	124	1	Attache de Fil 4"
95	2	Vis 1/4" x 1 1/4"	125	1	Tablette
96	2	Vis 1/4" x 1"	126	8	Vis #4 x 3/16"
97	12	Vis #6 x 3/16"	127	2	Écrou de Verrouillage #6
98	3	Vis 5/16" x 3/4"	128	2	Boulon #6 x 3/8"
99	2	Rondelle Plate 1/2"	129	1	Support du Détecteur
100	4	Vis #8 x 2"	130	4	Bague du Pivot du Bras Supérieur
101	4	Vis #8-32 x 1/2"	131	4	Bague du Pivot du Bras Inférieur
102	4	Vis 5/16" x 5"	132	2	Embout du Disque
103	1	Groupeement de Fils Principal	133	2	Vis de l'Embout du Disque
104	1	Cordon d'Alimentation	134	1	Boîtier de Pulsation d'Inclinaison
105	1	Câble Télé	135	2	Prise en Mousse
106	2	Rondelle Étoilée 3/8"	136	2	Rondelle du Pédalier
107	2	Rondelle Plate 3/8"	137	1	Fil de la Barre du Détecteur
108	2	Vis à Tête Plate 5/16" x 1 1/4"			Cardiaque
109	1	Vis #8 x 3/4"	138	1	Écrou de Verrouillage 3/8"
110	4	Vis #8-32 x 3/4"	139	1	Câble de Résistance
111	2	Boulon 5/16 x 27 3/4"	140	4	Rondelle Étoilée #8
112	4	Écrou 5/16"	*	—	Support du Ventilateur de la
113	1	Support Rétractile Droit			Console
114	1	Support Rétractile Gauche	*	—	Porte-Livre
115	4	Écrou #10	*	—	Récepteur du Rythme Cardiaque
116	1	Support du Moteur	*	—	Grille du Ventilateur
117	1	Moteur de Résistance	*	—	Couvercle de la Grille du Ventilateur
118	4	Vis #10	*	—	Outil d'Assemblage
119	1	Support de Pivot de la Rampe	*	—	Manuel de l'Utilisateur
120	4	Support de Pivot du Bras			

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.

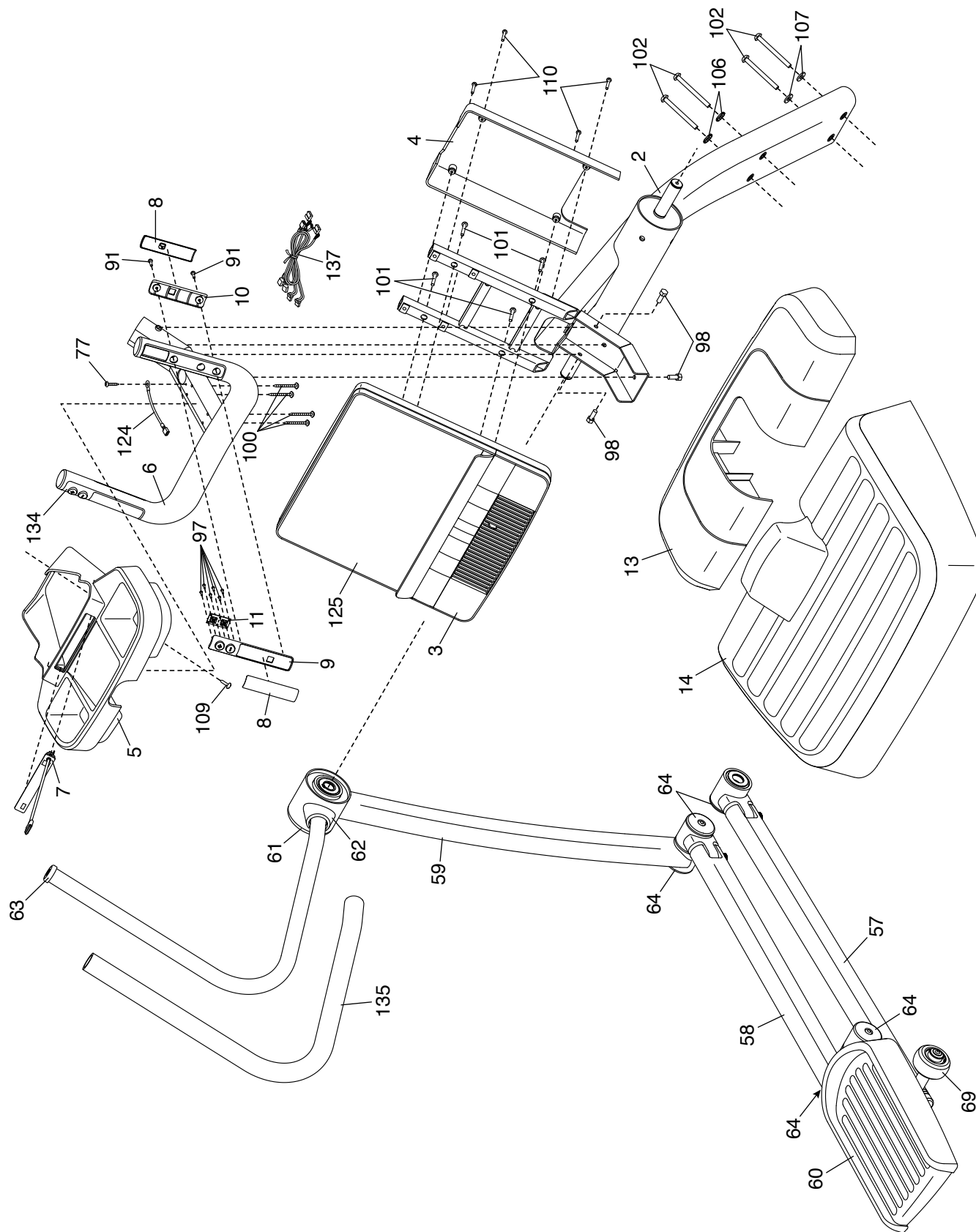
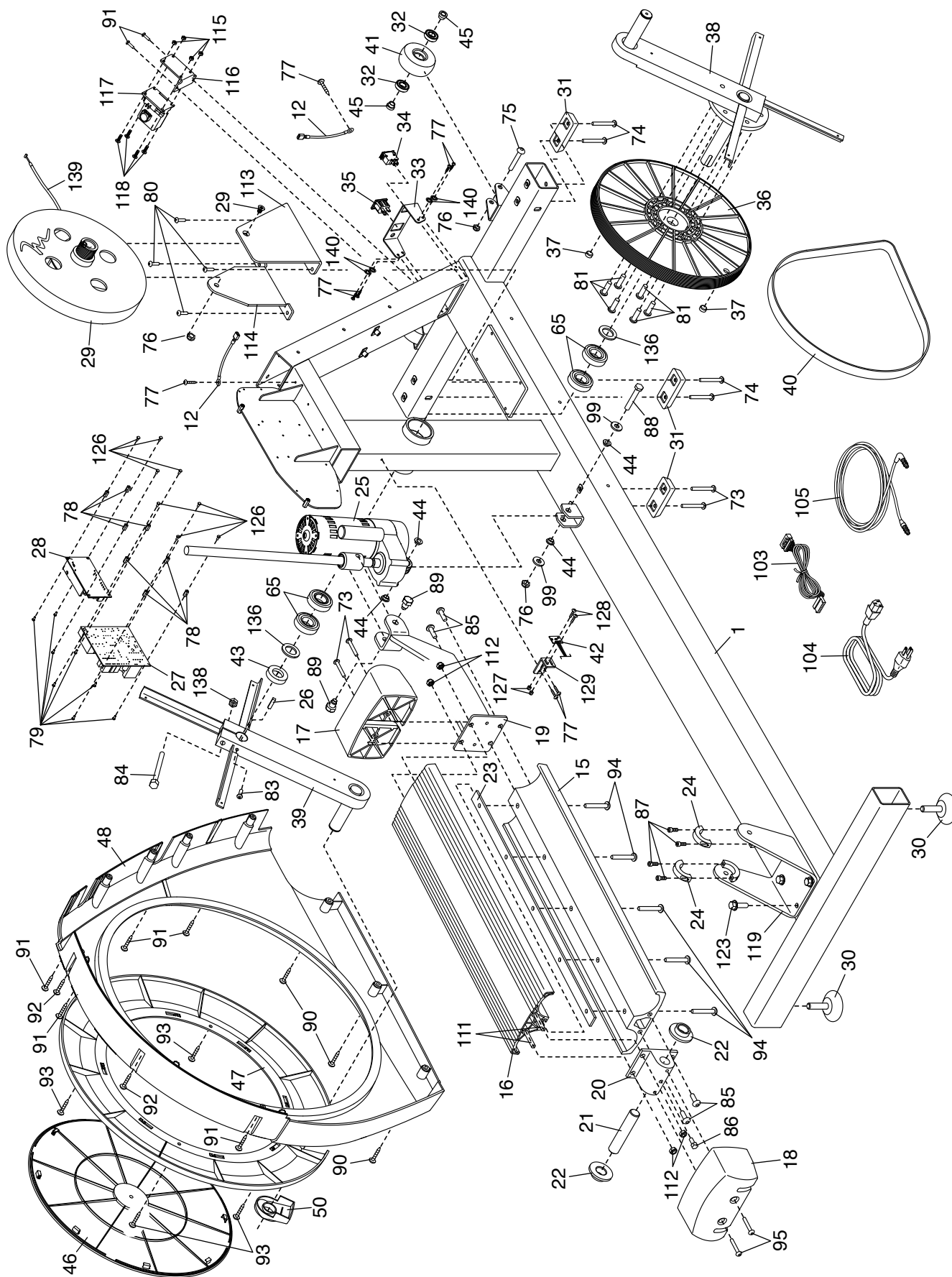
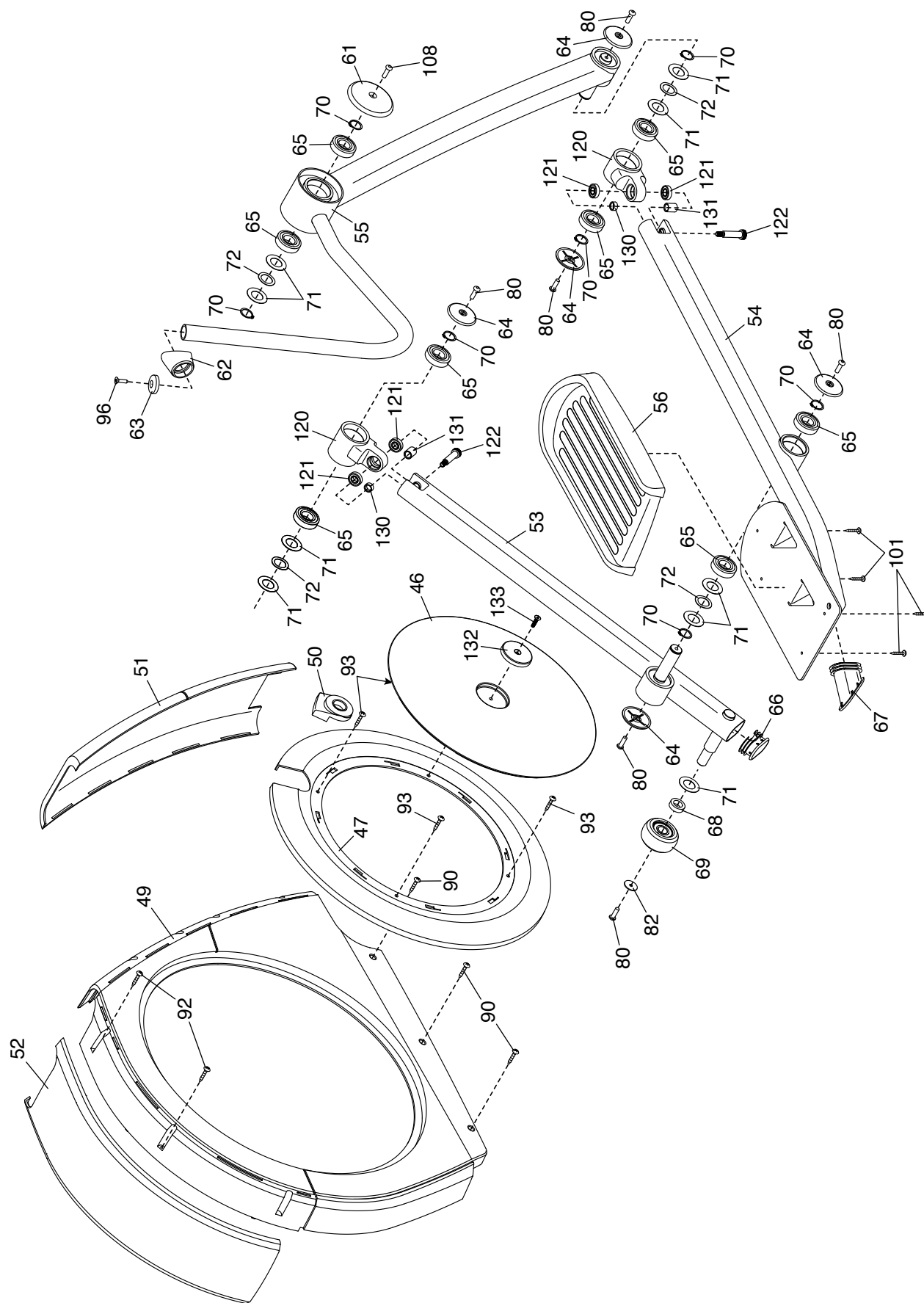


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle VMEL81911-INT.4 R0714A





COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM
Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

Cet appareil est garanti pour une utilisation dans des lieux dont l'accès ne nécessite pas de frais d'inscription, ce qui inclut les salles de sport dans les hôtels, les immeubles d'habitation, les bureaux, les casernes de pompiers, les postes de police, et les salles de rééducation dans les hôpitaux et les cabinets de kinésithérapie. Cet appareil n'est pas garanti dans le cadre d'une utilisation intensive comme dans un club de sport, une université, un centre de loisirs ou des équipements militaires ; toute utilisation dans de tels lieux annule cette garantie.

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.

7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.
2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.