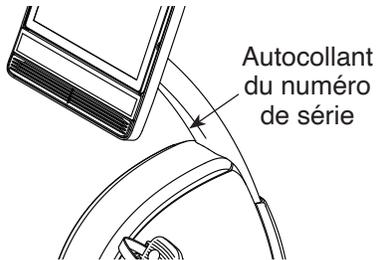


NordicTrack® R 35

N° du modèle NTEX14921-INT.0
N° de série _____

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



SERVICE AUX MEMBRES

Si vous avez besoin d'aide, veuillez
enregistrer votre produit sur notre
site web ifitsupport.eu.

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au
vendredi, de 9h00 à 19h00 ; le
samedi, de 9h00 à 13h00

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

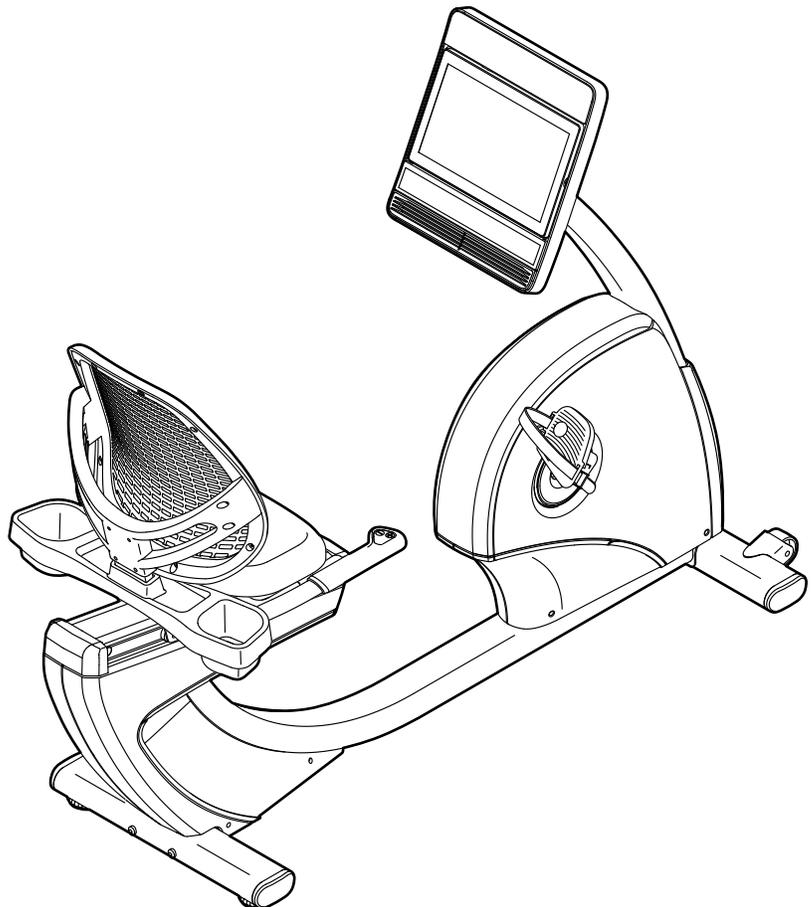
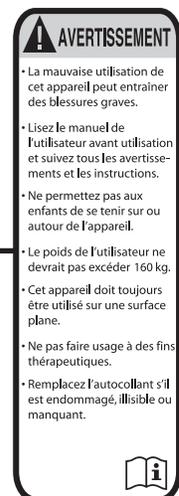
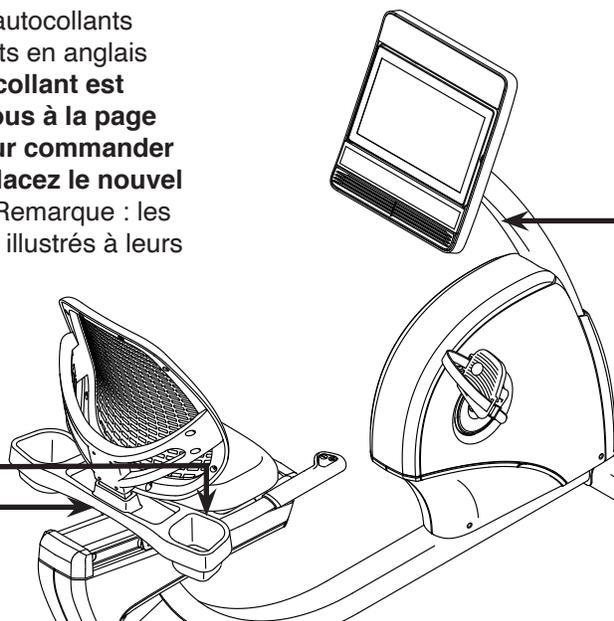


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	15
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	27
CONSEILS POUR LES EXERCICES	30
Liste des pièces	32
Schéma détaillé	34
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'iFIT Inc. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. Google Maps est une marque de Google LLC. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et toutes les instructions présentées dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo d'exercice avant de l'utiliser. iFIT ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de ce produit.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. N'utilisez le vélo d'exercice qu'avec l'autorisation de votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées à l'utilisation du vélo d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo d'exercice est prévu pour une utilisation privée uniquement. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
9. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane, avec au moins 0,6 m d'espace libre autour de l'appareil. Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo d'exercice.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
12. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 160 kg.
13. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.
14. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
15. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire NORDICTRACK® R 35. La pratique du vélo est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice R 35 offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre vos exercices à domicile plus efficaces et plus agréables.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la

page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de poursuivre la lecture du manuel, familiarisez-vous avec les pièces identifiées sur le schéma ci-dessous.

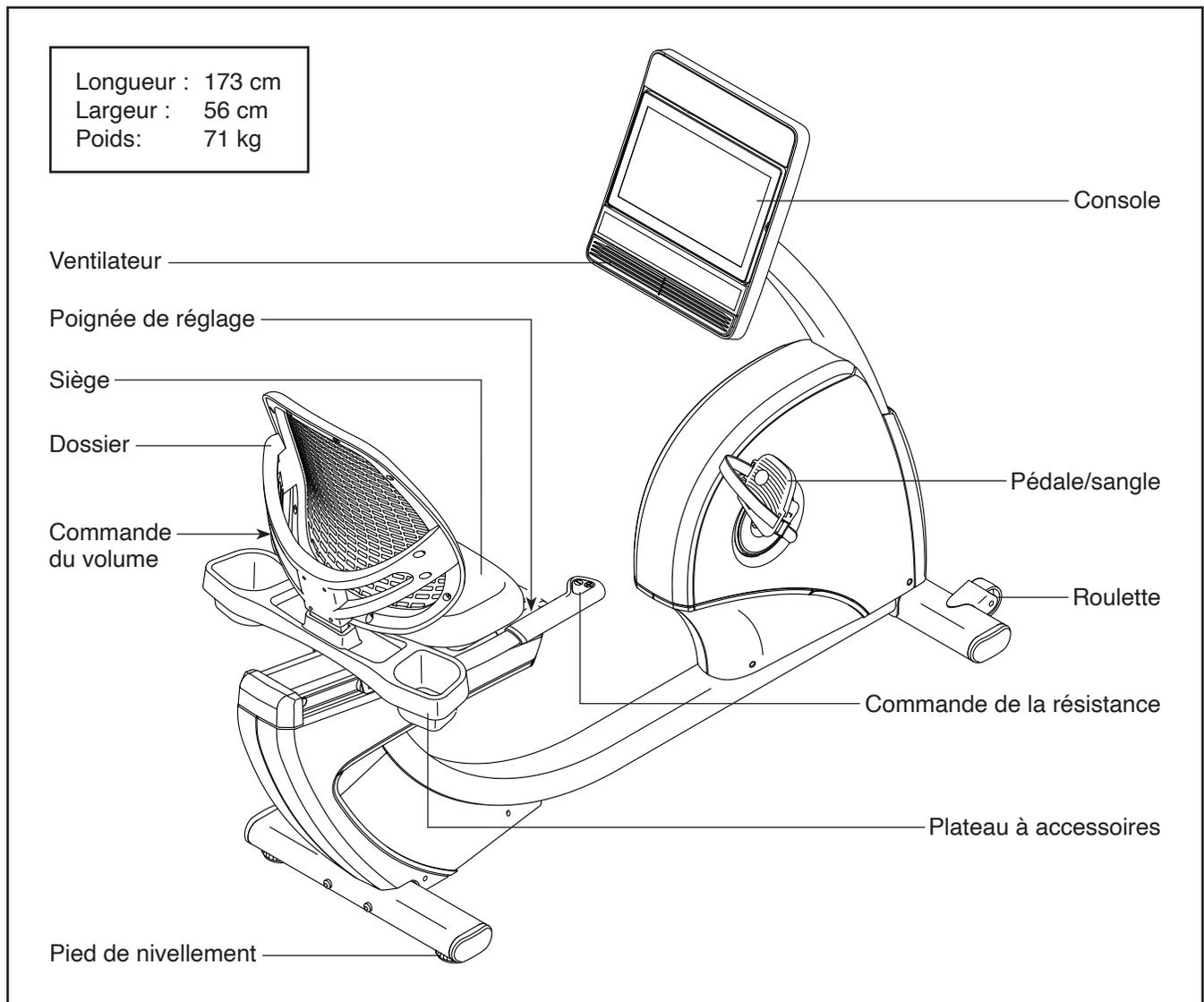
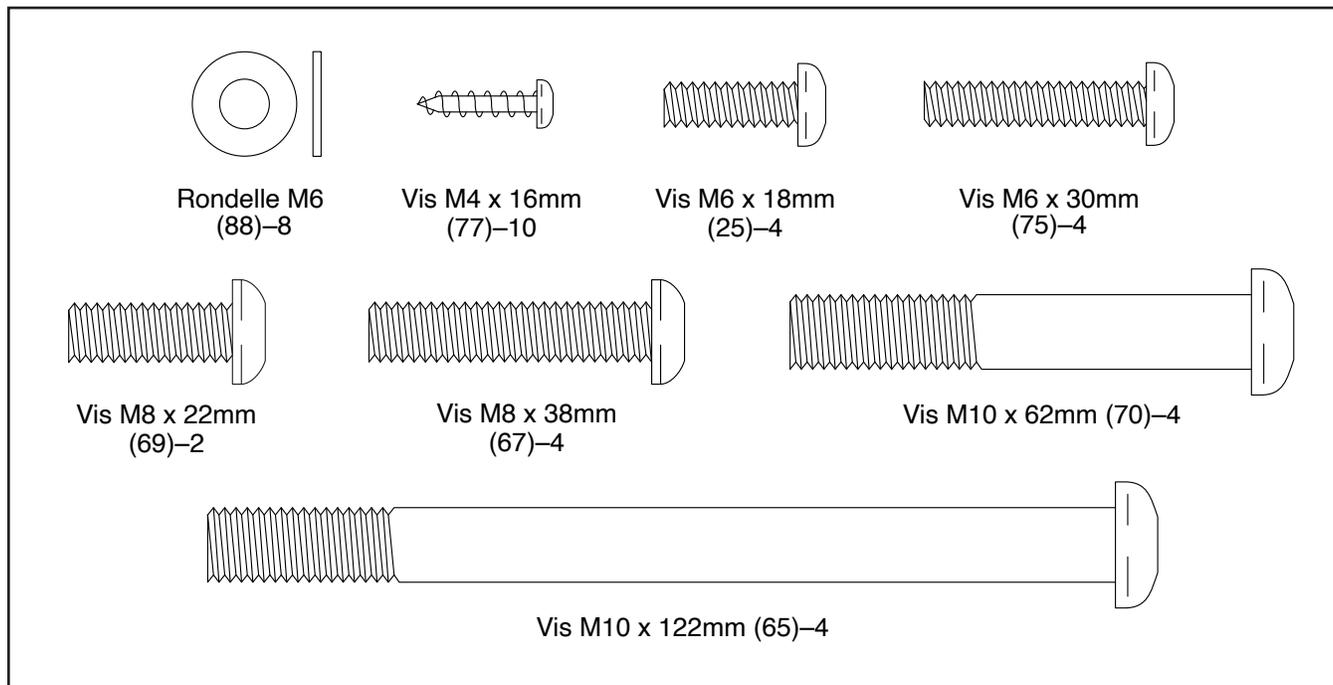


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES figurant à la fin du présent manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, vérifiez si elle a été pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 5.

En plus de(s) (l')outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



une clé à molette

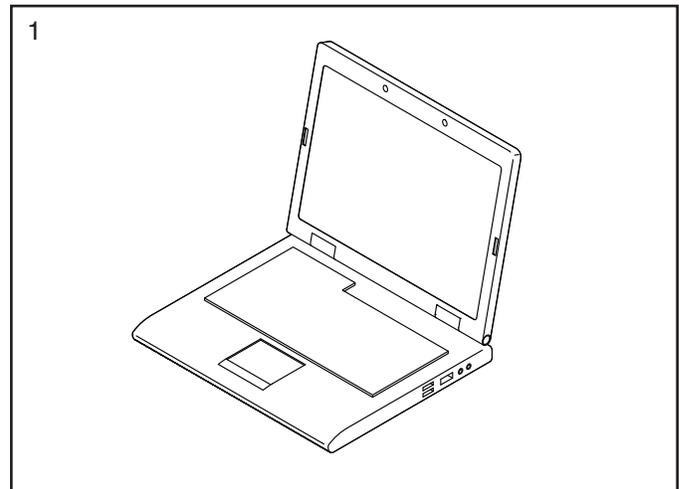


L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Allez sur le site internet ifitsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.

- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

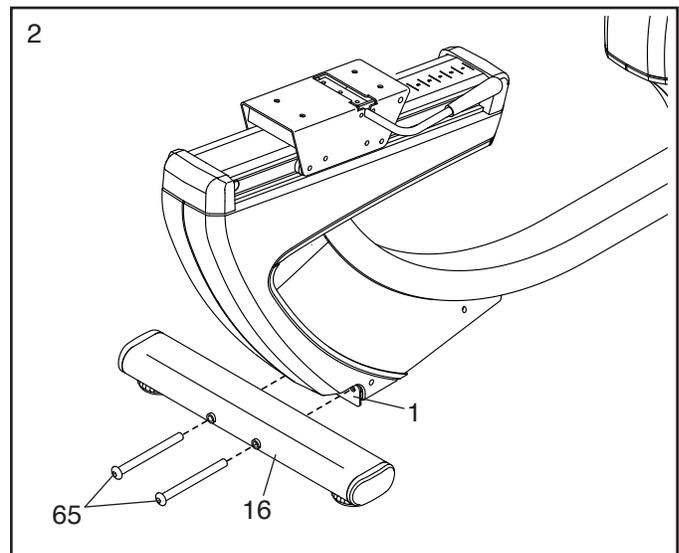
Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.



2. Placez un morceau solide du matériel d'emballage sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

Orientez le Stabilisateur Arrière (16) comme indiqué sur l'autocollant. Fixez le Stabilisateur Arrière sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 122mm (65).

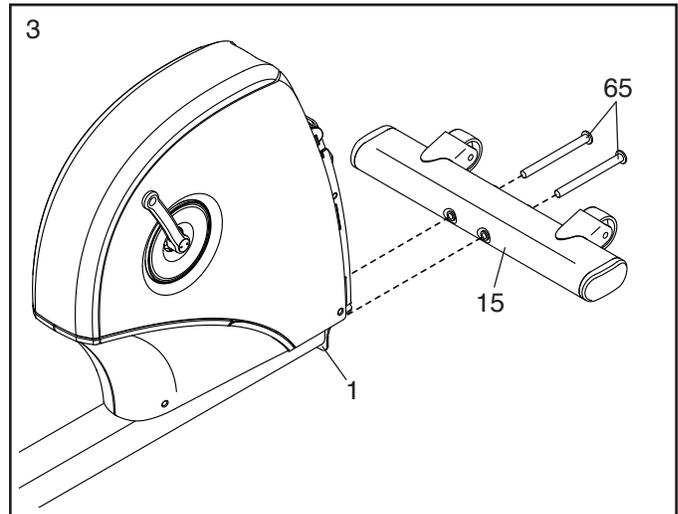
Ensuite, retirez le matériel d'emballage.



3. Placez un morceau solide du matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

Orientez le Stabilisateur Avant (15) comme indiqué sur le schéma. Fixez le Stabilisateur Avant sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 122mm (65).

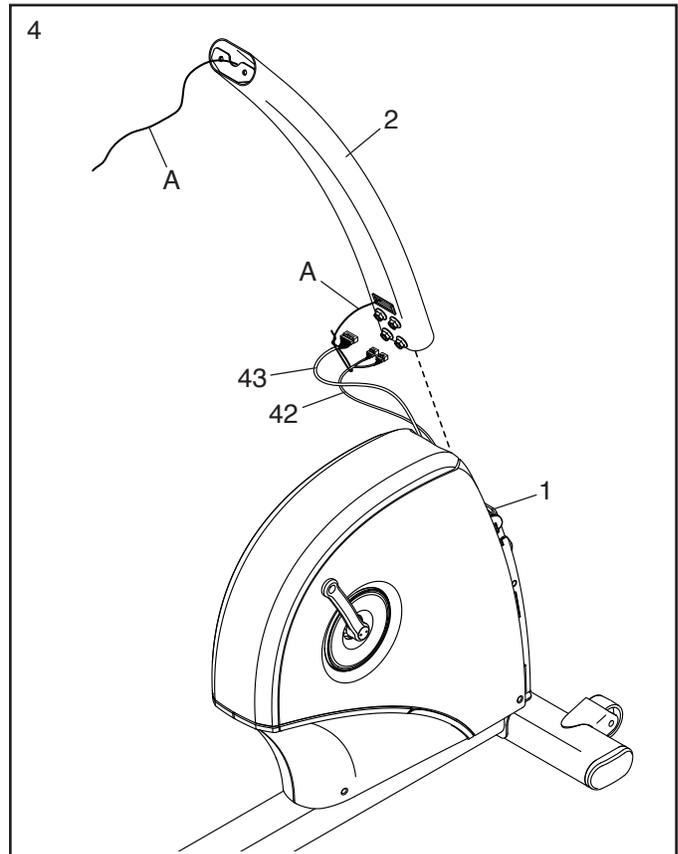
Ensuite, retirez le matériel d'emballage.



4. Orientez le Montant (2) comme indiqué sur le schéma. Demandez à une autre personne de tenir le Montant près de l'avant du Cadre (1).

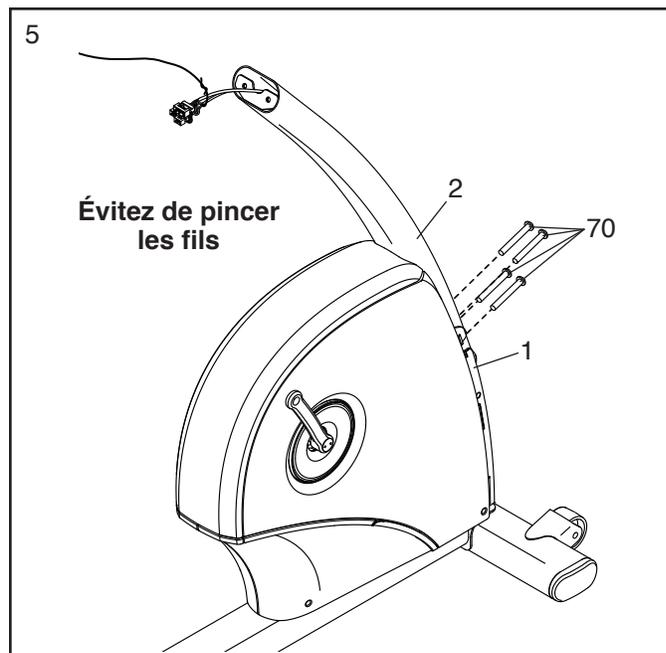
Attachez l'extrémité inférieure de l'attache de fil (A) qui se trouve à l'intérieur du Montant (2) au Fil Principal (43) et au Fil de Commande (42) du Cadre (1).

Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil (A) jusqu'à ce que les Fils (42, 43) passent à travers le Montant (2).

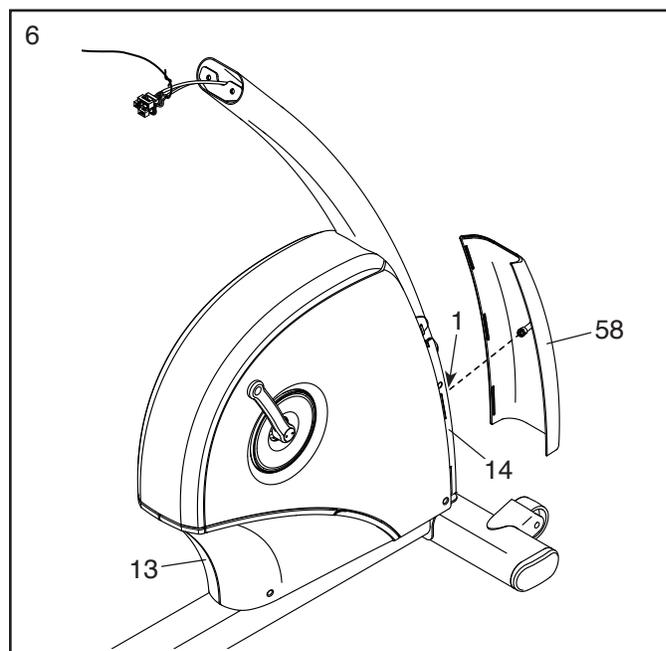


5. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Faites glisser le Montant (2) sur le Cadre (1).

Fixez le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M10 x 62mm (70) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

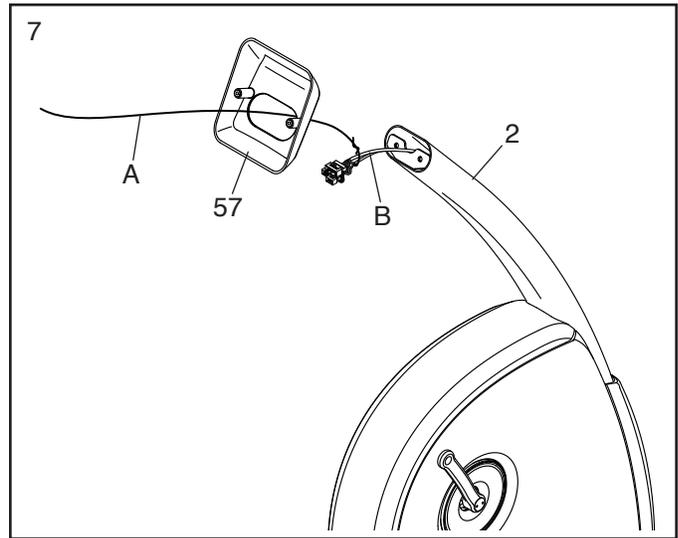


6. Enfoncez la cheville du Capot Avant (58) dans le Cadre (1). Ensuite, enfoncez le Capot Avant sur les Capots Avant Gauche et Droit (13, 14).



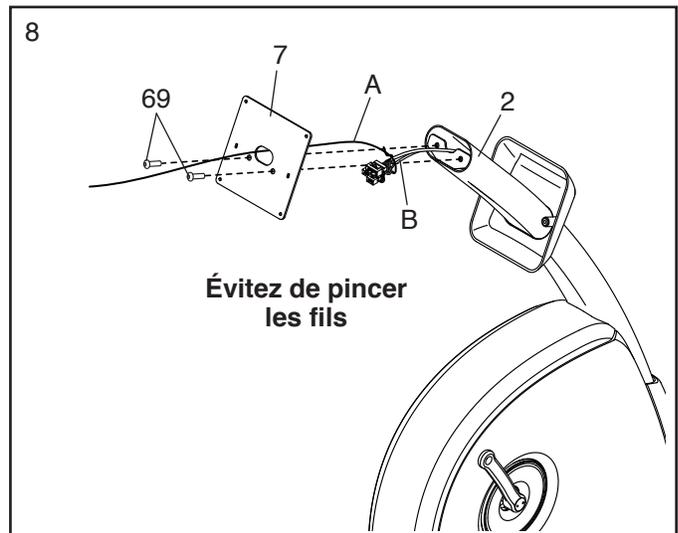
7. Orientez le Boîtier du Montant (57) comme indiqué sur le schéma. Tenez le Boîtier du Montant à côté du Montant (2), puis insérez l'attache de fil (A) et les fils (B) vers le haut dans le Boîtier du Montant.

Puis, faites glisser le Boîtier du Montant (57) sur le Montant (2).



8. Orientez la Plaque de la Console (7) comme indiqué sur le schéma. Tenez la Plaque de la Console à côté du Montant (2), puis insérez l'attache de fil (A) et les fils (B) vers le haut dans la Plaque de la Console.

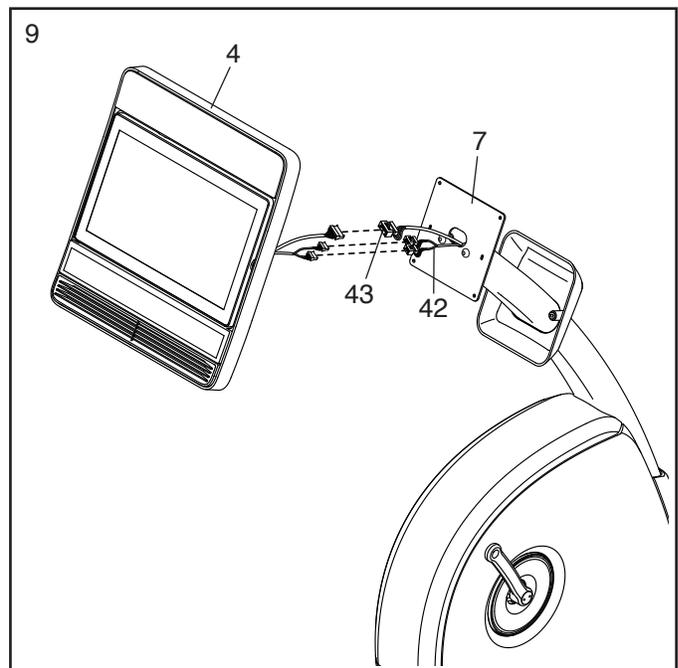
Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez la Plaque de la Console (7) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis M8 x 22mm (69).



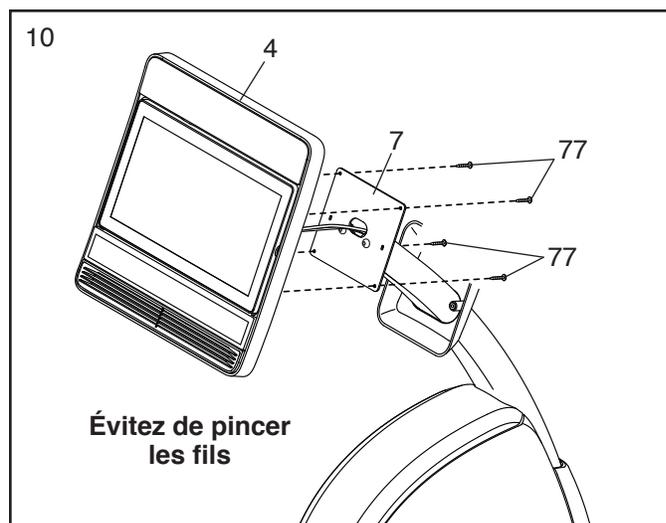
9. Détachez et jetez l'attache de fil du Fil Principal (43) et des Fils de Commande (42).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (4) près de la Plaque de la Console (7), branchez les fils de la Console au Fil Principal (43) et aux Fils de Commande (42). **Conseil : les connecteurs de fils doivent s'emboîter facilement et se mettre en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**

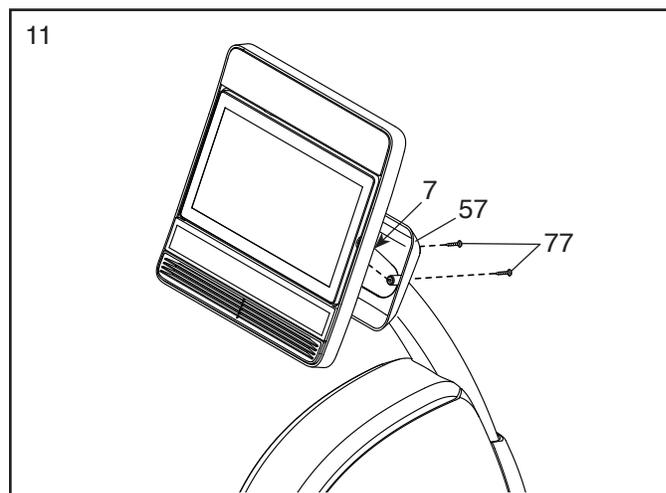
Insérez l'excédent de fil dans la Plaque de la Console (7). **Conseil : il peut être utile d'insérer les connecteurs des fils un par un dans le trou de la Plaque de la Console.**



10. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Fixez la Console (4) sur la Plaque de la Console (7) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (77) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



11. Fixez le Boîtier du Montant (57) sur la Plaque de la Console (7) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (77).

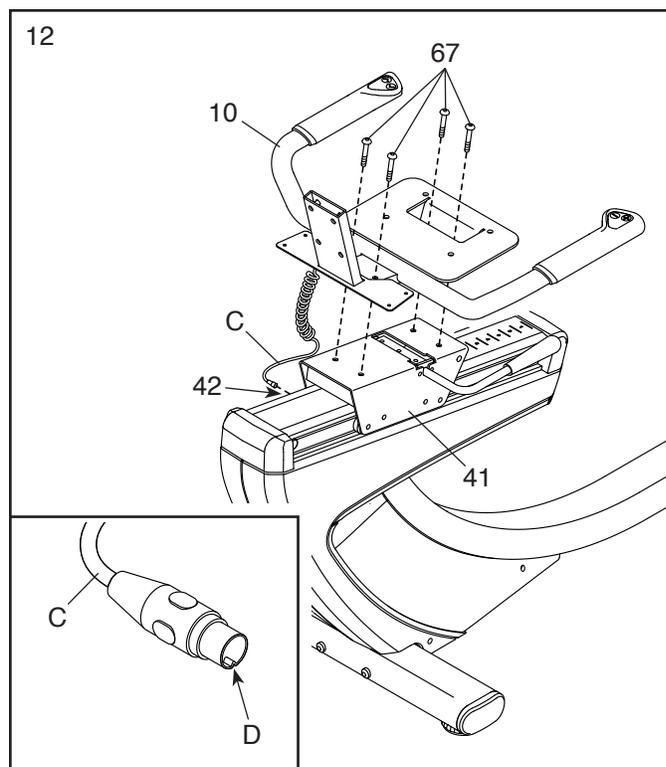


12. Fixez la Poignée du Siège (10) sur le Chariot du Siège (41) à l'aide de quatre Vis M8 x 38mm (67) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Ensuite, trouvez le fil (C) sur l'assemblage du siège.

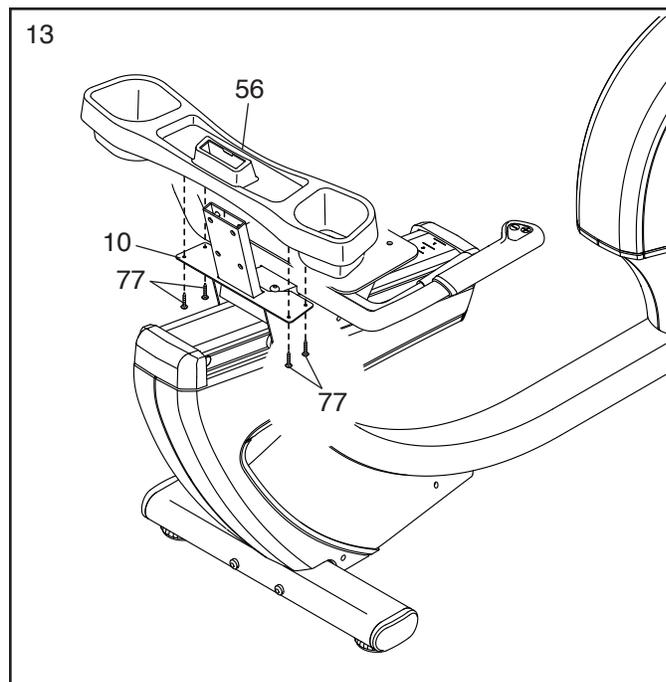
Référez-vous au schéma encadré. Faites tourner le connecteur du fil (C) de manière à ce que l'encoche en forme de « V » (D) se trouve en bas.

Branchez le fil (C) complètement dans la Prise de Commande (42) située sur le côté gauche du vélo d'exercice.



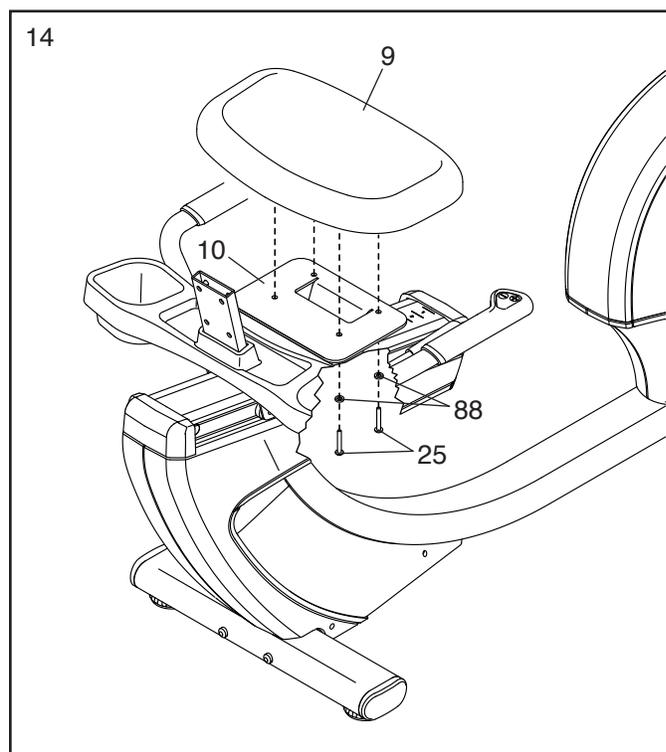
13. Faites glisser le Plateau à Accessoires (56) sur la Poignée du Siège (10).

Fixez le Plateau à Accessoires (56) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (77) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



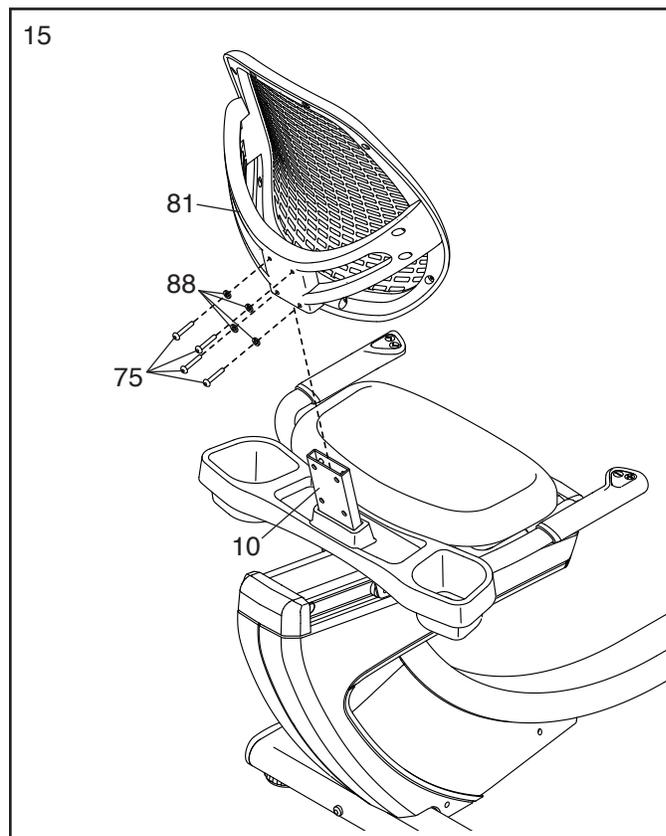
14. Orientez le Siège (9) comme indiqué sur l'autocollant.

Fixez le Siège (9) sur la Poignée du Siège (10) à l'aide de quatre Vis M6 x 18mm (25) et quatre Rondelles M6 (88) (seules deux de chaque sont illustrées) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



15. Faites glisser l'Armature du Dossier (81) sur la Poignée du Siège (10).

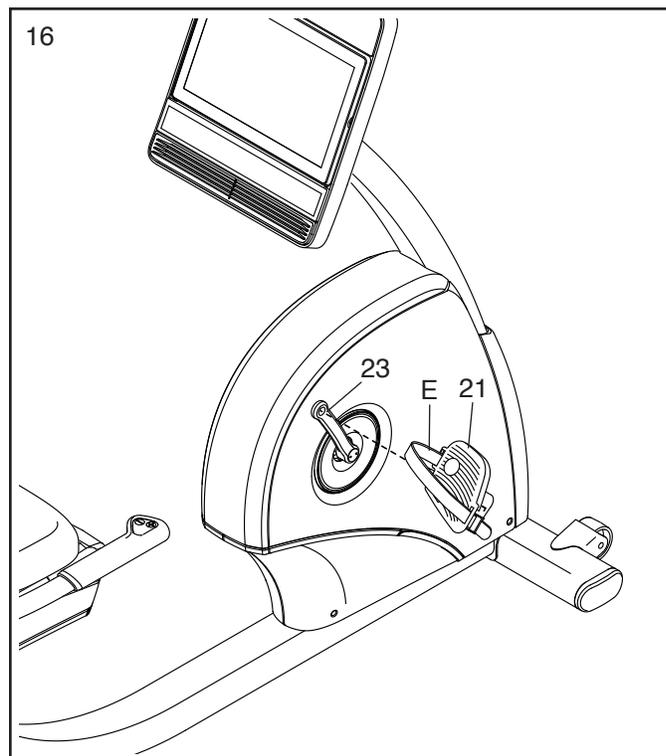
Fixez l'Armature du Dossier (81) à l'aide de quatre Vis M6 x 30mm (75) et quatre Rondelles M6 (88) : **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



16. Repérez la Pédale Droite (21). Avec vos doigts, tournez la Pédale Droite à peu près à moitié dans le Bras Droit du Pédaalier (23). Utilisez ensuite une clé à molette pour serrer complètement la Pédale Droite.

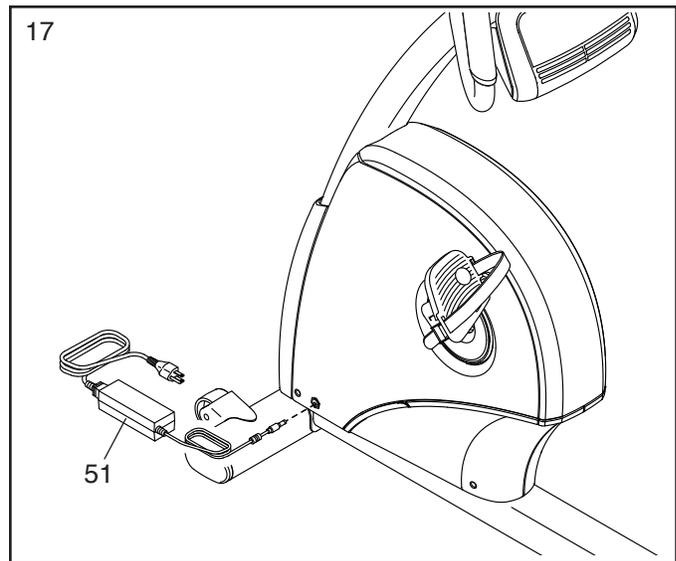
Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (non illustrée). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE pour la fixer.

Pour régler les sangles des pédales (E), référez-vous à la section COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES à la page 14.



17. Branchez le Bloc d’Alimentation (51) dans la prise située sur le côté gauche du vélo d’exercice.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (51) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 14.



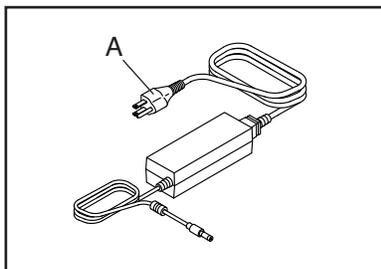
18. **Une fois le vélo d’exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu’il est bien assemblé et qu’il fonctionne correctement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d’utiliser le vélo d’exercice.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d’exercice pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

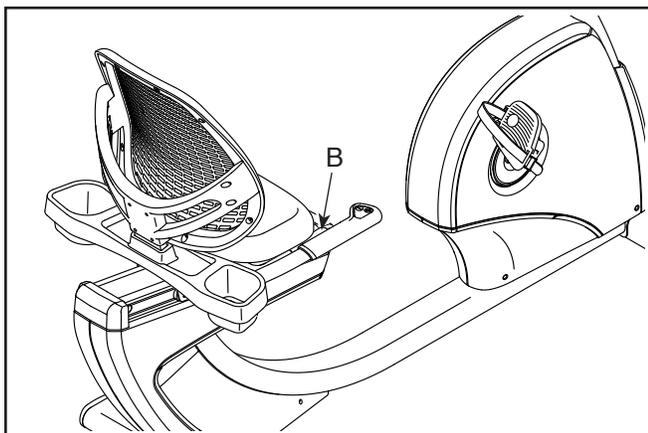
IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Autrement, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située sur le côté gauche du vélo d'exercice. Puis, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous les codes et règlements locaux.



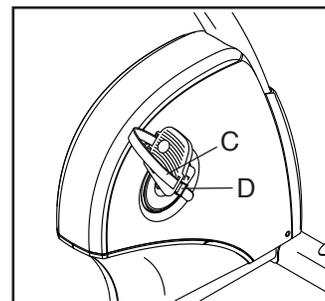
COMMENT RÉGLER LA POSITION DU SIÈGE

Pour régler le siège, poussez le levier du siège (B) vers le bas, faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis tirez le levier du siège vers le haut pour verrouiller le siège en place.



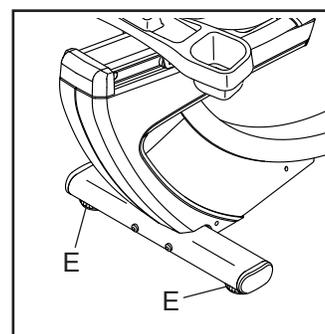
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour serrer la sangle d'une pédale (C), tirez le bout de la sangle vers le bas. Pour desserrer une sangle, appuyez sur la languette (D) et tirez la sangle vers le haut.



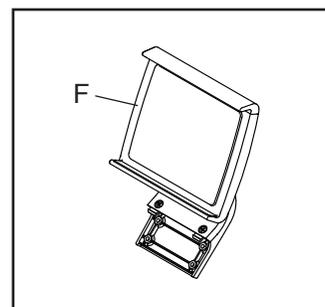
COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal sur votre sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (E) sous le stabilisateur arrière jusqu'à supprimer le balancement.

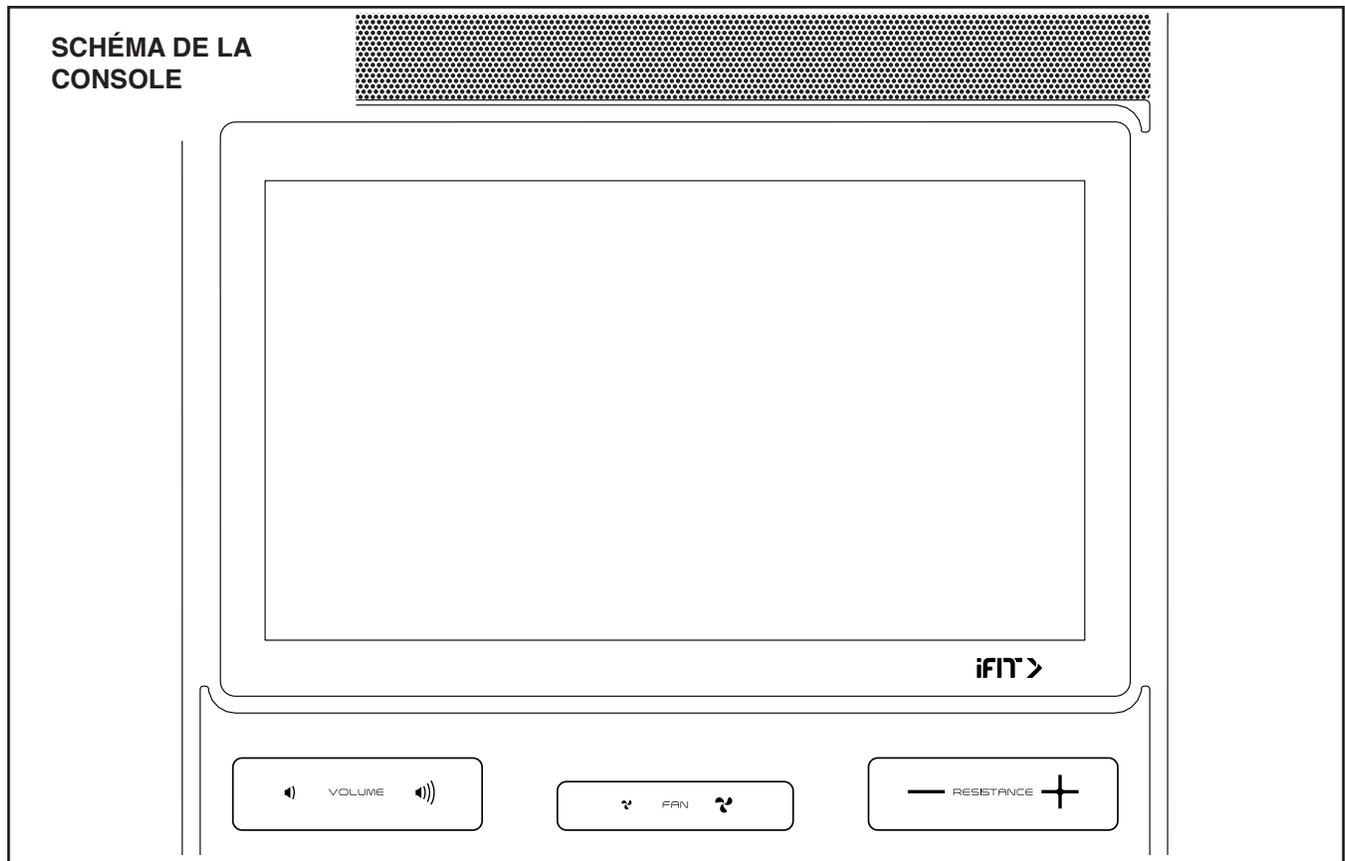


LE PORTE-TABLETTE OPTIONNEL

Le porte-tablette optionnel (F) maintiendra fermement votre tablette en place et vous permettra d'utiliser votre tablette pendant l'exercice. Le porte-tablette optionnel est conçu pour être utilisé avec la plupart des tablettes de taille normale. **Pour acheter un porte-tablette, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

La console est équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT. Grâce à iFIT, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

La console comporte également une sélection d'entraînements proposés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pourrez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant un détecteur cardiaque compatible.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 16. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 16. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 17.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Vous devez utiliser le bloc d'alimentation inclus pour faire fonctionner le vélo d'exercice. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 14. Quand le bloc d'alimentation est branché, touchez simplement l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en pause.

Si les pédales ne bougent pas et que l'écran de la console et les touches ne sont pas utilisés pendant plusieurs minutes, la console s'éteint.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du vélo d'exercice risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. Les informations suivantes vous aideront à utiliser l'écran tactile :

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez faire glisser ou effleurer votre doigt contre l'écran pour déplacer certaines images à l'écran, comme les affichages d'un entraînement.
- Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez d'abord la boîte de texte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez *?123*. Pour afficher plus de caractères, touchez *~[<*. Touchez de nouveau *?123* pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez *ABC*. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche majuscule. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l'arrière avec un symbole X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le vélo d'exercice pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions à l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Personnalisez les paramètres.

Suivez les indications à l'écran pour choisir l'unité de mesure souhaitée et votre fuseau horaire.

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 25.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFIT.

Suivez les instructions à l'écran pour vous connecter à votre compte iFIT ou pour créer un compte iFIT.

4. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'informations, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 25.

Les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Par conséquent, il se peut que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

La console est maintenant prête ; vous pouvez commencer à vous entraîner. Les pages suivantes décrivent les entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 20. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 23.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 25. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 26.

Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16. Remarque : il peut s'écouler quelques instants avant que la console ne soit prête à être utilisée.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

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

Touchez *Manual Start* (démarrage manuel) et commencez à pédaler.

Pour modifier la résistance des pédales, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) sur la console, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) sur les poignées du siège, ou touchez les curseurs Resistance (résistance) sur l'écran.

Après avoir appuyé sur une touche, il faut un moment pour que les pédales atteignent le niveau de résistance sélectionné.

Remarque : pour afficher les curseurs de résistance à l'écran, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, puis touchez les options de commandes pour activer cette fonction.

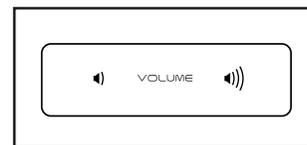
4. Suivez votre progression.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles informations d'entraînement sont affichées.

Avec votre doigt, tirez l'écran vers le haut pour entrer dans le mode d'affichage plein écran. Tirez l'écran vers le bas pour voir les affichages des informations d'entraînement.

Touchez les différents affichages d'informations d'entraînement pour voir plus d'options. Appuyez sur la touche plus (symbole +) pour afficher des données ou des graphiques. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher encore plus d'options de mode d'affichage.

Si vous le souhaitez, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console.



Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et l'option de pause ou arrêtez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur l'option de démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran, touchez l'option de pause, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

5. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Vous pouvez porter un détecteur cardiaque compatible pour mesurer votre rythme cardiaque. Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Un détecteur cardiaque compatible est inclus avec certains modèles. Si un détecteur cardiaque est inclus, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR CARDIAQUE dans ce manuel pour apprendre à l'utiliser.

Si ce modèle ne comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 19 pour savoir comment en commander un.

La console se connectera automatiquement à votre détecteur cardiaque compatible. Votre rythme cardiaque s'affichera dès que votre pouls sera détecté.

6. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

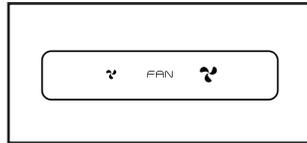
Le ventilateur propose plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique.

Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue automatiquement à mesure que la vitesse de pédalage augmente ou diminue. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur sur la console pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.

Remarque : si les pédales restent immobiles pendant un certain temps lorsque l'écran d'accueil est sélectionné, le ventilateur s'éteint automatiquement.

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

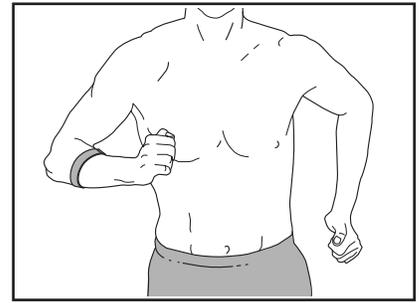
Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 16.



LE DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un

rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 26).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16. Remarque : il peut s'écouler quelques instants avant que la console ne soit prête à être utilisée.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder l'un des entraînements proposés afin de l'utiliser ultérieurement, vous pouvez l'ajouter comme favori en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 23).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 22.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo immersive. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et de volume pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches de l'écran pour sélectionner les options de carte souhaitées.

Durant certains entraînements, il peut vous être demandé de maintenir une vitesse cible. Pendant que vous vous entraînez, maintenez votre vitesse de pédalage proche de la vitesse cible.

IMPORTANT : la vitesse cible est uniquement destinée à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.

Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance) (voir l'étape 3 à la page 18).

Pour revenir aux paramètres de la résistance programmés pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Si la fonction de réglage intelligent est activée, la console ajuste automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance. Pour activer la fonction de réglage intelligent, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, puis touchez le commutateur à bascule de réglage intelligent.

IMPORTANT : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement le niveau de résistance durant l'entraînement, cela modifiera la quantité de calories que vous brûlerez.

Si la fonction de pouls actif est activée, la console adapte automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre fréquence cardiaque. Pour activer la fonction de pouls actif, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 25.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 4 à la page 18.

Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et l'option de pause ou arrêtez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur l'option de démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran, touchez l'option de pause, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 23) ou ajouter l'entraînement à votre liste de favoris. Puis, touchez *Finish* (terminer) pour revenir à l'écran d'accueil.

5. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

6. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 18.

7. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

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

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 16.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16. Remarque : il peut s'écouler quelques instants avant que la console ne soit prête à être utilisée.

2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte personnalisée, appuyez sur la touche Create (créer) en bas de l'écran.

3. Dessinez votre carte.

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en saisissant un lieu dans la barre de recherche ou en faisant glisser vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter le point d'arrivée de votre entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer votre entraînement au même endroit, touchez *Close Loop* (boucle fermée) ou *Out & Back* (départ et arrivée) dans les options de la carte. Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, touchez *Undo* (annuler) dans les options de la carte.

L'écran affiche les données d'altitude et de distance pour votre entraînement.

4. Enregistrez votre entraînement.

Touchez les options sur l'écran pour enregistrer votre entraînement. Si vous le souhaitez, entrez un nom et une description pour votre entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 20).

6. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 18.

7. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

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

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 16.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 3 ci-dessous) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 26).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16. Remarque : il peut s'écouler quelques instants avant que la console ne soit prête à être utilisée.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Connectez-vous à votre compte iFIT.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Log in* (connexion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur dans votre compte iFIT, appuyez sur la touche de menu, puis sur *Settings* (paramètres), puis *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement iFIT sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Les entraînements iFIT proposés qui sont affichés sur l'écran d'accueil changeront périodiquement.

La bibliothèque d'entraînements contient tous les entraînements iFIT disponibles pour le vélo d'exercice, organisés en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur la touche de recherche (symbole de la loupe) et sélectionnez les options de filtrage souhaitées.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 5), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 6).

5. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier si vous le souhaitez.

Si vous le souhaitez, vous pouvez programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure. Il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité, de toucher *Schedule* (liste d'attente), puis de sélectionner la date souhaitée dans le calendrier.

Lorsque la date sélectionnée arrivera, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera dans l'écran d'accueil.

6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris si vous le souhaitez.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité et de toucher la touche des favoris (symbole cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, sélectionnez la bibliothèque d'entraînements (touche Browse), puis touchez *My List* (ma liste).

7. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 20).

8. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

9. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 18.

10. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

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

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 16.

Pour plus d'informations sur iFIT, visitez le site [iFIT.com](https://www.ifit.com).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Par conséquent, il se peut que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16). Remarque : il peut s'écouler quelques instants avant que la console ne soit prête à être utilisée.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaîtra alors à l'écran.

2. Parcourez les menus des paramètres et changez les paramètres comme vous le souhaitez.

Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche retour (symbole flèche). Vous pourrez consulter et modifier des paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profil)
- In Workout (dans l'entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (équipement)

- Equipment Info (information sur l'équipement)
- Equipment Settings (paramètres de l'équipement)
- Maintenance (entretien)
- Wi-Fi

About (à propos)

- Legal (informations légales)

3. Personnalisez les paramètres des entraînements.

Pour personnaliser les paramètres d'entraînement et activer les fonctions d'entraînement, touchez *In Workout* (dans l'entraînement), puis les paramètres souhaités.

Lorsque la fonction de pouls actif est activée, la console adapte le niveau d'intensité des entraînements en fonction de votre fréquence cardiaque. Pour activer la fonction de pouls actif, touchez le commutateur à bascule du pouls actif. Puis, sélectionnez votre fréquence cardiaque au repos et votre fréquence cardiaque maximale et réglez les paramètres associés comme vous le souhaitez. Remarque : vous devez porter un détecteur cardiaque compatible pour que cette fonction puisse fonctionner.

4. Personnalisez l'unité de mesure et d'autres paramètres.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, touchez *Equipment Info* (information sur l'équipement) ou *Equipment Settings* (paramètres de l'équipement), puis les paramètres de votre choix.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités de mesure standard ou métriques.

5. Consultez les informations de la machine ou du logiciel de la console.

Touchez *Equipment Info* (information sur l'équipement), puis *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur le logiciel) pour afficher des informations sur votre vélo d'exercice ou sur le logiciel de la console.

6. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel. Touchez *Maintenance* (entretien), puis *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour du logiciel sont disponibles par le biais de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo d'exercice, n'éteignez pas la console pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, attendez quelques secondes, puis rebranchez le bloc d'alimentation. Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner un fonctionnement légèrement différent de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

7. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu de paramètres, touchez la touche retour pour quitter le menu principal des paramètres.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil.

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16). Remarque : il peut s'écouler quelques instants avant que la console ne soit prête à être utilisée.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi® est activé. S'il n'est pas activé, touchez le commutateur à bascule *Wi-Fi* pour l'activer.

4. Configurez et gérez une connexion réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

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

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 16.)

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affiche à l'écran.

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : la console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA™ et WPA2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site support.iFIT.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le menu du réseau sans fil.

Pour quitter le menu du réseau sans fil, appuyez sur la touche retour (symbole flèche).

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

Nettoyez le vélo d'exercice avec un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

ENTRETIEN DES PÉDALES

Serrez les pédales chaque semaine. Serrez la pédale **droite** dans le **sens des aiguilles d'une montre**, et serrez la pédale **gauche** dans le **sens inverse des aiguilles d'une montre**.

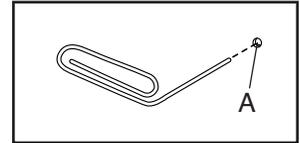
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur la page internet support.iFIT.com.

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.**

Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine.



IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, localisez la petite ouverture de réinitialisation (A) sur le côté ou à l'arrière de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture et maintenez-le enfoncé pendant que vous demandez à l'autre personne de brancher le bloc d'alimentation. Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez et rebranchez le bloc d'alimentation. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 25). Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé. Pour régler le capteur magnétique, **débranchez le bloc d'alimentation**.

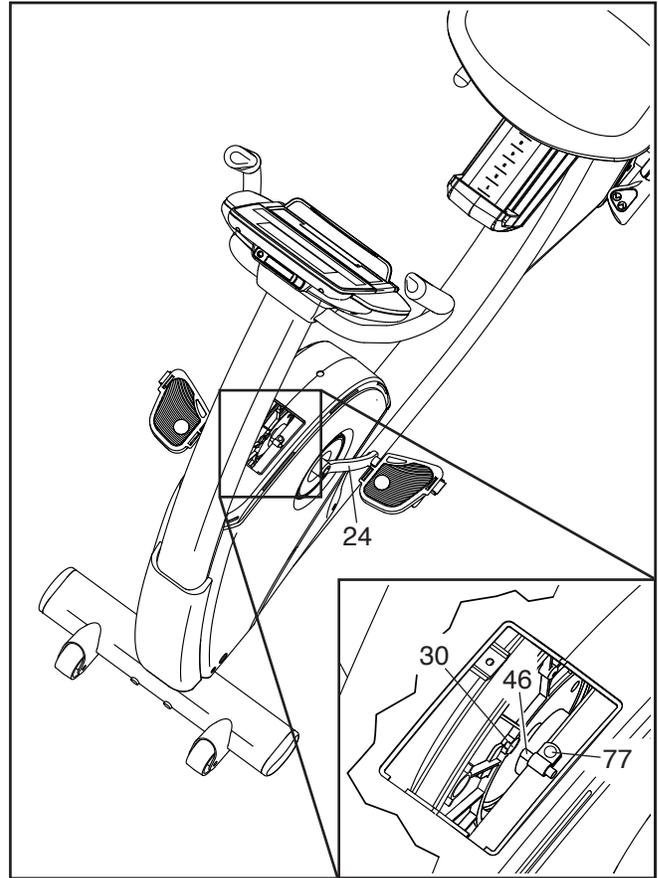
Référez-vous au **SCHÉMA DÉTAILLÉ A** à la page **34**. À l'aide d'un tournevis plat, dégagez doucement les languettes sur le Capot Supérieur (44), puis retirez le Capot Supérieur.

Ensuite, trouvez le Panneau d'Accès (40). Retirez la Vis M4 x 16mm (77) du Panneau d'Accès, puis retirez le Panneau d'Accès.

Repérez alors le Capteur Magnétique (46). Tournez le Bras Gauche du Pédalier (24) jusqu'à ce qu'un Aimant de la Poulie (30) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Puis, desserrez légèrement la Vis M4 x 16mm (77) indiquée, faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant de la Poulie, puis resserrez la Vis.

Branchez le bloc d'alimentation et tournez le Bras Gauche du Pédalier (24) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, débranchez le bloc d'alimentation, puis réinstallez les pièces que vous avez démontées. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation.



COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'être ajustée. Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Référez-vous au **SCHÉMA DÉTAILLÉ B** à la page 35. À l'aide d'une clé à molette, tournez la Pédale Droite (21) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, puis retirez-la.

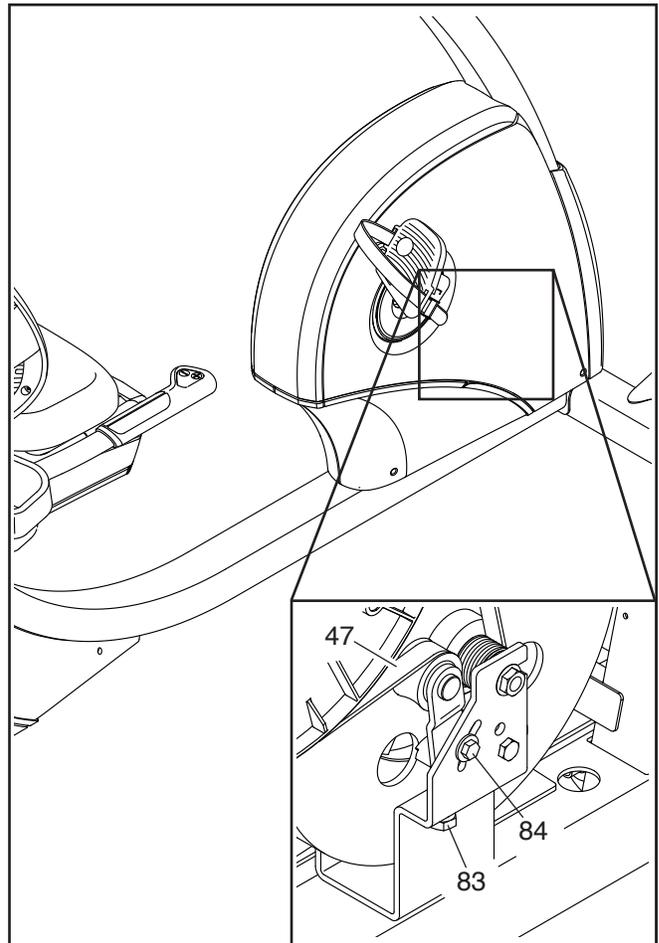
Référez-vous au **SCHÉMA DÉTAILLÉ A** à la page 34. À l'aide d'un tournevis plat, libérez doucement les languettes sur le Capot Avant (58) et le Capot Supérieur (44). Retirez le Capot Avant et le Capot Supérieur.

Ensuite, identifiez les Capots Avant Gauche et Droit (13, 14). Retirez toutes les Vis (77, 85) des Capots Avant Gauche et Droit ; **notez bien quelles Vis vont dans quels trous.**

Ensuite, utilisez un tournevis plat pour dégager doucement les languettes sur le Disque du Capot (52) droit. Tournez le Disque du Capot, puis retirez-le. Ensuite, retirez doucement le Capot Avant Droit (14).

Desserrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (84). Ensuite, serrez la Vis Hexagonale M10 x 50mm (83) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (47) soit bien tendue. Quand la Courroie de Traction est tendue, serrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm.

Lorsque que la courroie de traction est correctement tendue, réattachez les pièces que vous avez retirées. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation.



CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices physiques. Pour obtenir des informations détaillées sur les exercices, 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 DES EXERCICES

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, 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 aérobiques.

165	155	145	140	130	125	115	♥️
145	138	130	125	118	110	103	♥️
125	120	115	110	105	95	90	♥️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

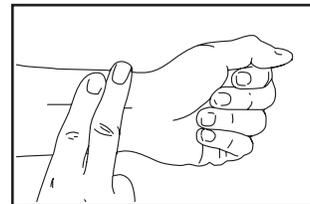
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement les graisses, vous devez pratiquer des exercices à un niveau d'intensité faible pendant une période de temps prolongée. Pendant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise les calories des glucides comme source d'énergie. 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 aérobiques – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme indiqué sur le schéma.



Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Échauffement – Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. 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'exercices physiques, 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 – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

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'exercices réguliers, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie quotidienne.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez, sans à-coups.

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 pendant que vous tendez 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'intérieur 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, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

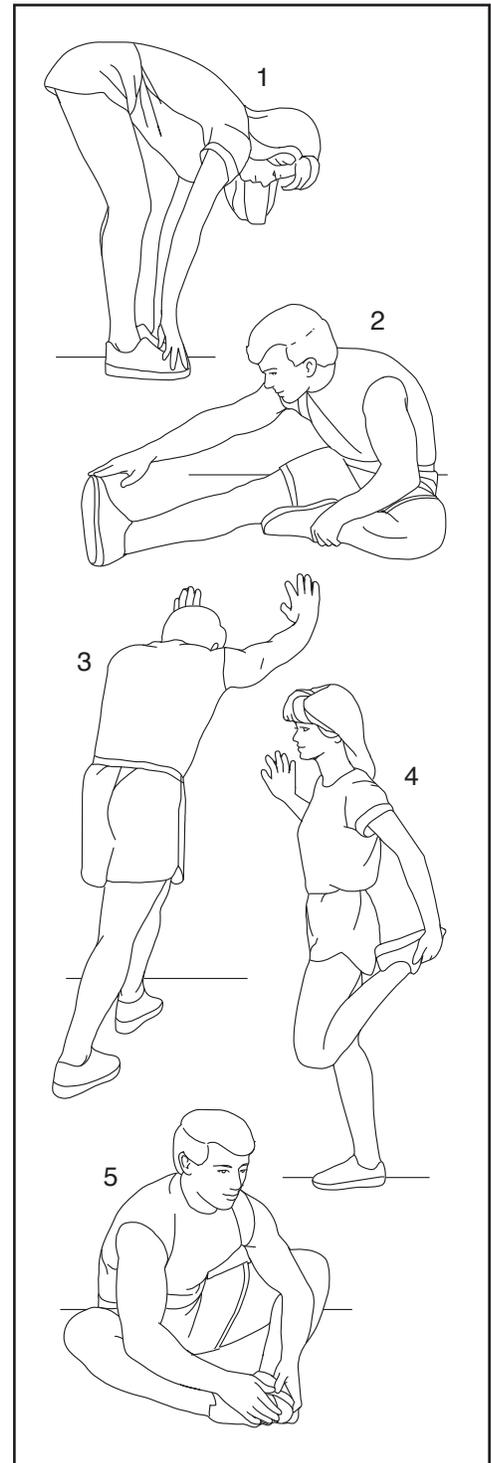
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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, 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. Approchez votre talon le plus près possible de vos fesses. 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 la région de 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 NTEX14921-INT.0 R0821A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	46	1	Capteur Magnétique/Fil
2	1	Montant	47	1	Courroie de Traction
3	2	Pied	48	4	Embout du Stabilisateur
4	1	Console	49	1	Écrou de la Pince
5	1	Rail	50	2	Vis à Colletterte
6	1	Barre de Réglage	51	1	Bloc d'Alimentation
7	1	Plaque de la Console	52	2	Disque du Capot
8	1	Dossier	53	1	Capot Arrière Droit
9	1	Siège	54	1	Capot Arrière Gauche
10	1	Poignée du Siège/Fil	55	8	Roulement à Billes du Chariot
11	1	Embout de la Poignée du Siège	56	1	Plateau à Accessoires
12	1	Bloc du Frein	57	1	Boîtier du Montant
13	1	Capot Avant Gauche	58	1	Capot Avant
14	1	Capot Avant Droit	59	8	Bague du Chariot
15	1	Stabilisateur Avant	60	2	Cylindre du Rail
16	1	Stabilisateur Arrière	61	1	Vis à Épaulement M6 x 20mm
17	2	Roulette	62	4	Embout du Cylindre
18	1	Frein	63	2	Bague d'Espacement du Frein
19	2	Pied de Nivellement	64	5	Vis M6 x 15mm
20	1	Prise d'Alimentation/Fil	65	4	Vis M10 x 122mm
21	1	Pédale Droite/Sangle	66	2	Boulon de la Roulette
22	1	Pédale Gauche/Sangle	67	4	Vis M8 x 38mm
23	1	Bras Droit du Pédalier	68	1	Grande Rondelle M6
24	1	Bras Gauche du Pédalier	69	2	Vis M8 x 22mm
25	4	Vis M6 x 18mm	70	4	Vis M10 x 62mm
26	1	Poignée de la Barre de Réglage	71	2	Vis Brillante M6 x 15mm
27	1	Support de la Poignée	72	1	Passe-fil
28	2	Grande Bague-attache	73	2	Vis M6 x 14mm
29	1	Poulie	74	8	Boulon M8 x 30mm
30	2	Aimant de la Poulie	75	8	Vis M6 x 30mm
31	1	Pédalier	76	1	Vis Hexagonale M8 x 28mm
32	1	Essieu du Frein	77	38	Vis M4 x 16mm
33	2	Roulement à Billes du Pédalier	78	4	Vis M8 x 18mm
34	1	Mécanisme Tourbillonnaire	79	1	Vis Brillante M4 x 16mm
35	2	Bague d'Espacement du Mécanisme	80	4	Vis du Rail
36	1	Boîtier Avant du Rail	81	1	Armature du Dossier
37	1	Moteur de la Résistance	82	4	Vis à Colletterte M4 x 12mm
38	11	Attache en Champignon/Vis	83	1	Vis Hexagonale M10 x 50mm
39	1	Tendeur	84	1	Vis Hexagonale M6 x 20mm
40	1	Panneau d'Accès	85	8	Vis M4 x 25mm
41	1	Chariot du Siège	86	2	Vis #6 x 12mm
42	1	Fil de Commande/Prise	87	2	Écrou de Verrouillage M10
43	1	Fil Principal	88	8	Rondelle M6
44	1	Capot Supérieur	89	12	Écrou de Blocage M8
45	1	Pince	90	1	Boîtier Arrière du Rail

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
91	8	Rondelle Fendue M8	97	1	Boulon M6 x 65mm
92	2	Embout du Pédalier	98	1	Écrou de Verrouillage M6
93	1	Écrou en Barillet	99	4	Petite Rondelle M6
94	7	Attache d'Arbre	*	–	Outil d'Assemblage
95	2	Écrou à Collerette M10	*	–	Manuel de l'Utilisateur
96	2	Rondelle Fendue M6			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du modèle NTEX14921-INT.0 R0821A

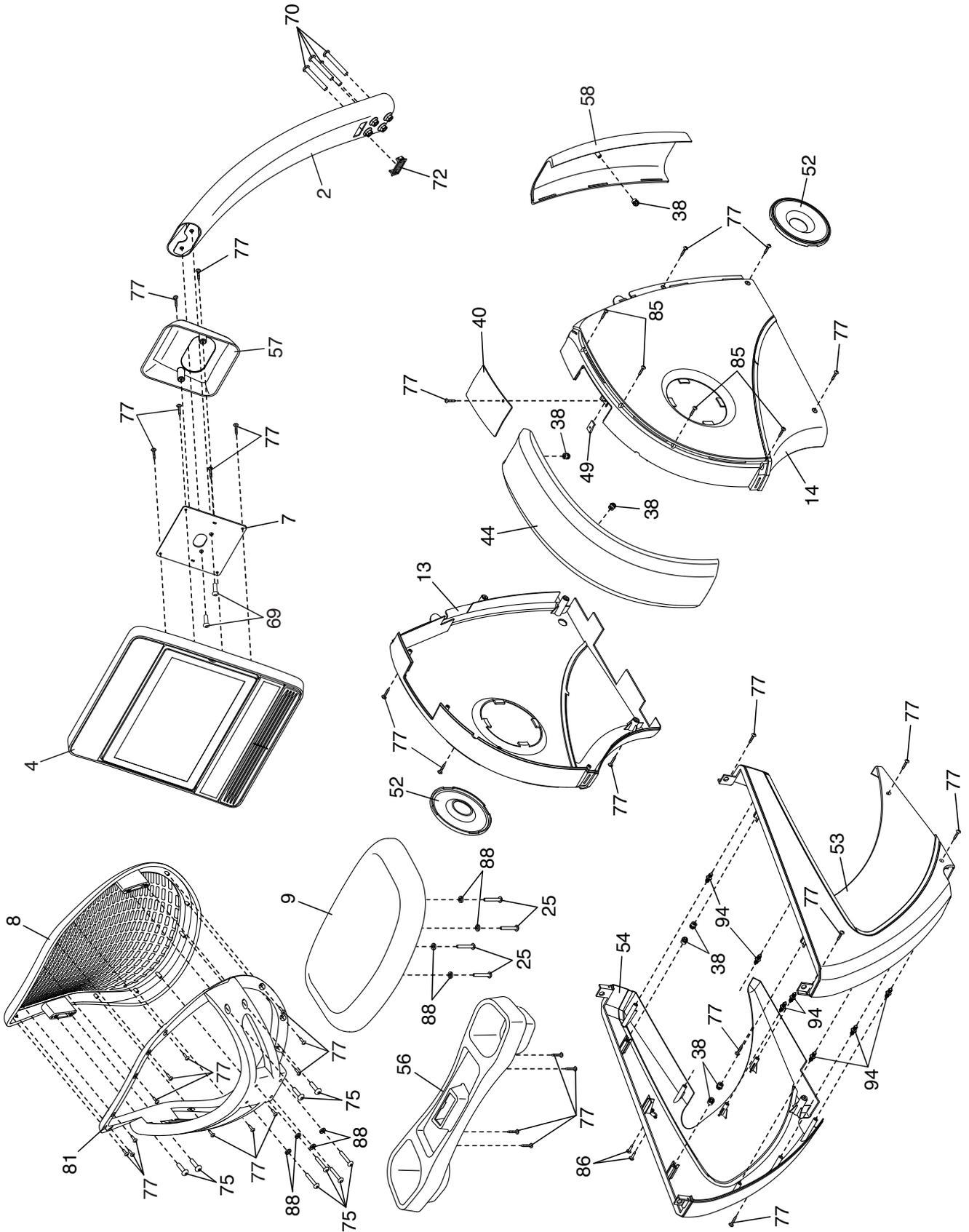
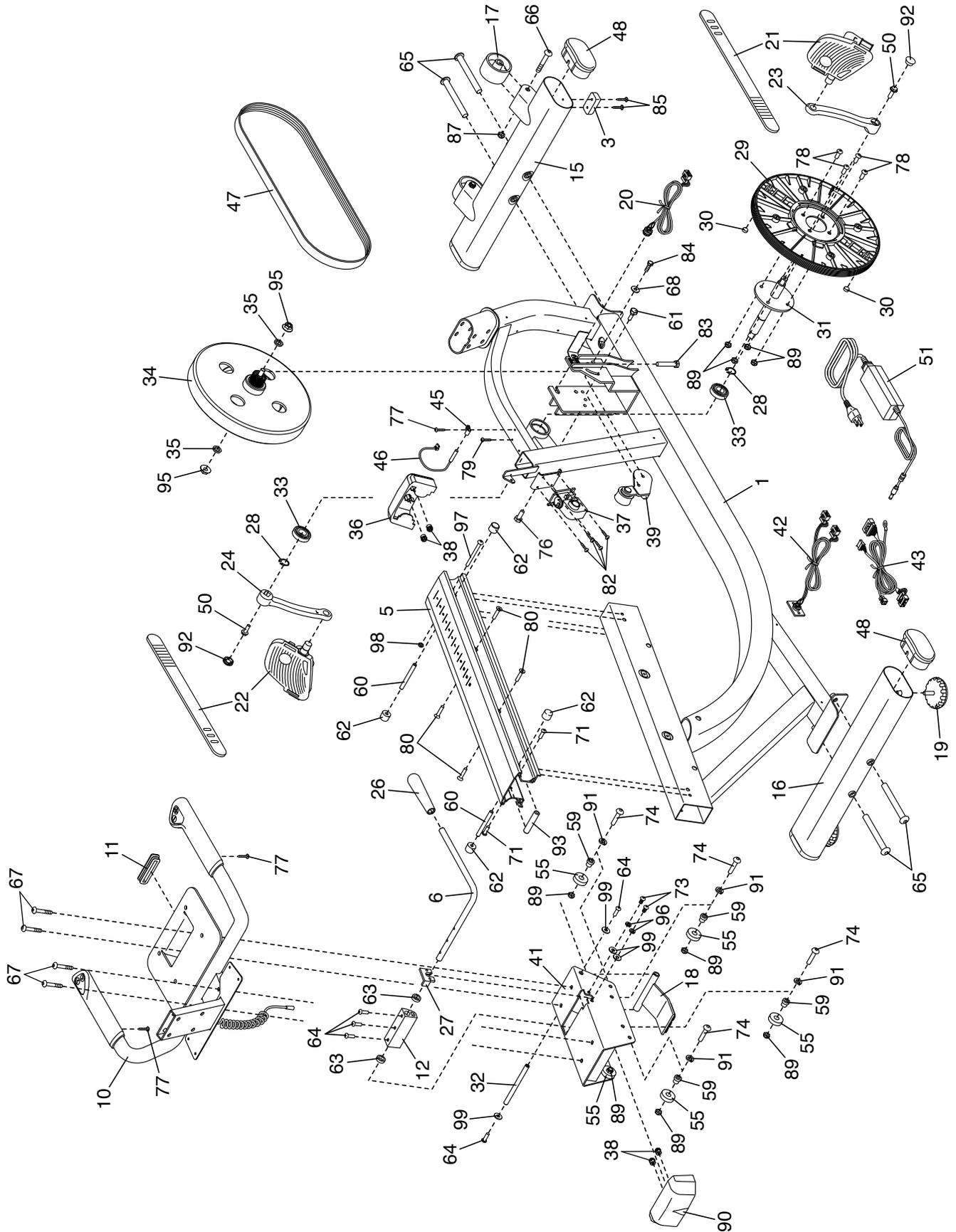


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle NTEX14921-INT.0 R0821A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les déchets municipaux. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation.

Veillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à renforcer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

