

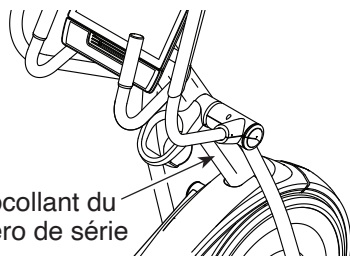
NordicTrack®

AIRGLIDE 14i

N° du modèle NTEL71423-INT.2

N° de série _____

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



Autocollant du numéro de série

MANUEL DE L'UTILISATEUR

SERVICE AUX MEMBRES

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

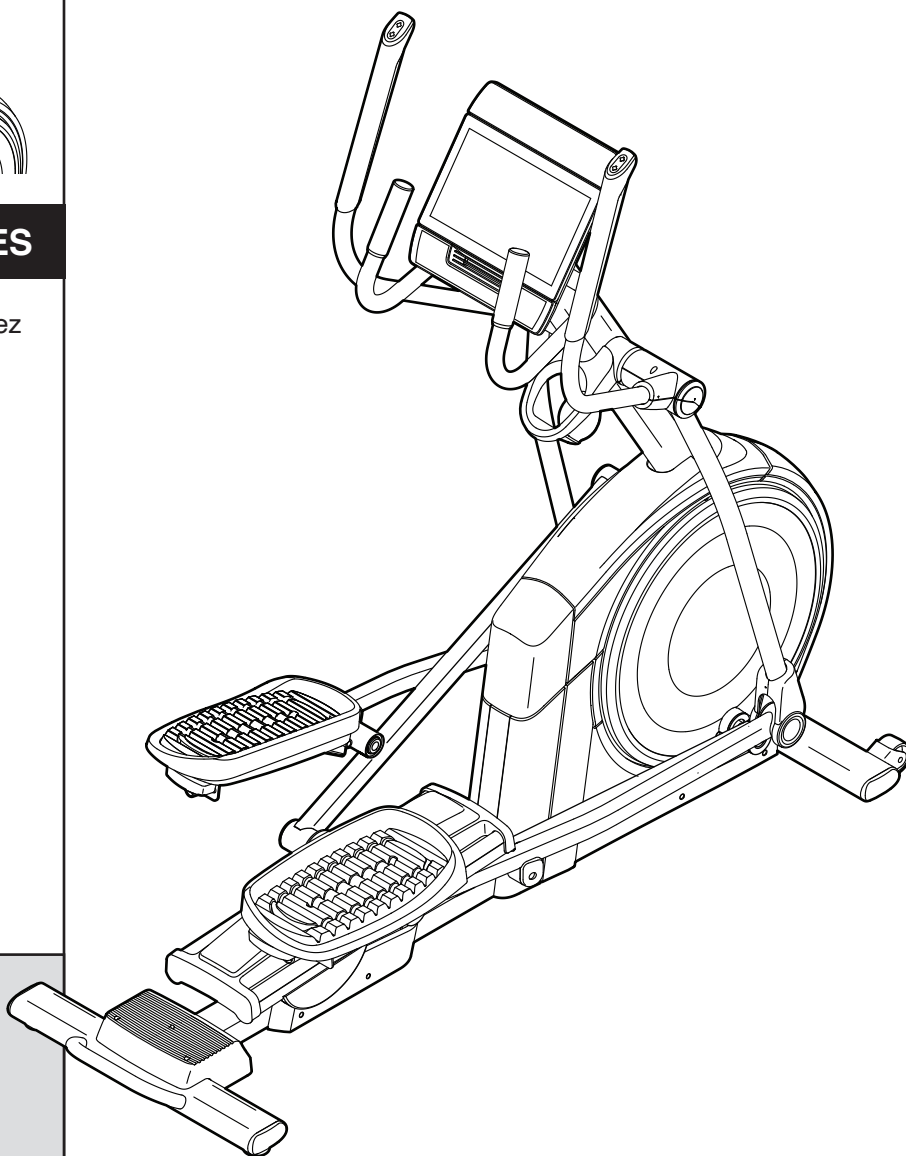
FRANCE

Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00



ATTENTION

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

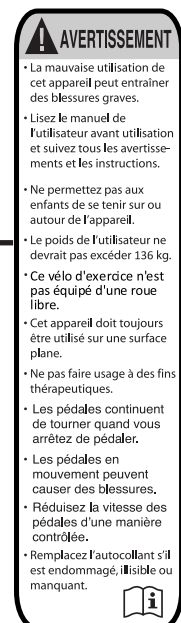
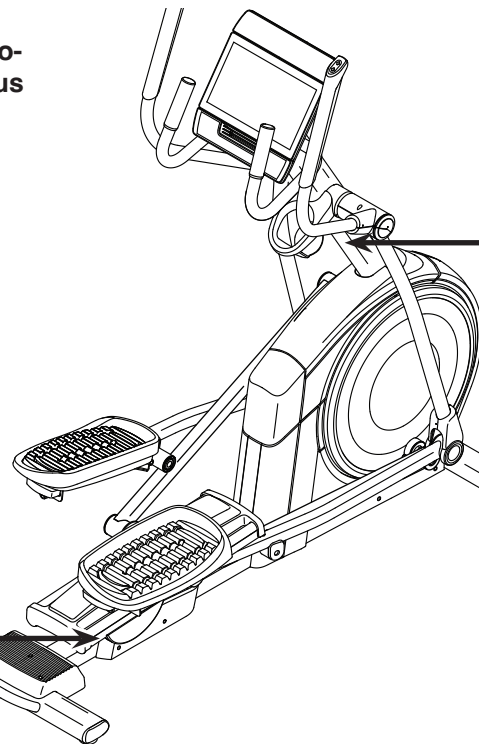
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	17
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	20
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	32
CONSEILS POUR LES EXERCICES	34
LISTE DES PIÈCES	35
SCHÉMA DÉTAILLÉ	37
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique le ou les emplacements du ou des autocollants d'avertissement. **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 leur taille réelle.

Cet autocollant se trouve sur les deux côtés.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo elliptique 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. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont informés de manière satisfaisante de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices pendant la grossesse. Utilisez le vélo elliptique uniquement de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo elliptique n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation du vélo elliptique par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez uniquement le vélo elliptique de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo elliptique dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
9. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 90 cm d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 60 cm de chaque côté. Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo elliptique est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
11. Quand vous branchez le cordon d'alimentation, branchez-le sur un circuit relié à la terre.
12. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas d'adaptateur pour le brancher dans une prise non conforme. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. N'utilisez pas de rallonge électrique.
13. Ne faites pas fonctionner le vélo elliptique si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le vélo elliptique ne fonctionne pas correctement.
14. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) quand le vélo elliptique n'est pas utilisé, et avant de le nettoyer. Seul un représentant agréé à l'entretien doit effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
15. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg.

16. Portez des vêtements appropriés quand vous vous entraînez ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.
17. Tenez les guidons ou les bras PSC lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez. Avant de monter ou de descendre, arrêtez les pédales avec la pédale sur laquelle vous allez monter ou descendre dans sa position la plus basse.
18. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
19. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
20. Un excès de sport 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 votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® EXP 14I. Le vélo elliptique TRAINER 14I offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une

assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit 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.

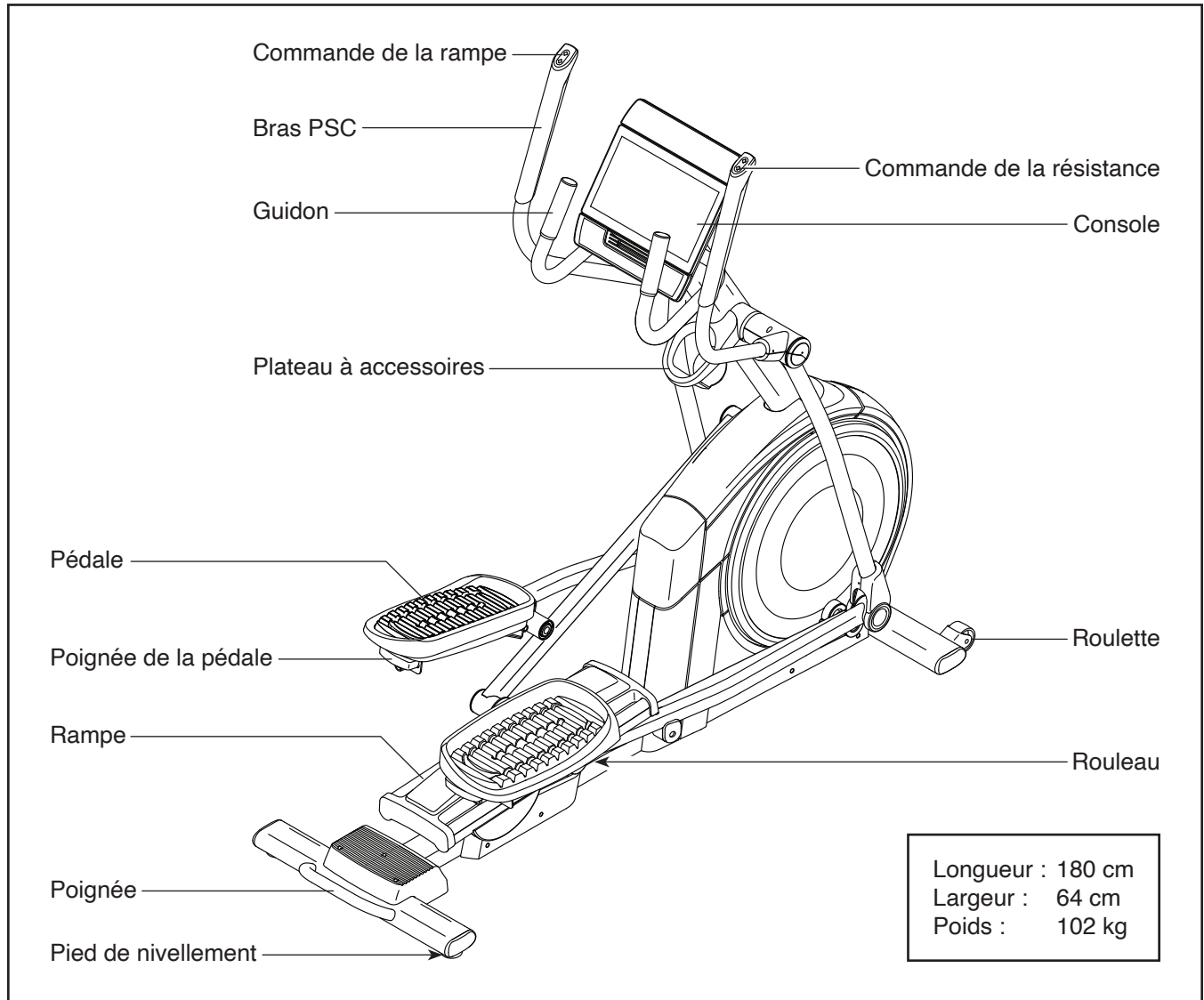
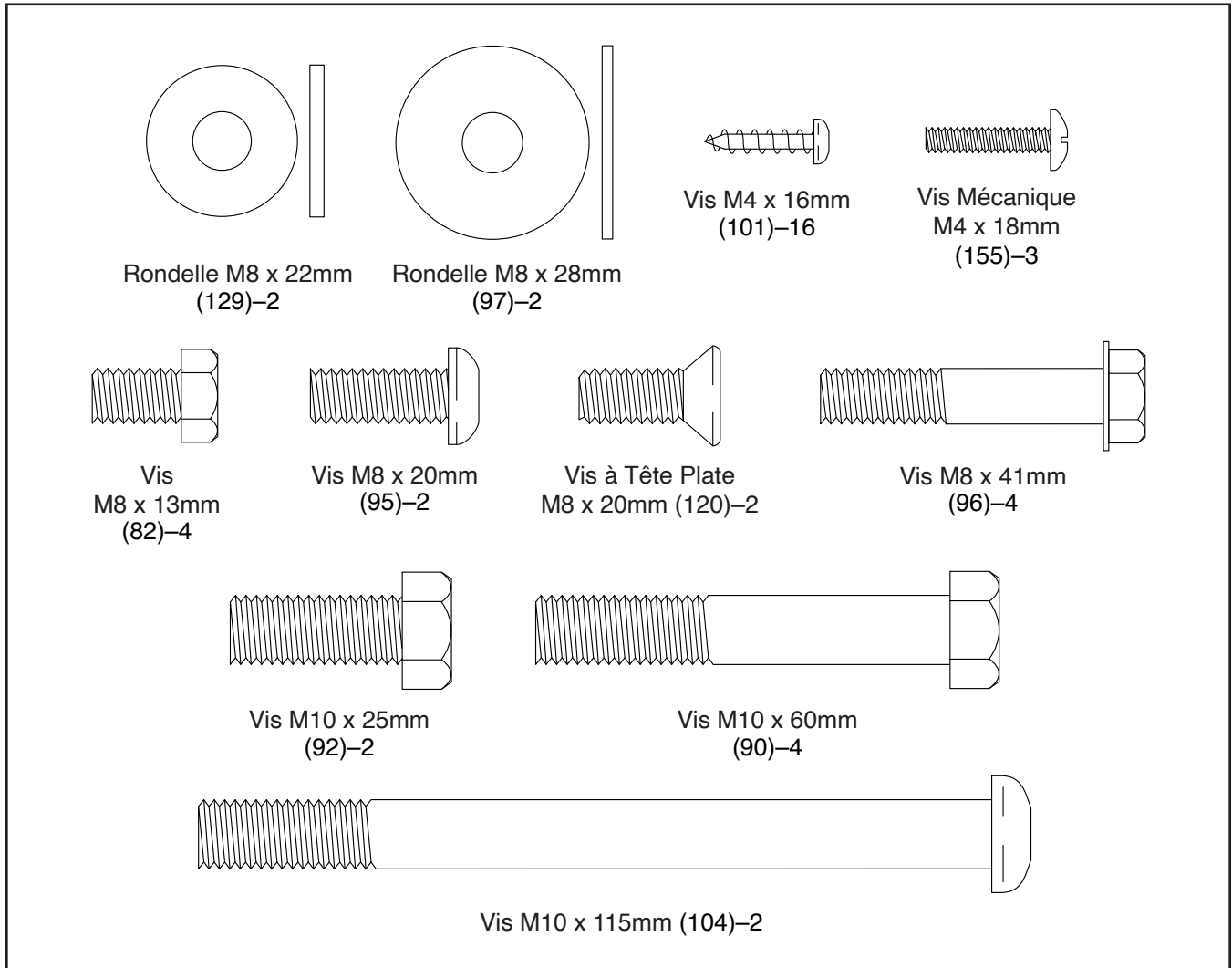


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier 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 à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le kit de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- 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 identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils inclus. Remarque : gardez les outils inclus. Un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour des réglages ultérieurs. 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

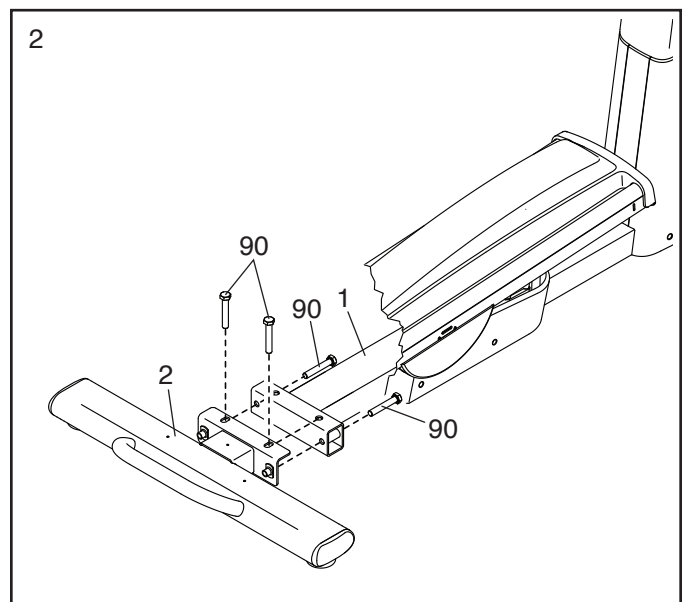
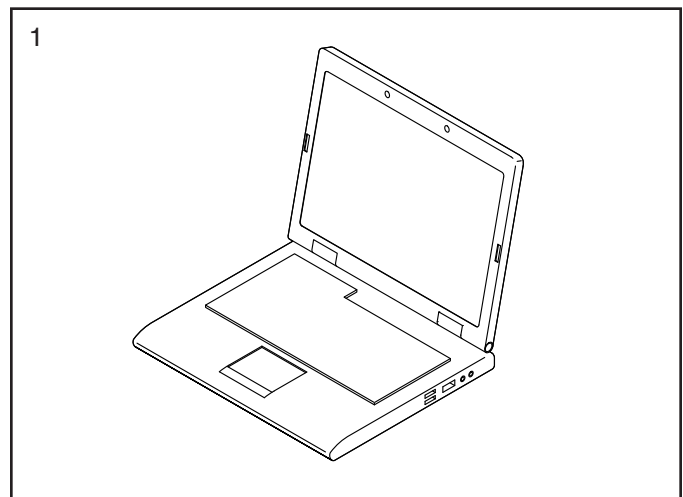
Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

2. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à la deuxième personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

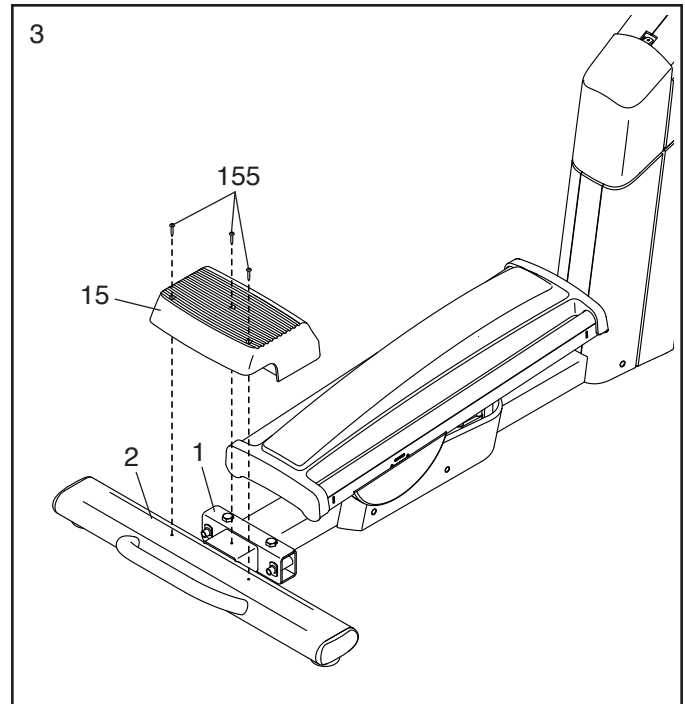
Si des cales de transport sont attachées à l'arrière du Cadre (1), retirez les vis des cales de transport, puis jetez les vis et les cales de transport.

Ensuite, attachez le Stabilisateur Arrière (2) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 60mm (90).

Enfin, retirez le matériel d'emballage placé sous le Cadre (1).



3. Attachez le Boîtier du Stabilisateur Arrière (15) sur le Stabilisateur Arrière (2) à l'aide de trois Vis Mécaniques M4 x 18mm (155) ; **vissez les Vis Mécaniques de quelques tours chacune avant de les serrer.**

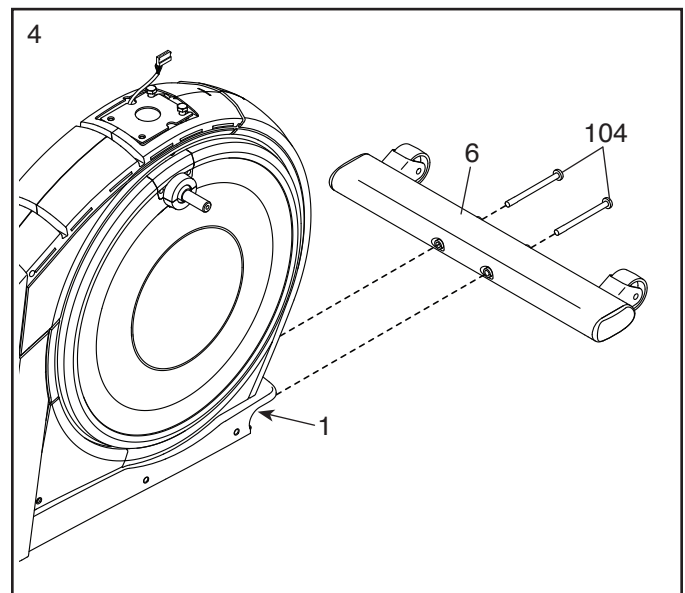


4. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à la deuxième personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

Si des cales de transport sont attachées à l'avant du Cadre (1), retirez les vis des cales de transport, puis jetez les vis et les cales de transport.

Ensuite, attachez le Stabilisateur Avant (6) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104).

Enfin, retirez le matériel d'emballage placé sous le Cadre (1).

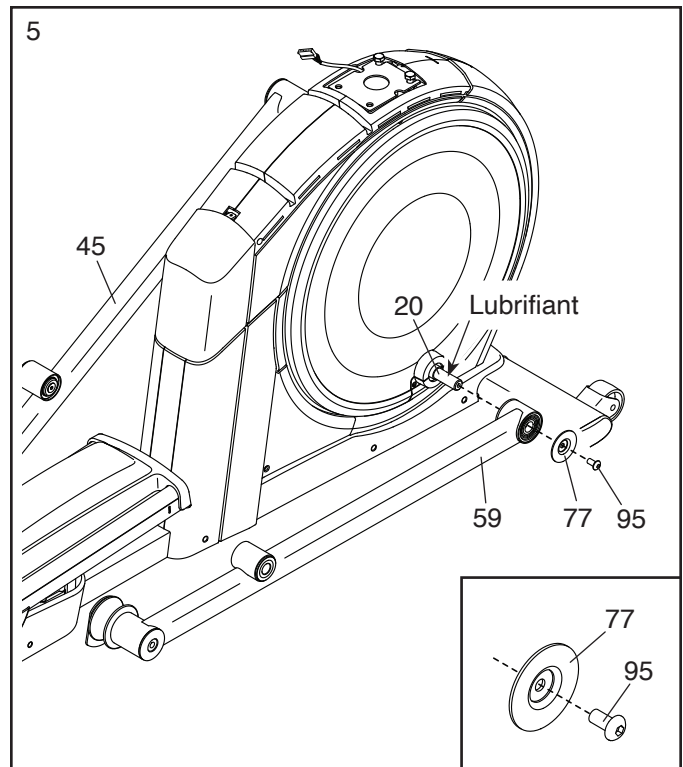


5. Appliquez un peu du lubrifiant inclus sur l'essieu du Bras du Pédaalier (20) droit.

Ensuite, identifiez le Bras du Rouleau Droit (59) et orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le sur le Bras du Pédaalier (20) droit.

Attachez le Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (95) et d'un Couvercle du Pédaalier (77) ; **assurez-vous que le Couvercle du Pédaalier est orienté comme illustré sur le schéma encadré.**

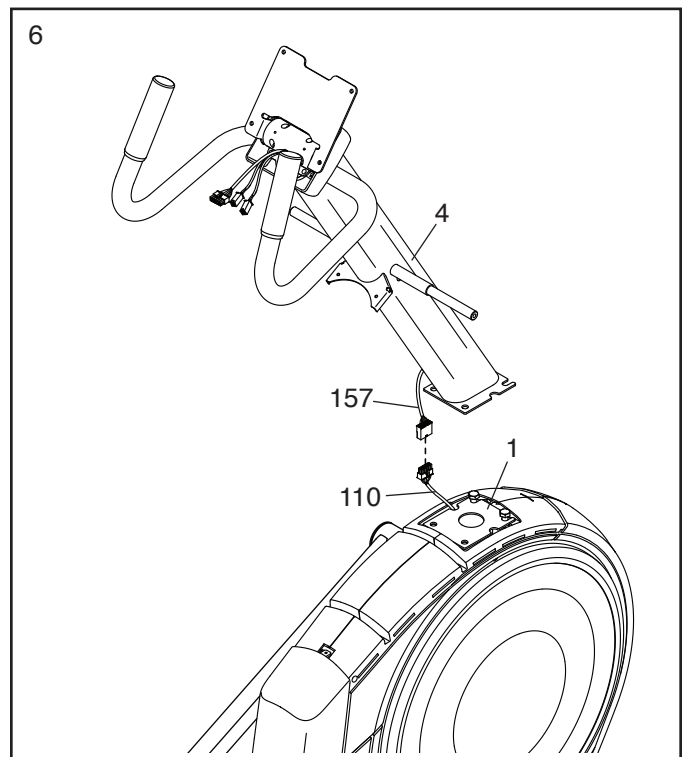
Répétez cette étape avec le Bras du Rouleau Gauche (45).



6. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (4) près du Cadre (1) comme sur le schéma.

Ensuite, branchez le Fil du Montant (157) dans le Fil Principal (110).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre vélo elliptique fonctionne comme il faut.

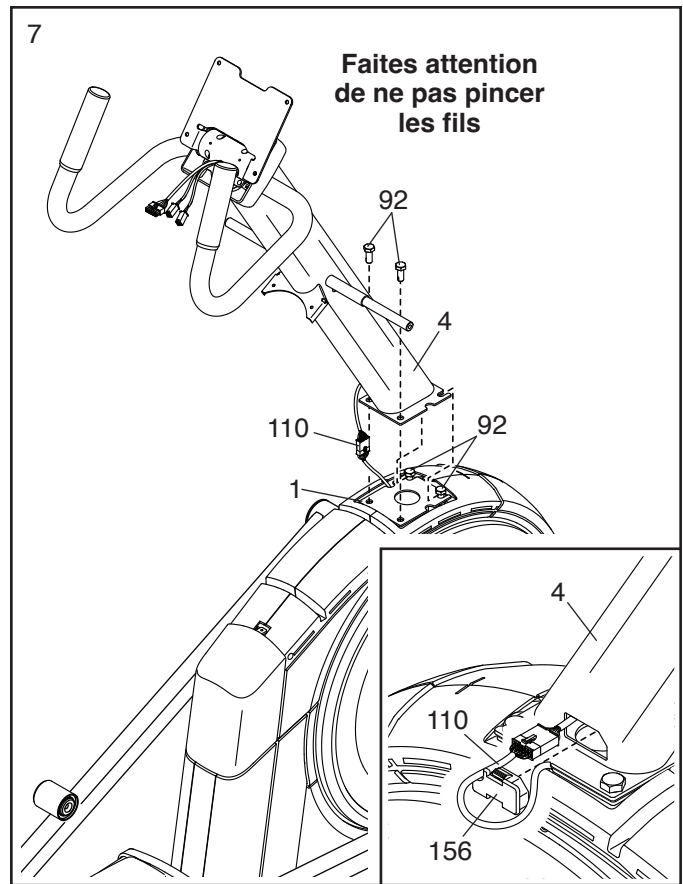


7. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (4) sur le Cadre (1).

Remarque : deux Vis M10 x 25mm (92) sont pré-attachées sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (4) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (92) supplémentaires ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Référez-vous au schéma encadré. Insérez les connecteurs des fils dans le côté gauche du Montant (4). Ensuite, enfiler le Fil Principal (110) dans la fente sur le Passe-fil (156), comme sur le schéma, puis enfoncez le Passe-fil sur le Montant.



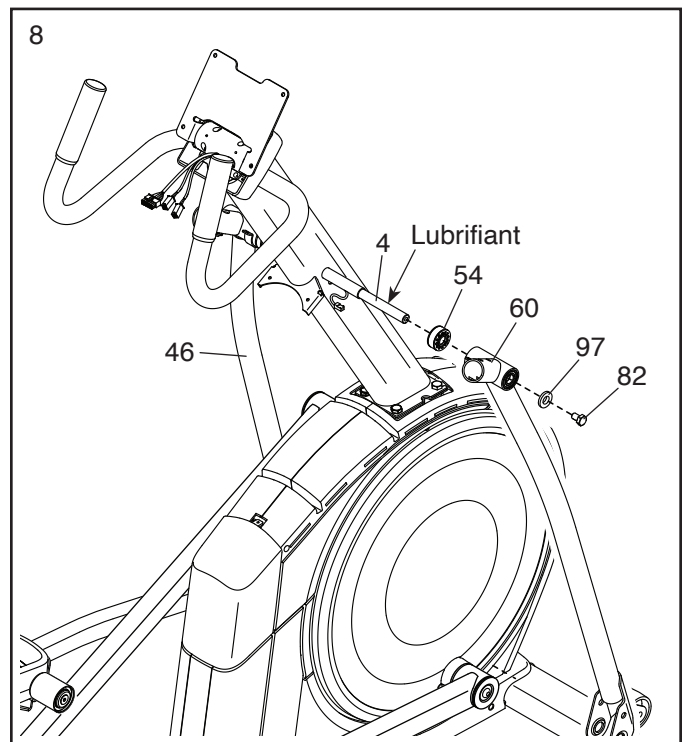
8. Appliquez du lubrifiant sur l'essieu sur le côté droit du Montant (4).

Ensuite, glissez une Bague d'Espacement du Pivot (54) sur le côté droit du Montant (4).

Identifiez alors la Jambe PSC Droite (60) et orientez-la comme sur le schéma, puis glissez-la sur le côté droit du Montant (4).

Attachez la Jambe PSC Droite (60) à l'aide d'une Vis M8 x 13mm (82) et une Rondelle M8 x 28mm (97).

Répétez cette étape pour attacher la Jambe PSC Gauche (46).

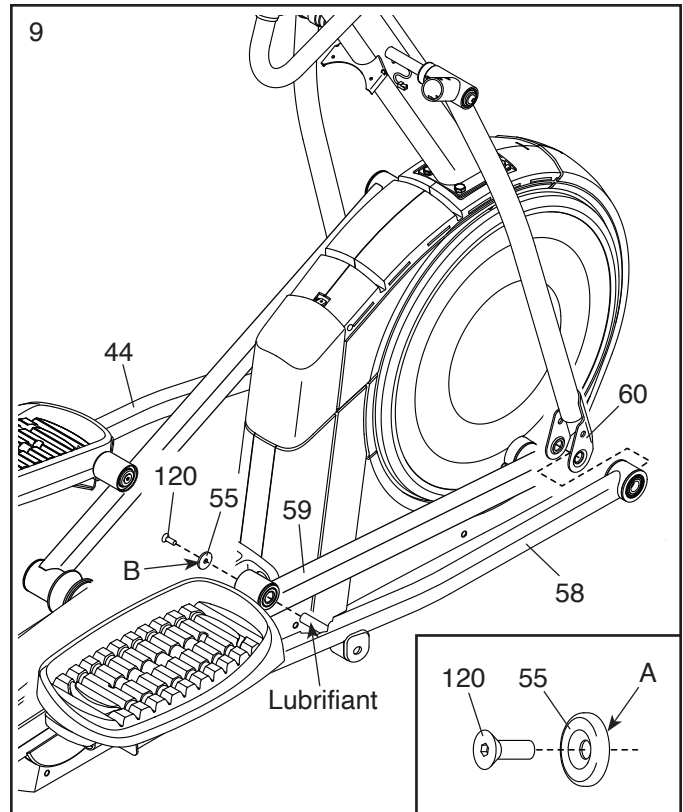


9. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) comme sur le schéma, puis appliquez du lubrifiant sur l'essieu.

Insérez le Bras de la Pédale Droite (58) dans la Jambe PSC Droite (60) et dans le Bras du Rouleau Droit (59).

Attachez le Bras de la Pédale Droite (58) sur le Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis à Tête Plate M8 x 20mm (120) et d'une Rondelle de Maintien (55) ; **assurez-vous que la partie plate (A) de la Rondelle de Maintien est face au Bras du Rouleau Droit, comme illustré sur le schéma encadré.**

Répétez cette étape avec le Bras de la Pédale Gauche (44).



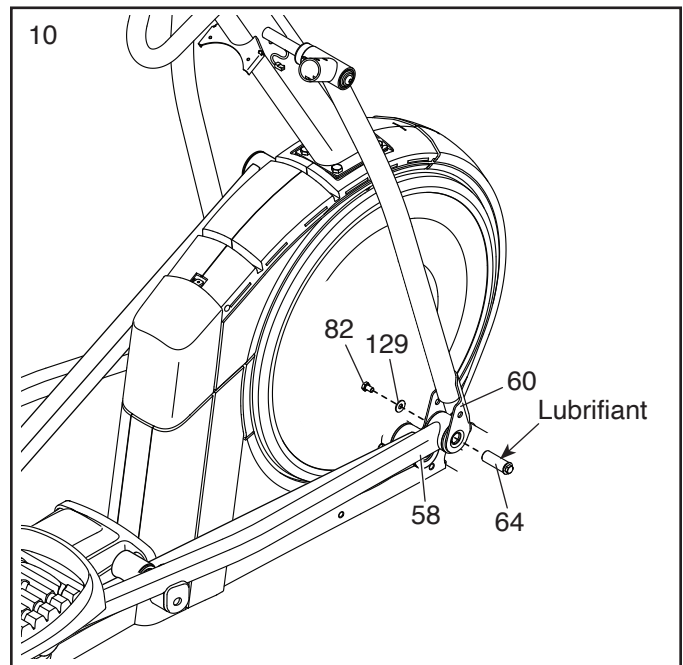
10. Appliquez du lubrifiant sur un des Essieux du Bras de la Pédale (64).

Insérez l'Essieu du Bras de la Pédale (64) dans la Jambe PSC Droite (60) et dans le Bras de la Pédale Droite (58), de la direction indiquée.

Ensuite, glissez une Rondelle M8 x 22mm (129) sur une Vis M8 x 13mm (82), puis serrez la Vis de quelques tours dans l'Essieu du Bras de la Pédale (64).

Serrez alors l'Essieu du Bras de la Pédale (64) et la Vis M8 x 13mm (82) en même temps.

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

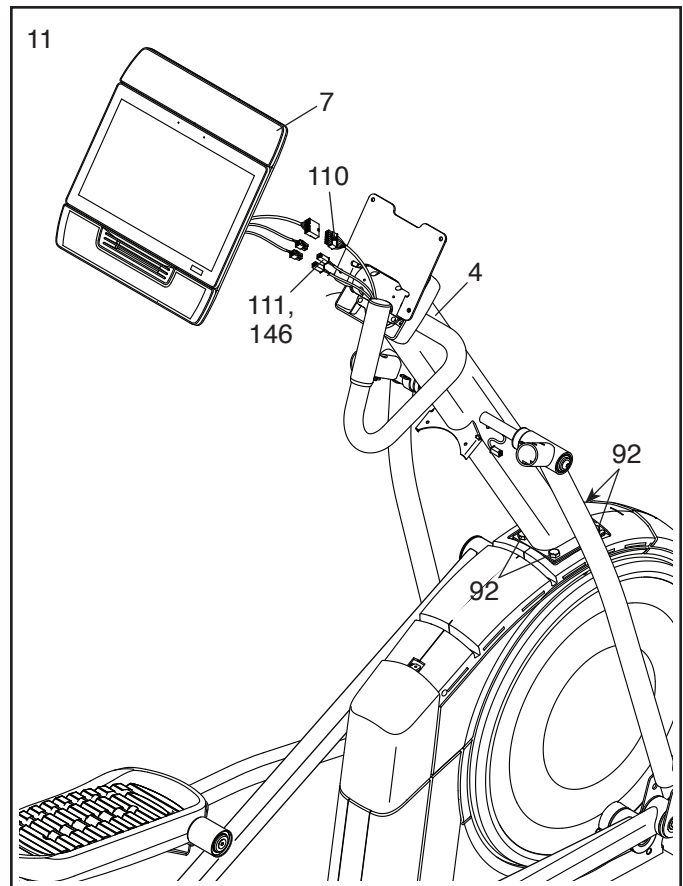


11. Référez-vous à l'étape 7. Serrez les quatre Vis M10 x 25mm (92).

Ensuite, demandez à une deuxième personne de tenir la Console (7) près du Montant (4). Branchez les fils de la Console dans le Fil Principal (110) et dans les Fils de Rallonge Gauche et Droit (111, 146).

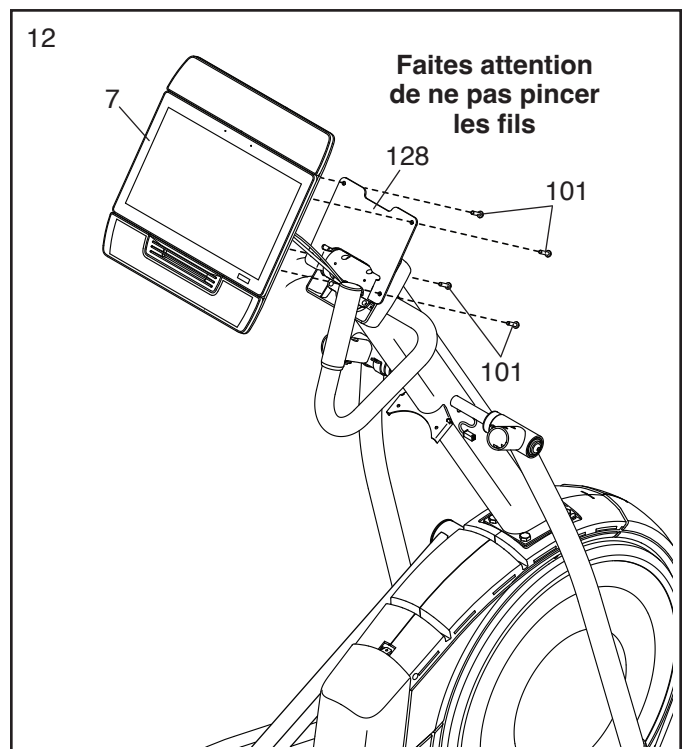
IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre vélo elliptique fonctionne comme il faut.

Enfin, enfoncez les connecteurs et le fil excédentaire dans la Console (7).



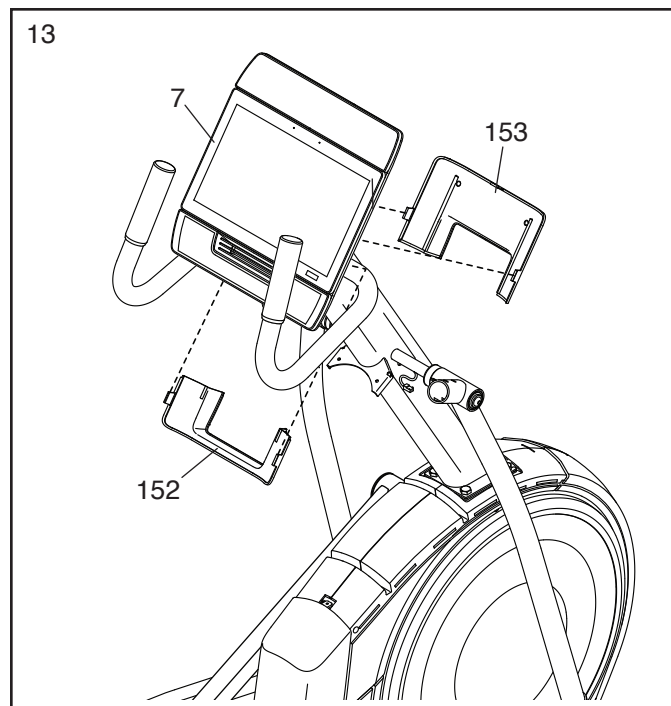
12. S'il y a une étiquette (non illustrée) attachée au Support de la Console (128), jetez-la.

Faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (7) sur le Support de la Console (128) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101) ; vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.

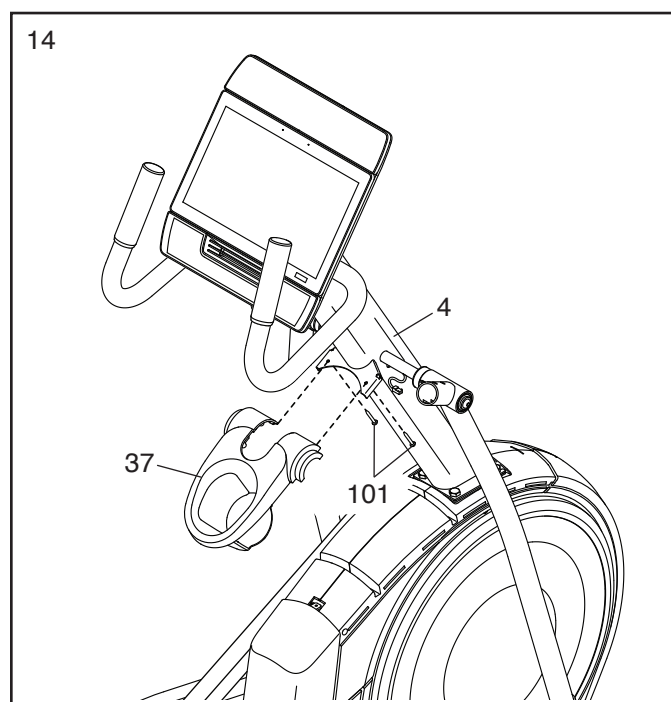


13. Orientez le Boîtier Inférieur de la Console (152) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (7). Remarque : vous pouvez pivoter la Console vers le bas pour faciliter l'opération.

Ensuite, orientez le Boîtier Supérieur de la Console (153) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (7). Remarque : vous pouvez pivoter la Console vers le haut pour faciliter l'opération.



14. Orientez le Plateau à Accessoires (37) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

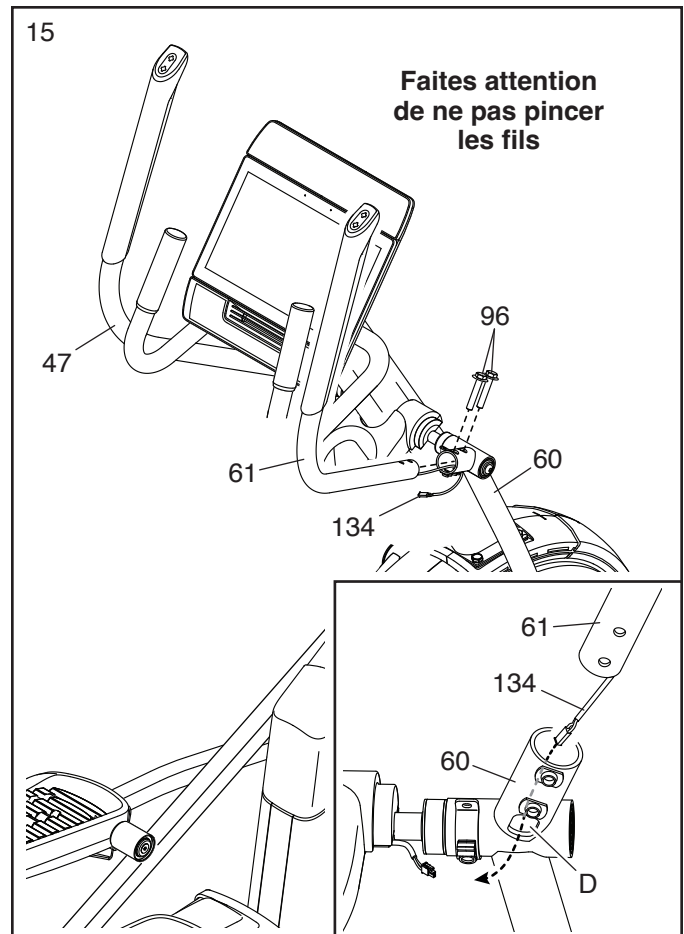


15. Identifiez le Bras PSC Droit (61) et demandez à une deuxième personne de le tenir à côté de la Jambe PSC Droite (60).

Référez-vous au schéma encadré. Trouvez le Fil de la Commande Droite (134) qui se trouve dans le Bras PSC Droit (61). Enfilez le Fil de la Commande Droite dans la Jambe PSC Droite (60) et faites-le ressortir par le trou (D) indiqué.

Faites attention de ne pas pincer le Fil de la Commande Droite (146). Insérez le Bras PSC Droit (61) dans la Jambe PSC Droite (60). Attachez le Bras PSC Droit à l'aide de deux Vis M8 x 41mm (96).

Répétez cette étape avec le Bras PSC Gauche (47).



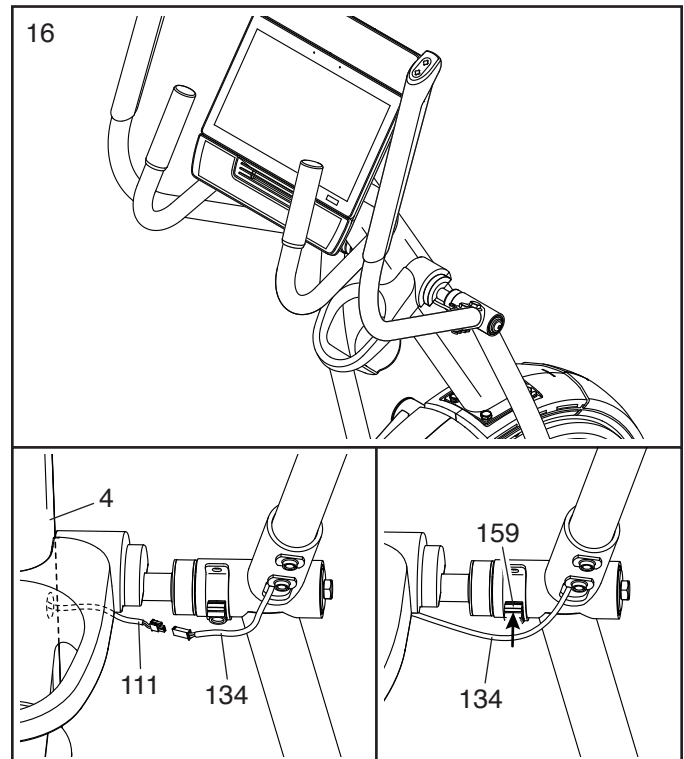
16. **Référez-vous au schéma encadré gauche.** Branchez le Fil de la Commande Droite (134) dans le Fil de Rallonge (111) droit.

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre vélo elliptique fonctionne comme il faut.

Ensuite, insérez les connecteurs et le fil excédentaire dans le Montant (4).

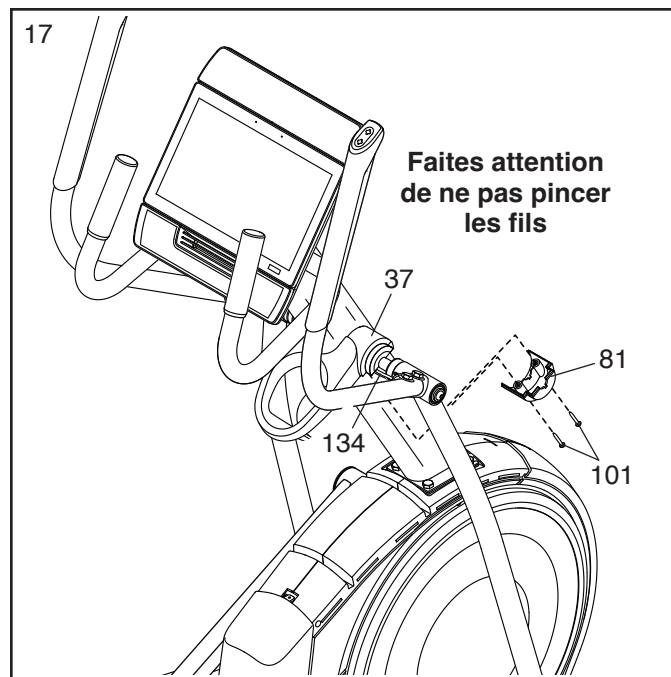
Référez-vous au schéma encadré droit. Enfoncez le Fil de la Commande Droite (134) dans la fente sur la Barrette de Fil (159).

Répétez cette étape sur le côté gauche du vélo elliptique.



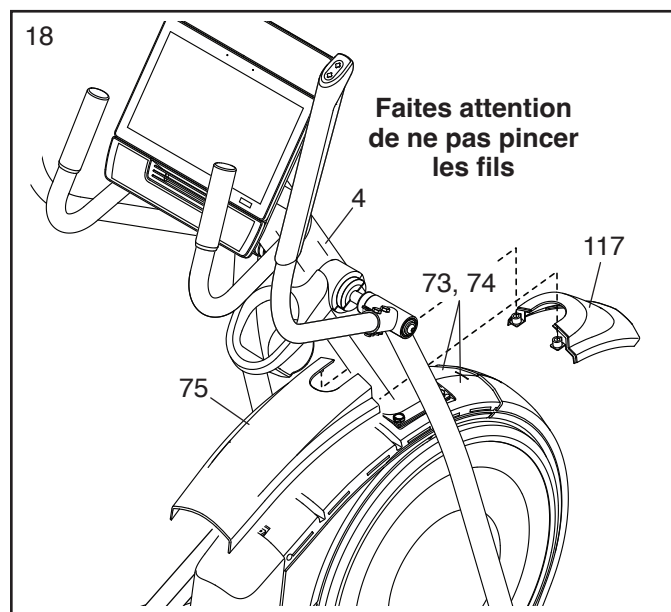
17. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Orientez un Boîtier Inférieur du Plateau (81) comme sur le schéma, et tenez-le près du Fil de la Commande Droite (134). Attachez le Boîtier Inférieur du Plateau sur le côté droit du Plateau à Accessoires (37) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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



18. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Enfoncez le Boîtier Avant du Capot (117) sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).

Ensuite, enfoncez le Boîtier Central du Capot (75) sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).

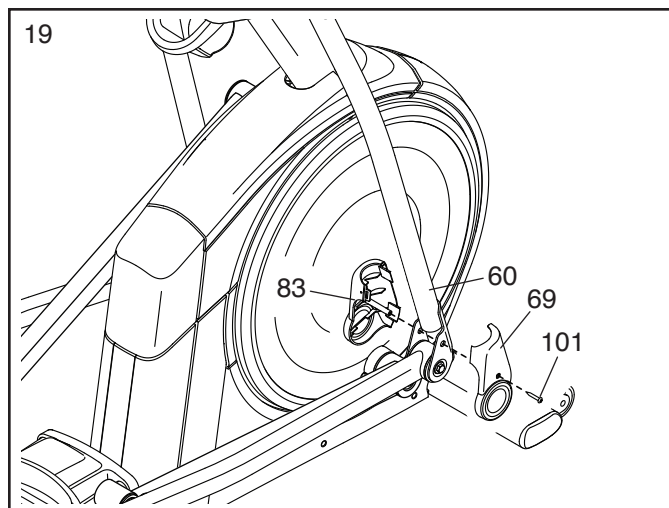


19. Identifiez le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83) et orientez-le comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur la Jambe PSC Droite (60).

Ensuite, identifiez le Boîtier Extérieur de la Jambe Droite (69) et orientez-le comme sur le schéma, puis enfoncez-le dans le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83).

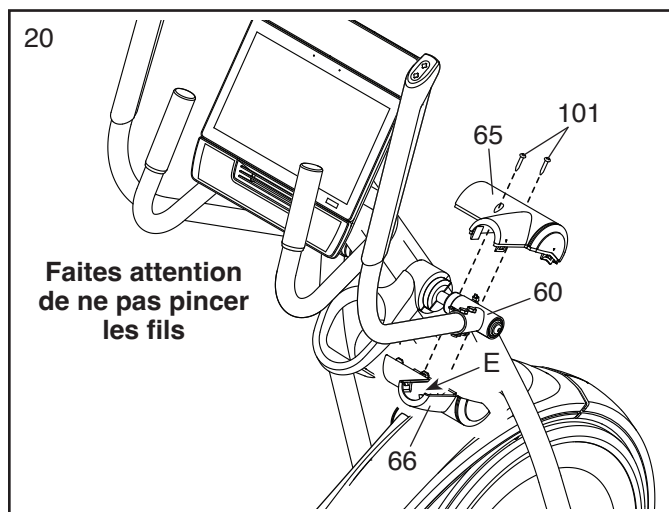
Attachez les Boîtiers Extérieur et Intérieur de la Jambe Droite (69, 83) ensemble à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101).

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



20. **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Orientez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Droit (65, 66) autour de la Jambe PSC Droite (60) comme sur le schéma, puis attachez-les à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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



21. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Remarque : gardez les outils inclus. Un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

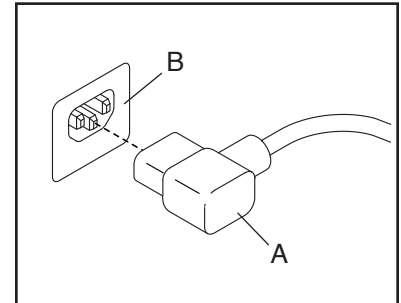
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être relié à la terre. En cas de mauvais fonctionnement ou d'une panne, la mise à la terre offre une voie de moindre résistance au courant électrique pour réduire les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation de ce produit est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

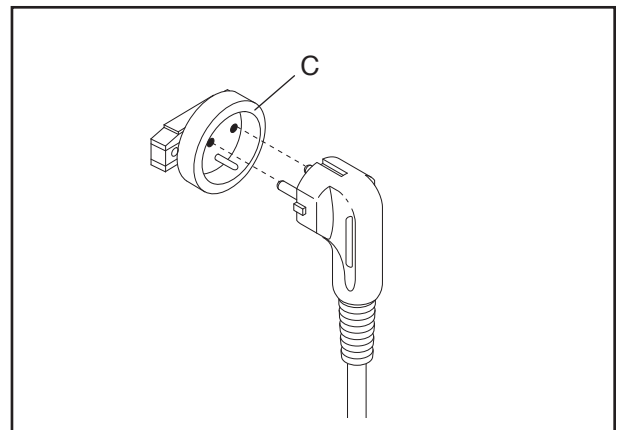
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié, ou d'un réparateur certifié, si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si elle ne rentre pas dans votre prise murale, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise conforme.

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

1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation (A) dans la prise (B) sur le cadre.

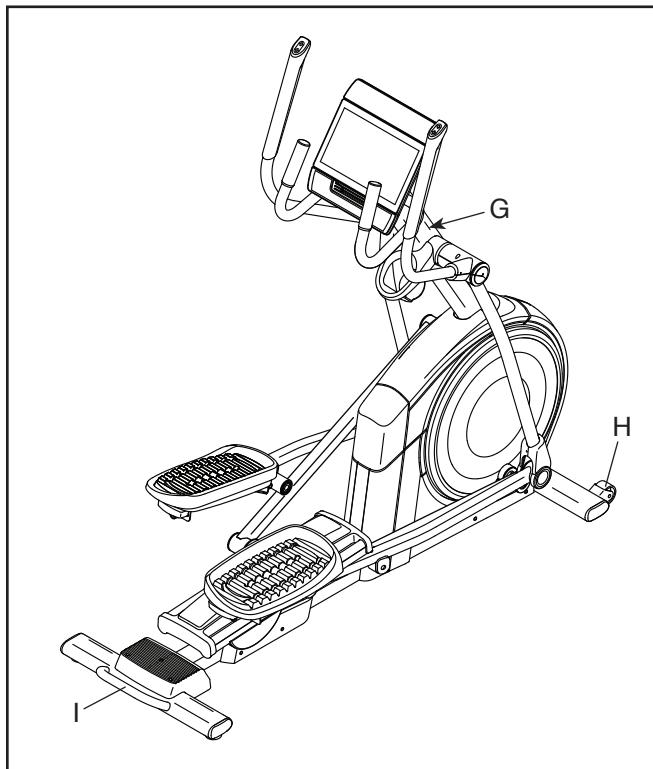


2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant (C) adaptée qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à la réglementation locale.



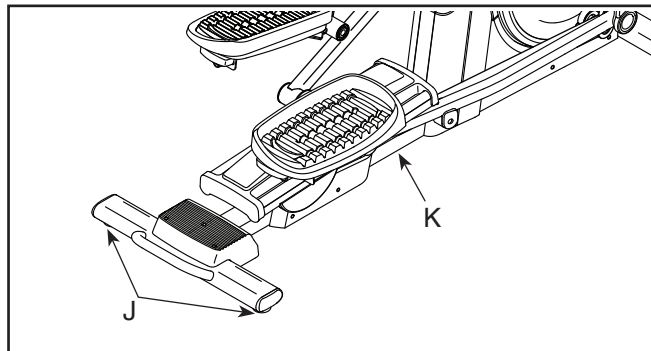
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le déplacer. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'endommager votre sol. Placez-vous devant le vélo elliptique, tenez le montant (G) et placez un pied contre une des roulettes (H). Ensuite, tirez le montant et demandez à une deuxième personne de soulever la poignée (I) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roulettes. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis abaissez-le jusqu'au sol.



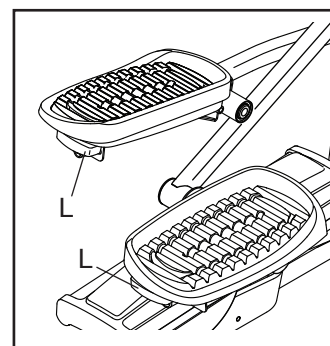
COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal sur votre sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (J) sous le stabilisateur arrière, ou tournez le pied de nivellement (K) sous le centre du cadre jusqu'à ce que le mouvement soit éliminé et que le vélo elliptique soit stable.



COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

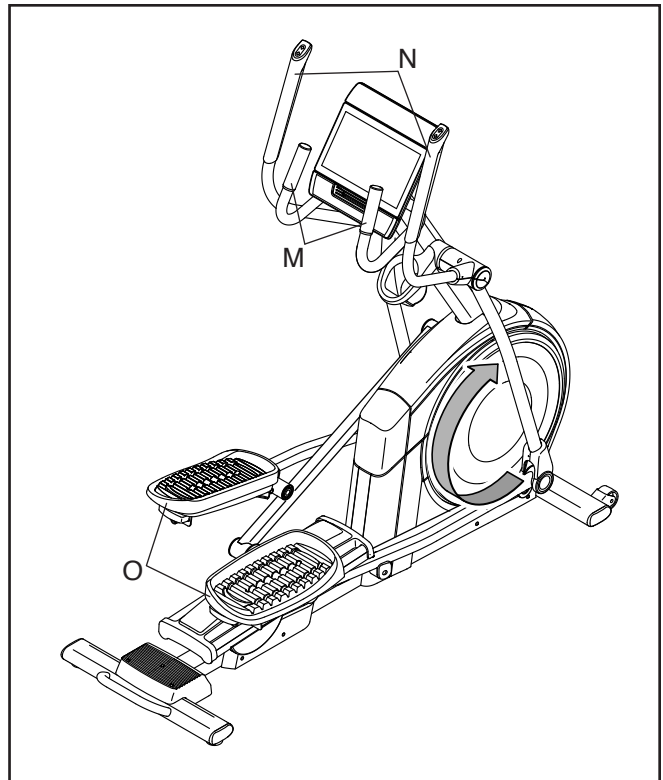
Chaque pédale est réglable sur plusieurs positions. Pour régler chaque pédale, tirez la poignée de la pédale (L) vers l'extérieur et placez la pédale dans la position désirée, puis lâchez la poignée de la pédale dans un des trous de réglage sous la pédale. Assurez-vous que les deux pédales sont dans la même position.



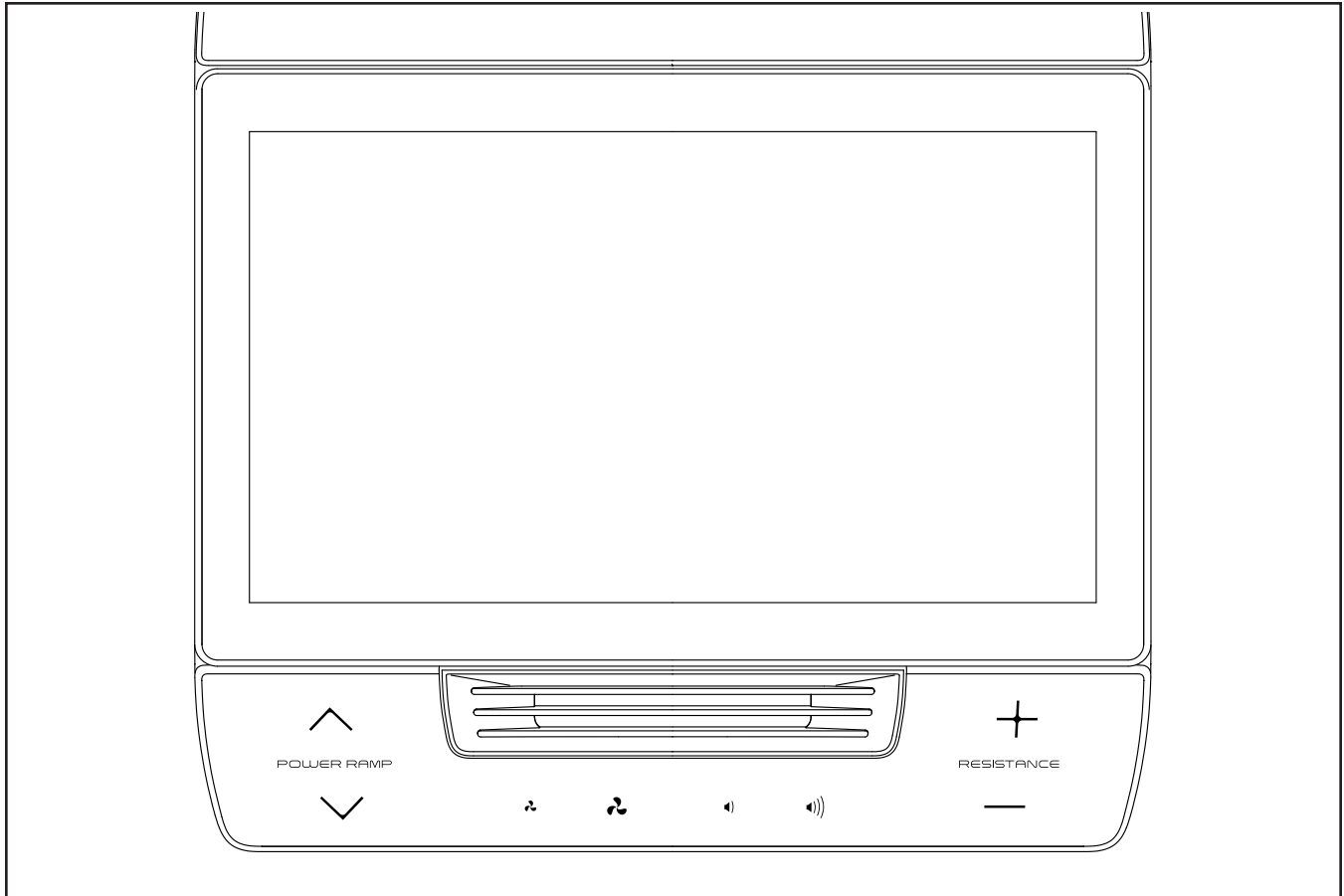
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez le guidon (M) ou les bras PSC (N), puis posez un pied sur la pédale (O) qui se trouve dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger en effectuant un mouvement continu. **Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.**

Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales (O) soient complètement immobiles. **Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

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

Pendant que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 31 pour commander un détecteur cardiaque compatible.**

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec un abonnement iFIT, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, dans des destinations et en studio, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

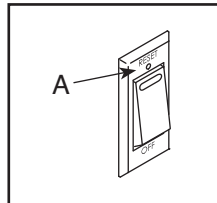
De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements proposés qui changent régulièrement. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre, alors qu'un entraîneur iFIT vous guide durant une session d'exercices efficaces.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 21. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 21. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 22.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant d'allumer la console. Si vous ne faites pas cela, vous risquez d'endommager la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 17). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation) (A).



La console s'allumera et sera alors prête à l'utilisation. **Remarque : lorsque vous allumez la console pour la première fois, le système d'inclinaison peut effectuer automatiquement un calibrage.** La rampe se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'elle se calibre. Lorsque la rampe s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.

IMPORTANT : si le système d'inclinaison ne se calibre pas automatiquement, référez-vous à l'étape 7 à la page 29 et calibrez manuellement le système d'inclinaison.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du vélo elliptique 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 glisser votre doigt ou tapoter l'écran pour déplacer certaines images sur 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 d'effacement (flèche orientée vers l'arrière avec un symbole X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le vélo elliptique 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, celle-ci doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions sur l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Personnalisez les paramètres.

Suivez les instructions sur l'écran pour définir l'unité de mesure et le fuseau horaire de votre choix.

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 28.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFIT.

Suivez les instructions sur 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.

Appuyez sur la touche du 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'information, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 28.

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

5. Calibrez le système d'inclinaison.

Appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison). La rampe se soulèvera et s'abaissera au fur et à mesure qu'elle se calibre. Pour plus d'information, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 28.

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 23. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 24. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 26. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 27.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 28. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 30.

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 COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 21. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

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

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Manual Start* (départ manuel) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 31.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 31.

4. Changez la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe comme vous le désirez.

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou marchez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement.

Vous pouvez changer la résistance des pédales d'une des manières suivantes :

- 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 le guidon droit.
- Touchez les curseurs de la résistance sur l'écran.

Vous pouvez changer le mouvement des pédales d'une des manières suivantes.

- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Ramp (rampe) sur la console.
- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Ramp (rampe) sur le guidon gauche.
- Touchez les curseurs de l'inclinaison sur l'écran.

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, il faudra quelques instants pour que les pédales atteignent le niveau de résistance sélectionné ou pour que la rampe atteigne le niveau d'inclinaison sélectionné.

Remarque : pour afficher les curseurs de la résistance ou de l'inclinaison sur l'écran, touchez n'importe quelle zone libre de l'écran, puis touchez les options de commande pour activer cette fonctionnalité.

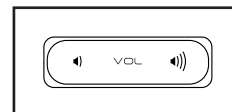
5. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné 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 n'importe quelle zone libre sur l'écran pour afficher encore plus d'options de mode d'affichage.

Si désiré, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume).



6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et l'option de pause, ou arrêtez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, touchez 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 sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 21.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 30).

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 21. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**

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

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

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de 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 désiré sur l'écran. Glissez le doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour faire défiler les options, 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 27).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 26.

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 le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 31.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth, référez-vous à la page 31.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 31.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou marchez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Touchez n'importe quelle zone libre sur l'écran pour voir et sélectionner les options de musique, la voix de l'entraîneur et le 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 sur l'écran pour sélectionner les options de la carte qui vous intéressent.

Durant certains entraînements, il peut vous être demandé de maintenir un objectif de vitesse. Alors que vous vous entraînez, maintenez une vitesse de pédalage proche de l'objectif de vitesse affiché sur l'écran.

IMPORTANT : l'objectif de vitesse est uniquement un outil de motivation. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à l'objectif de vitesse. 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) ou les touches Ramp (rampe) (voir l'étape 4 à la page 23).

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

Si la fonctionnalité de réglage intelligent est activée, la console ajustera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance.

Pour activer la fonctionnalité de réglage intelligent, touchez n'importe quel espace vide sur l'écran, puis glissez la touche de basculement du réglage intelligent.

REMARQUE : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la résistance ou l'inclinaison de la rampe durant l'entraînement, cela modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

Si la fonctionnalité du pouls actif est activée, la console adaptera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 31).

Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 28.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 5 à la page 23.

Pour mettre en pause ou terminer l'entraînement, référez-vous à l'étape 6 à la page 23.

- Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.**

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 21.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 3 à la page 27) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 30).

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 21. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**

2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

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

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de 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 un entraînement sur la carte.

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

Si vous voulez commencer et terminer l'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 l'entraînement reste sur la route.

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

L'écran affichera les données d'altitude et de distance pour l'entraînement.

4. Sauvegardez l'entraînement.

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

5. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 31.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth, référez-vous à la page 31.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 31.

6. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou marchez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 24).

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 21.

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 (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 30).

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 22. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

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

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de 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 du menu (symbole trois lignes horizontales) sur l'écran, puis sur *Log in* (connexion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions sur 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 du 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 désiré.

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 désiré sur l'écran. Glissez le doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Les entraînements iFIT qui vous sont proposés sur l'écran d'accueil changeront régulièrement.

La bibliothèque d'entraînements contient tous les entraînements iFIT disponibles pour le vélo elliptique, 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 affichera une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet 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 désiré.

Si désiré, 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 de votre choix, de toucher *Schedule* (liste d'attente), puis de sélectionner la date souhaitée dans le calendrier.

Lorsque la date sélectionnée est arrivée, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera sur l'écran d'accueil.

6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris, si désiré.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré 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. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 31.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth, référez-vous à la page 31.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 31.

8. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou marchez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 24).

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 21.

Pour plus d'informations sur iFIT, visitez le site iFIT.com.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : les mises à jour du logiciel (voir l'étape 6) sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Par conséquent, il est possible que de nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel ne seront peut-être plus disponibles. Prenez le temps d'explorer la console pour voir comment les nouveaux paramètres et fonctionnalités fonctionnent.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez la console (voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 21).

Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.

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

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

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

Glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche). Vous pourrez peut-être voir et changer 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 des entraînements et activer des fonctionnalités d'entraînement, appuyez sur *In Workout* (dans l'entraînement), puis sur les paramètres désirés.

Quand la fonctionnalité de pouls actif est activée, la console adaptera le niveau d'intensité des entraînements en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible. Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, touchez la touche de basculement du pouls actif. Ensuite, sélectionnez votre rythme cardiaque au repos et votre rythme cardiaque maximal, puis réglez les paramètres associés comme vous le désirez.

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 touchez les paramètres désirés.

La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique.

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

Appuyez sur *Equipment Info* (information sur l'équipement) puis sur *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur le logiciel) pour afficher les informations de votre vélo elliptique ou du 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. Appuyez sur *Maintenance* (entretien), puis sur *Update* (mise à jour) pour vérifier la disponibilité

de mises à jour du logiciel à l'aide de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo elliptique, 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, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être 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. Calibrez le système d'inclinaison.

Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur *Maintenance* (entretien), puis sur *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), et enfin sur *Begin* (commencer). La rampe se soulèvera automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis redescendra jusqu'à l'inclinaison minimale, et enfin reviendra au niveau de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur *Finish* (finir).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et tout objet à l'écart du vélo elliptique durant le calibrage du système d'inclinaison.

8. Quittez le menu principal des paramètres.

Pour quitter le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche).

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 (voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 21).

Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.

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

2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche du 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, glissez la touche de basculement du *Wi-Fi* pour l'activer.

4. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

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

Remarque : vous devez avoir votre propre réseau sans fil avec 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, appuyez sur 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 sur l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 21).

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affichera sur 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.

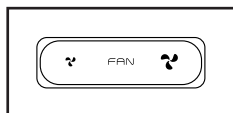
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le menu du réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur propose plusieurs réglages de vitesse dont un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmentera ou ralentira automatiquement alors que votre vitesse de pédalage augmente ou ralentit. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution Fan (ventilateur) sur la console pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



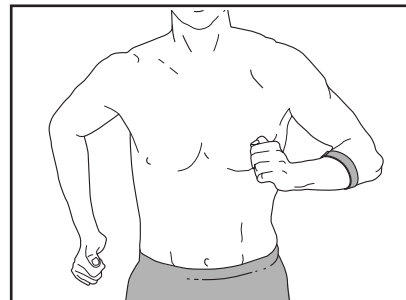
COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

Pour connecter vos écouteurs Bluetooth à la console, allumez d'abord vos écouteurs, mettez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Ensuite, commencez un entraînement. Touchez alors n'importe quelle zone libre sur l'écran, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste sur l'écran.

Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, vous pourrez écouter le contenu audio de la console avec vos écouteurs.

COMMENT UTILISER UN 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 permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera 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.**

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Lorsque votre détecteur cardiaque compatible sera allumé et placé en mode de couplage, la console s'y connectera automatiquement. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran.

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 elliptique est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

Pour nettoyer le vélo elliptique, utilisez un chiffon humide et un peu 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.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes peut être résolue en suivant les étapes simples dans cette section. Identifiez le symptôme qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU SYSTÈME D'INCLINAISON

Si la rampe ne se place pas au bon niveau d'inclinaison, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 28 et calibrez le système d'inclinaison.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est complètement enfoncé dans la prise et que l'interrupteur se trouve sur la position Reset (initialisation). S'il y a des fils extérieurs sur la console, assurez-vous que les connecteurs des fils sont orientés dans le bon sens et qu'ils sont solidement branchés.

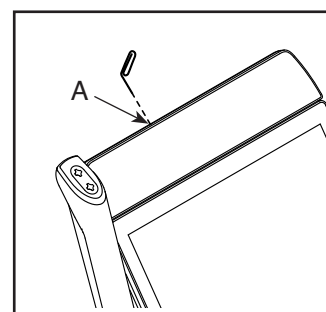
Si vous rencontrez des difficultés pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous avez des problèmes avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur le site my.iFIT.com.

Si le processus de démarrage de la console ne se fait pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut.

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, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le cordon d'alimentation. Ensuite, trouvez la petite ouverture de réinitialisation (A) sur la partie supérieure 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 qu'une deuxième personne branche le bloc d'alimentation et appuie sur l'interrupteur. 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, appuyez sur l'interrupteur pour l'éteindre et l'allumer de nouveau. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 28).

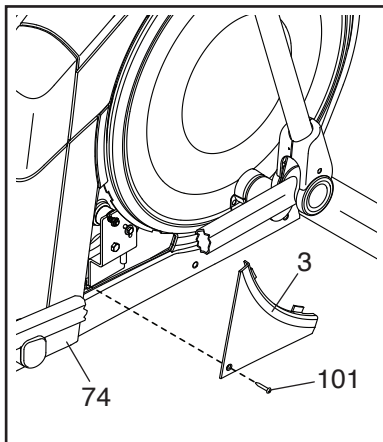
Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.



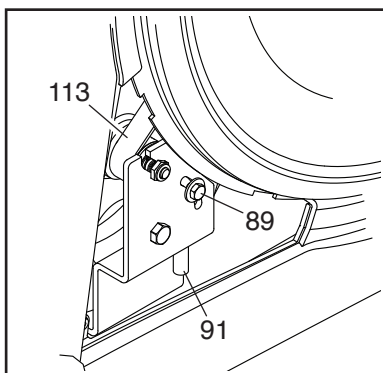
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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, **placez d'abord l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.**

Ensuite, trouvez le Panneau d'Accès (3) sur le Capot Droit (74). Retirez la Vis M4 x 16mm (101) puis retirez le Panneau d'Accès.



Ensuite, trouvez et desserrez la Vis du Tendeur (89). Serrez la Vis de Réglage de la Courroie de Traction (91) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (113) soit bien tendue. Ensuite, resserrez la Vis du Tendeur.

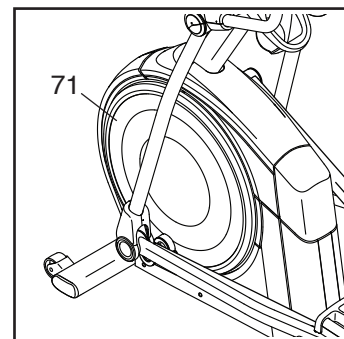


Réattachez les pièces que vous avez retirées. Enfin, branchez le cordon d'alimentation et appuyez sur l'interrupteur.

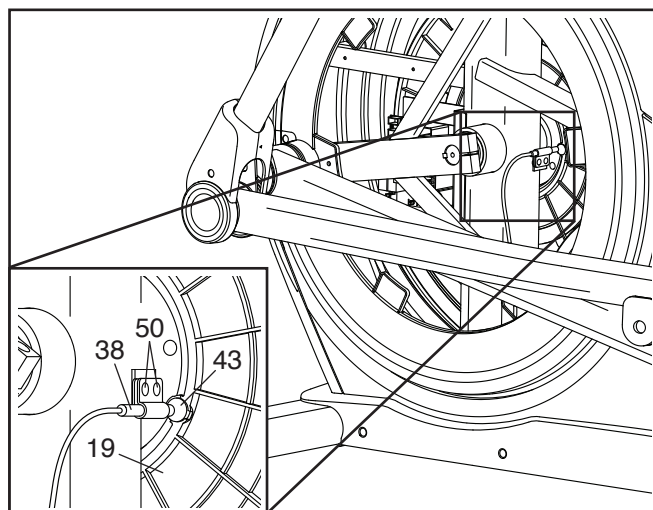
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté. Pour ajuster le capteur magnétique, **placez d'abord l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.**

Ensuite, à l'aide d'un tournevis plat, soulevez et retirez doucement le Disque (71) gauche.



Référez-vous au schéma ci-dessous. Localisez le Capteur Magnétique (38). Tournez la Poulie (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (43) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez légèrement les deux Vis Auto-perçantes M4 x 12mm (50) indiquées. Glissez le Capteur Magnétique (38) légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant (43), puis resserrez les Vis Auto-perçantes.

Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur, puis poussez légèrement la Poulie (19) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant (43) de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (38). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réattachez le disque gauche, branchez le bloc d'alimentation, et appuyez sur l'interrupteur.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour plus de détails 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 objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer 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 déterminer le niveau d'intensité adapté, 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 aérobiques.

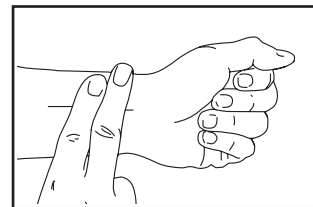
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices 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 objectif 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 effort 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 avec 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, 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 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 NTEL71423-INT.2 R0823A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	49	1	Pédale Gauche
2	1	Stabilisateur Arrière	50	6	Vis Auto-perçante M4 x 12mm
3	1	Panneau d'Accès	51	2	Rouleau
4	1	Montant	52	1	Poignée de la Pédale Gauche
5	6	Vis M4 x 19mm	53	2	Embout de l'Essieu
6	1	Stabilisateur Avant	54	2	Bague d'Espacement de Pivot
7	1	Console	55	2	Pièce de Maintien
8	2	Guide du Rouleau	56	4	Bague du Bras du Rouleau
9	2	Manchon du Roulement à Billes du Pédalier	57	4	Assemblage du Roulement du Bras de la Pédale
10	1	Boîtier de la Rampe	58	1	Bras de la Pédale Droite
11	1	Moteur d'Inclinaison	59	1	Bras du Rouleau Droit
12	1	Boîtier Gauche du Moteur	60	1	Jambe PSC Droite
13	1	Boîtier Droit du Moteur	61	1	Bras PSC Droit
14	2	Bague d'Espacement du Moteur	62	2	Support de la Selle
15	1	Boîtier du Stabilisateur Arrière	63	2	Poignée du Guidon
16	2	Rail	64	2	Essieu du Bras de la Pédale
17	1	Interrupteur	65	1	Boîtier Avant du Bras Droit
18	1	Pédalier	66	1	Boîtier Arrière du Bras Droit
19	1	Poulie	67	1	Boîtier Avant du Bras Gauche
20	2	Bras du Pédalier	68	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche
21	1	Essieu de la Rampe	69	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Droite
22	1	Tendeur	70	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche
23	2	Amortisseur			
24	1	Petit Pied de Nivellement	71	2	Disque
25	1	Moteur de la Résistance	72	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche
26	6	Écrou de Verrouillage M10	73	1	Capot Gauche
27	2	Bague de la Rampe	74	1	Capot Droit
28	1	Mécanisme Tourbillonnaire	75	1	Boîtier Central du Capot
29	1	Pédale Droite	76	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Gauche
30	4	Embout du Stabilisateur			
31	1	Rampe	77	2	Boîtier du Bras du Pédalier
32	4	Manchon du Roulement du Bras du Rouleau	78	2	Clé
			79	1	Boîtier de la Console
33	2	Grand Pied de Nivellement	80	4	Vis M8 x 31mm
34	2	Roulette	81	2	Boîtier Inférieur du Plateau
35	1	Essieu Inférieur du Moteur	82	8	Vis M8 x 13mm
36	1	Rondelle du Tendeur	83	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite
37	1	Plateau à Accessoires	84	1	Vis de Terre M4 x 12mm
38	1	Capteur Magnétique/Fil	85	2	Rondelle Fendue M10
39	1	Pince du Capteur Magnétique	86	2	Boulon Hexagonal M10 x 58mm
40	2	Roulement à Billes du Cadre	87	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Droite
41	2	Capot de la Rampe			
42	1	Manchon	88	1	Vis du Pivot du Tendeur
43	2	Aimant	89	1	Vis du Tendeur
44	1	Bras de la Pédale Gauche	90	4	Vis M10 x 60mm
45	1	Bras du Rouleau Gauche	91	1	Vis de Réglage de la Courroie de Traction
46	1	Jambe PSC Gauche			
47	1	Bras PSC Gauche	92	4	Vis M10 x 25mm
48	1	Prise	93	4	Vis à Collerette M4 x 12mm

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
94	1	Boutons de la Commande Gauche	131	2	Ruban Adhésif
95	8	Vis M8 x 20mm	132	1	Boutons de la Commande Droite
96	4	Vis M8 x 41mm	133	2	Collier de Serrage
97	2	Rondelle M8 x 28mm	134	1	Poignée Supérieure Droite/Fil de la Commande
98	2	Rondelle M8 x 18mm			
99	2	Roulement Interne du Bras	135	2	Rondelle M6 x 26mm
100	4	Roulement à Billes de la Jambe	136	1	Capot Inférieur Arrière
101	51	Vis M4 x 16mm	137	1	Poignée de la Pédale Droite
102	2	Écrou de Verrouillage M8	138	2	Goupille de la Pédale
103	2	Rondelle M8 x 23mm	139	2	Ressort de la Pédale
104	2	Vis M10 x 115mm	140	2	Écrou à Calotte M6
105	2	Vis M8 x 16mm	141	6	Rondelle M6
106	1	Boîtier Inférieur du Moteur	142	1	Plaque de la Pédale Droite
107	1	Bague d'Espacement du Pédalier	143	1	Plaque de la Pédale Gauche
108	2	Vis M6 x 13mm	144	2	Boulon M10 x 158mm
109	2	Boulon M10 x 58mm	145	1	Support de Pivot
110	1	Fil Principal	146	1	Fil de Rallonge Droit
111	1	Fil de Rallonge Gauche	147	2	Bague Intérieure de Pivot
112	2	Vis Autoperçante M4 x 19mm	148	1	Socle du Support
113	1	Courroie de Traction	149	2	Vis M8 x 30mm
114	1	Contrôleur	150	4	Vis Mécanique M4 x 10mm
115	4	Socle	151	4	Vis à Embout M6 x 15mm
116	2	Anneau du Disque	152	1	Boîtier Inférieur de la Console
117	1	Boîtier Avant du Capot	153	1	Boîtier Supérieur de la Console
118	1	Boîtier Arrière du Capot	154	1	Poignée Supérieure Gauche/Fil de la Commande
119	1	Cordon d'Alimentation			
120	2	Vis à Tête Plate M8 x 20mm	155	3	Vis Mécanique M4 x 18mm
121	2	Bague du Moteur	156	1	Passe-fil
122	1	Essieu Supérieur du Moteur	157	1	Fil du Montant
123	2	Roulement Extérieur du Bras	158	2	Guide de Pivot
124	2	Vis Mécanique M4 x 16mm	159	2	Barrette de Fil
125	10	Vis M6 x 12mm	160	2	Vis M4 x 10mm
126	2	Vis M4 x 25mm	161	1	Vis du Mécanisme Tourbillonnaire
127	2	Support du Disque	*	–	Outil d'Assemblage
128	1	Support de la Console	*	–	Sachet de Lubrifiant
129	2	Rondelle M8 x 22mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
130	8	Vis M4 x 12mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEL71423-INT.2 R0823A

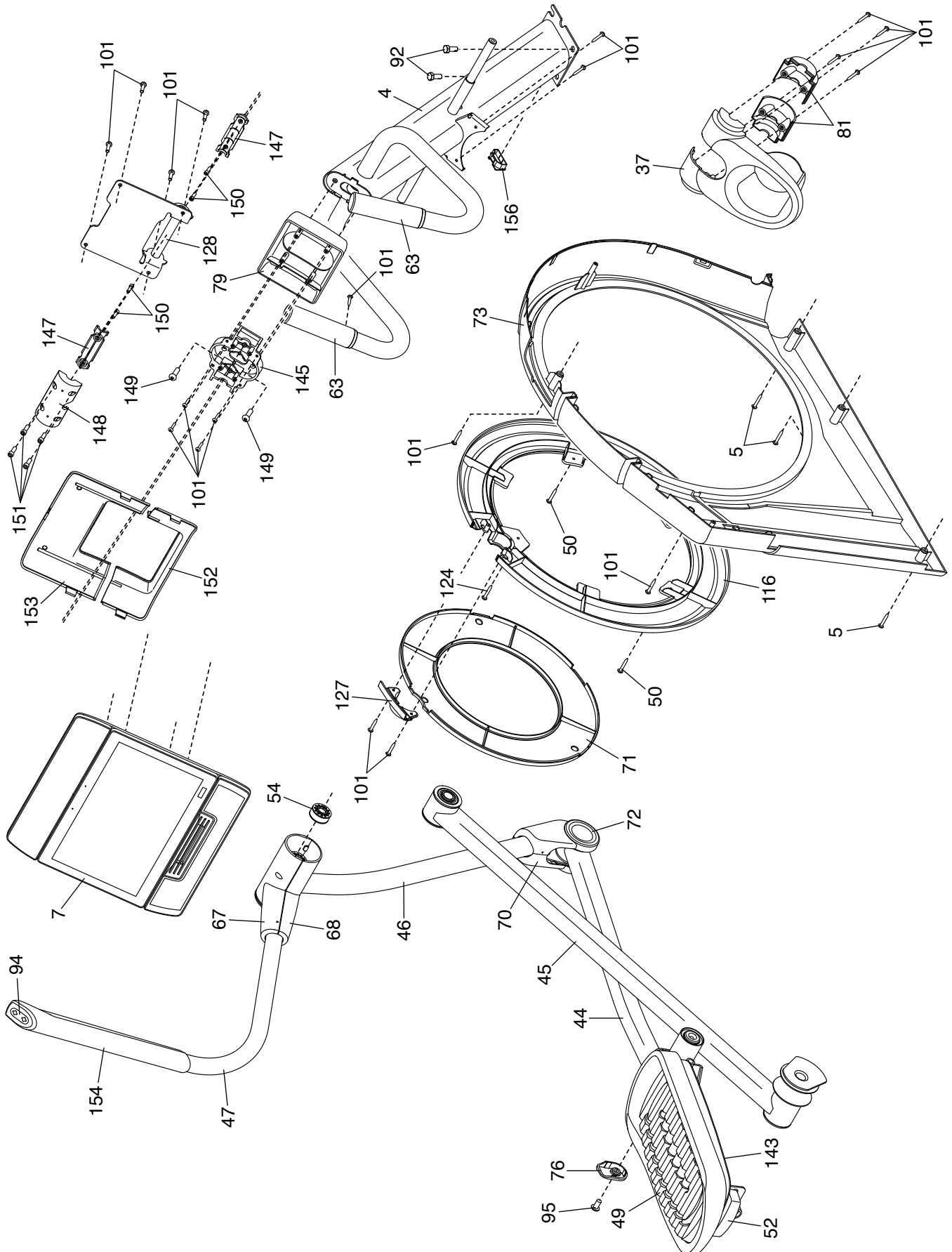


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEL71423-INT.2 R0823A

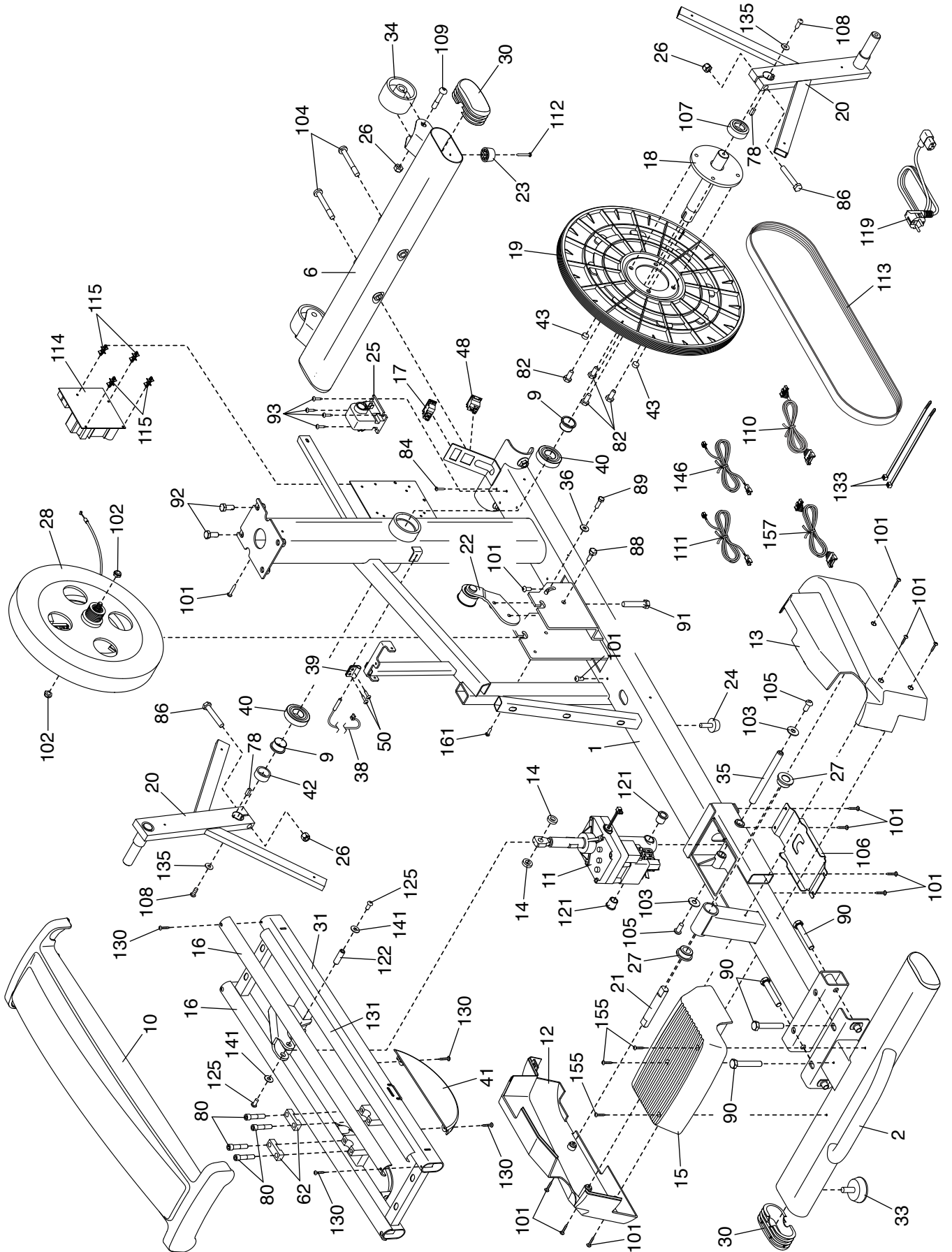
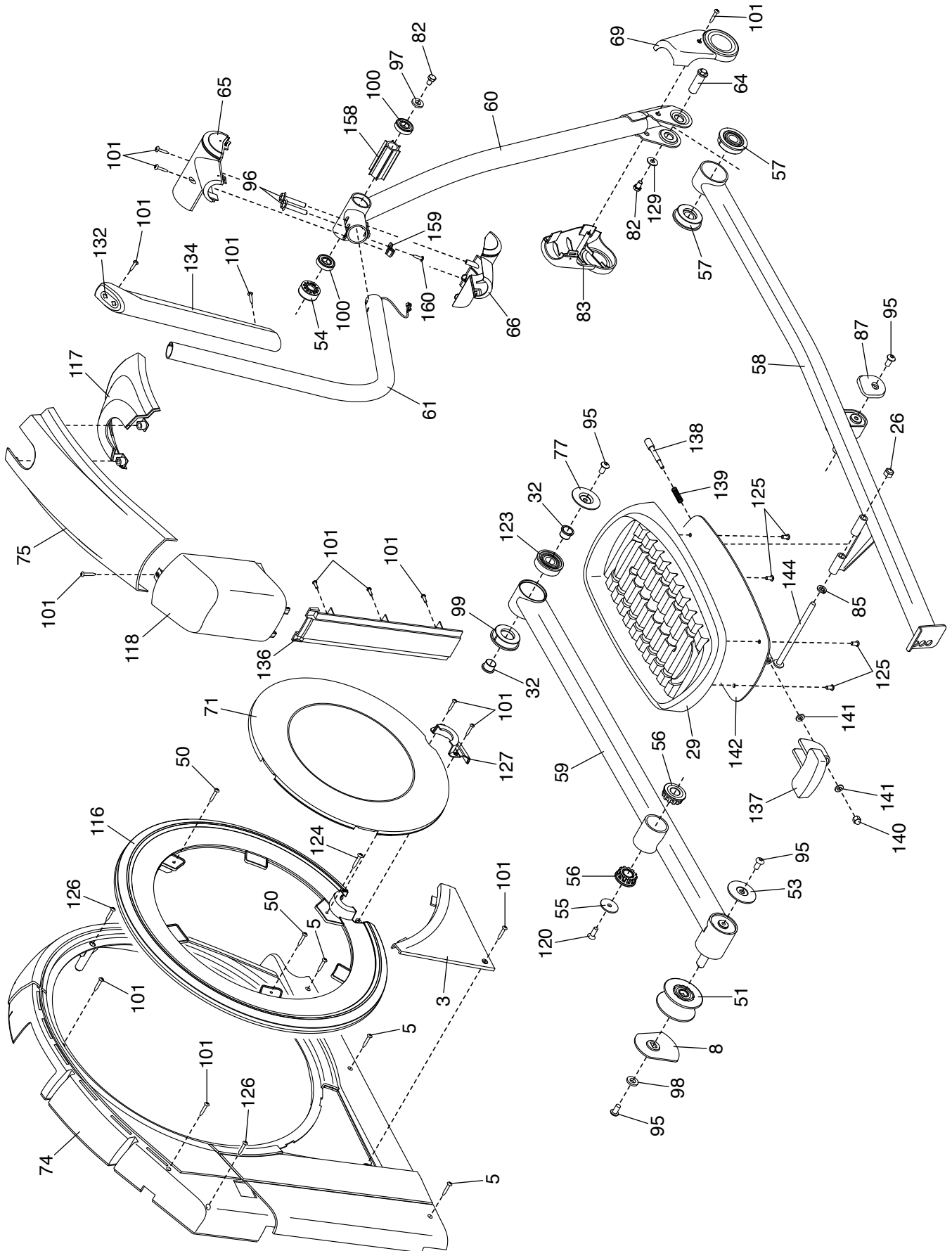


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTEL71423-INT.2 R0823A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

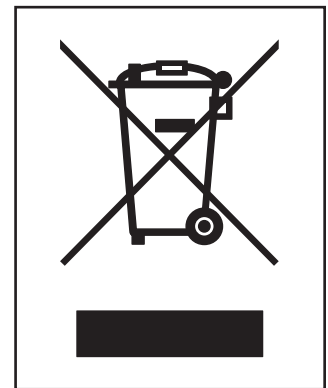
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

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

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En faisant cela, vous aidez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'information concernant les méthodes de traitement des déchets sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE

Le NTEL71423-INT est équipé de la Tablette MP14-ARGON2.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type MP14-ARGON2 est conforme au Règlement sur les Équipements Directive 2014/53/UE et aux autres directives d'harmonisation de l'Union Européenne en vigueur.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis

Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMC415321 - Bandes de Fréquence de Diffusion et puissance EIRP maximale : 2,4G WI-FI : 19,08dBm ; 5G W-FI : 18,42dBm ; BT EDR : 9,88dBm ; BT BLE : 9,59dBm.

Le fonctionnement sur la fréquence 5,15 - 5,35GHz est restreinte à l'utilisation en intérieur dans les pays suivants :

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Représentant au Royaume-Uni : ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Royaume Uni

iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

