

NordicTrack[®]

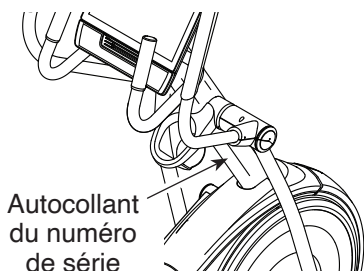
AIRGLIDE 14i

nordictrack.ca

Modèle n° NTEL71423.2

N° de série _____

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



ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

Pour enregistrer votre produit et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site iconservice.ca.

SOUTIEN AUX MEMBRES

Appeler sans frais au 1-888-936-4266 du lundi au vendredi, de 7h30 à 16h30 HE (excluant les congés)

ou envoyer un courriel à service.ca@iFIT.com

Prière de ne pas communiquer avec le marchand.

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et directives de ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

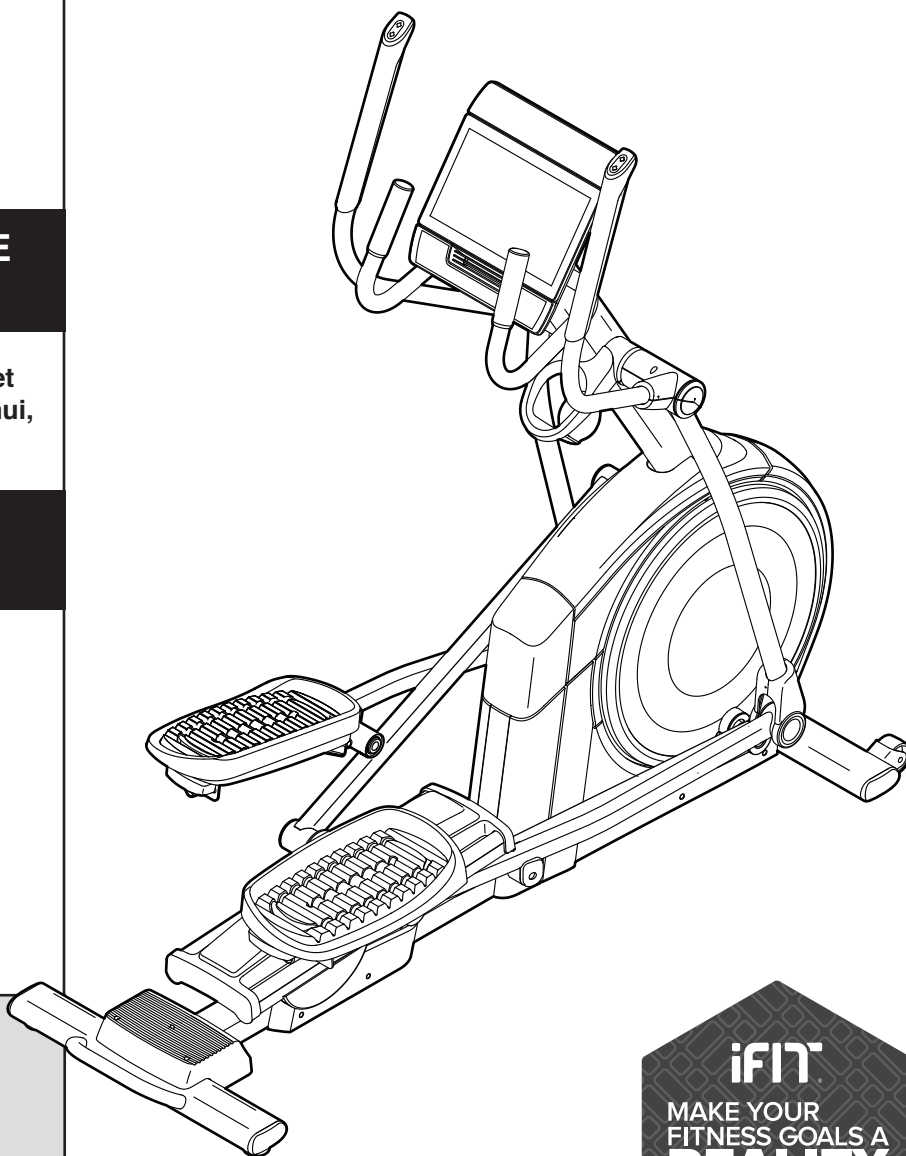


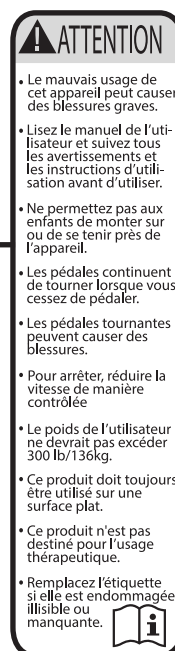
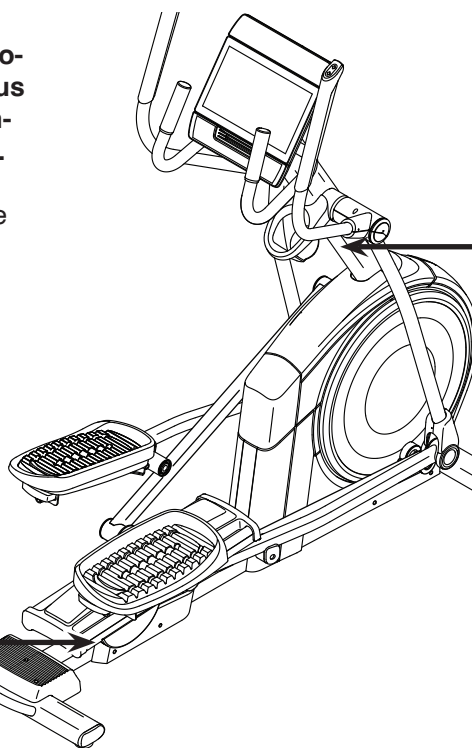
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	18
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	21
INFORMATIONS DE LA FCC	33
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE	34
DIRECTIVES POUR LES EXERCICES	36
LISTE DES PIÈCES	39
SCHÉMA DÉTAILLÉ	41
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Couverture arrière
GARANTIE LIMITÉE.....	Couverture arrière

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 couverture avant du manuel et commandez un autocollant de remplacement gratuit. Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : le ou les autocollants pourraient ne pas être représentés selon leur taille réelle.

Cet autocollant est apposé sur les deux côtés



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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure corporelle, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur votre elliptique avant d'utiliser ce dernier. iFIT n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
2. Gardez les enfants de moins 16 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de continuer tout programme d'exercices durant une grossesse. N'utilisez l'elliptique que selon les consignes de votre fournisseur de soins de santé.
5. Cet elliptique n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles reçoivent de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation concernant l'utilisation de l'appareil.
6. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
7. L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
8. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière.
9. N'installez pas l'elliptique dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
10. Installez l'elliptique sur une surface nivelée, avec au moins 3 pi (0,9 m) d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 2 pi (0,6 m) de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
11. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre.
13. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez aucun adaptateur pour brancher le cordon sur une prise inappropriée. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes. N'utilisez aucun cordon prolongateur.
14. Ne faites pas fonctionner l'elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement.
15. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur à la position Off (arrêt) lorsque l'elliptique est inutilisé et avant de nettoyer l'elliptique. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
16. L'elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 300 lb (135 kg).

16. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.

17. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) pour monter sur l'elliptique et pour en descendre ou l'utiliser. Avant de monter sur l'appareil ou d'en descendre, immobilisez les pédales de sorte à situer la pédale du côté pour monter ou descendre à sa position la plus inférieure.

18. L'elliptique ne comporte pas de roue libre; les pédales continueront leur mouvement

jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.

19. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique; n'arquez pas le dos.

20. L'exercice excessif pourrait entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Service offert à moins de 100 milles (161 km) du centre de réparation autorisé le plus près
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au

1-888-936-4266

Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca



iFIT Santé & Fitness Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® AIRGLIDE 14I. L'elliptique AIRGLIDE 14I offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus efficaces et plus agréables.

Il vous est recommandé de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous

référer à la couverture avant du manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces du schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

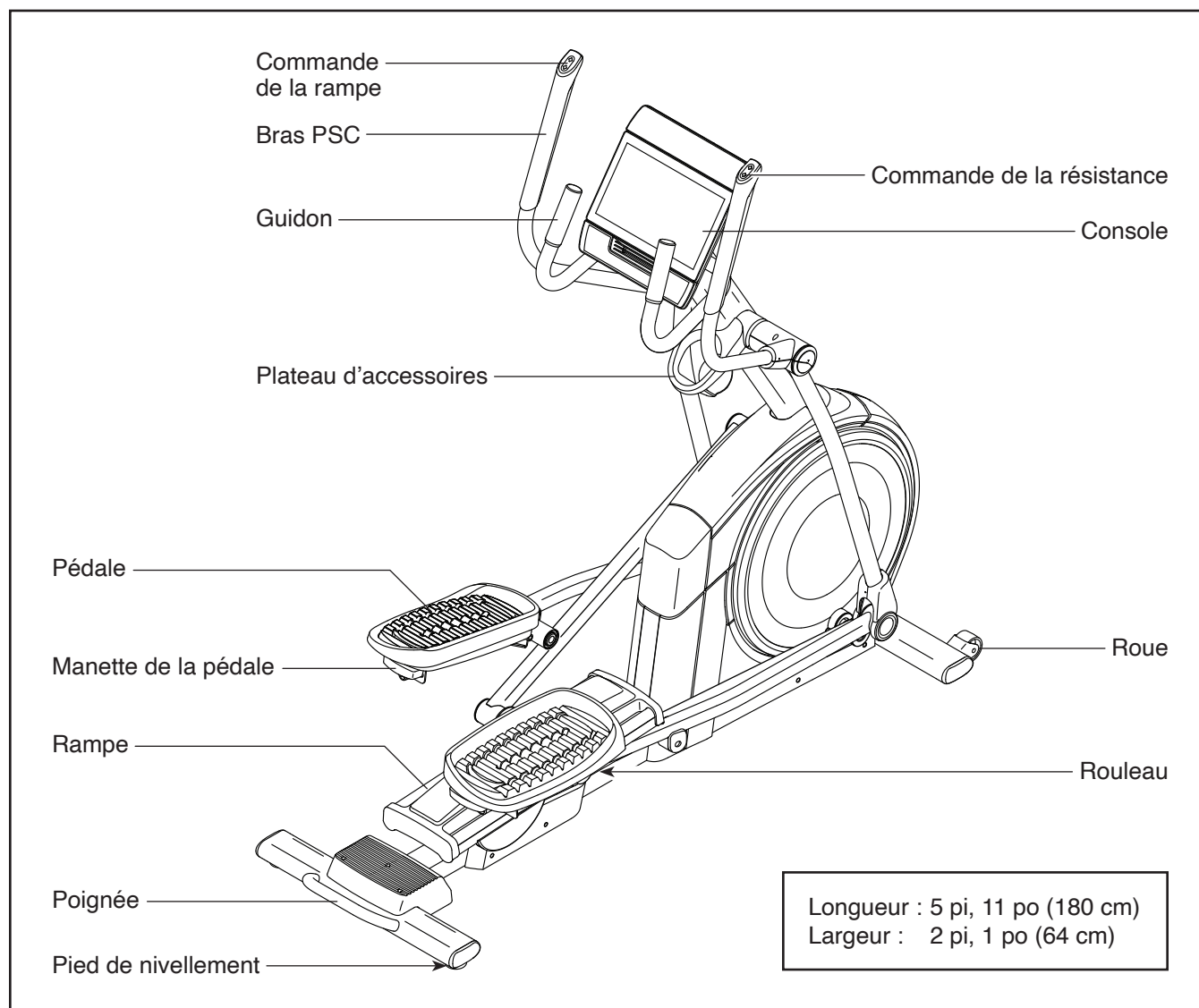
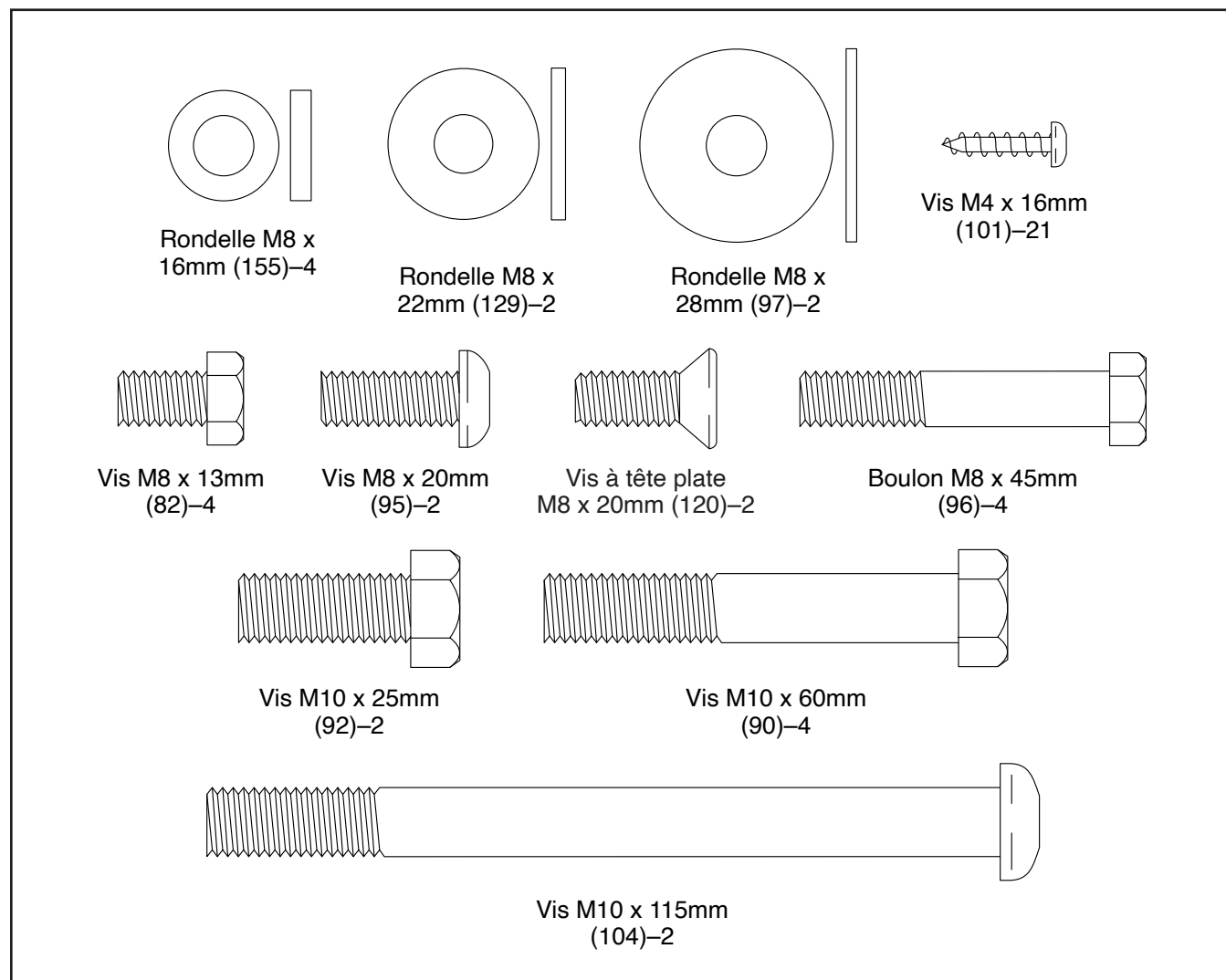


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage.

Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, il se peut qu'elle soit déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit, « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 7.

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

un tournevis à pointe cruciforme 

deux clés à molette 

un maillet en caoutchouc 

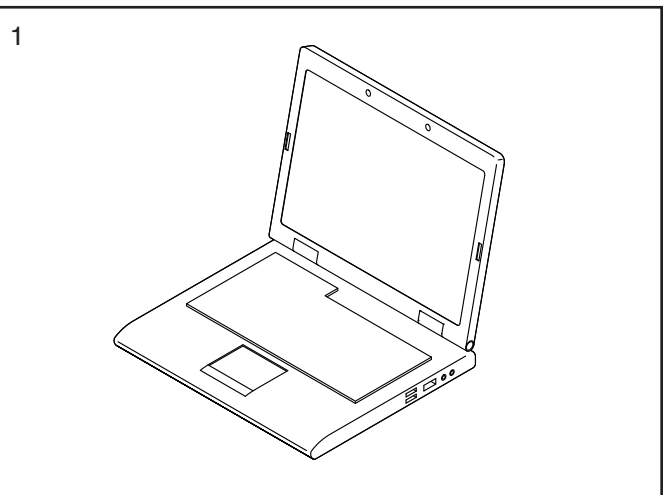
une paire de ciseaux 

L'utilisation d'un jeu de clés pourrait faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

1. Allez sur iconservice.ca/CustomerService/registration et enregistrez votre produit.

- documenter votre titre de propriété
- activer votre garantie
- assurer le soutien prioritaire à la clientèle en cas d'assistance requise

Remarque : si vous n'avez pas accès à Internet, appelez au Service de Soutien aux Membres (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

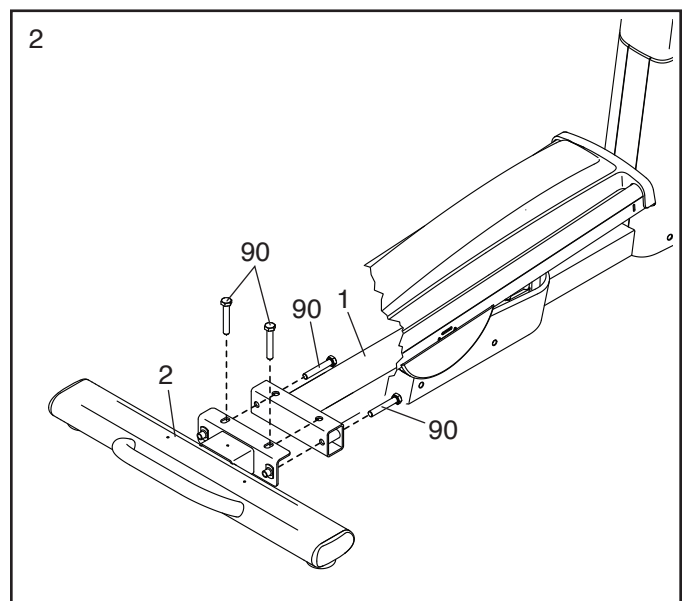


2. Avec l'aide d'une autre personne, placez une partie du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

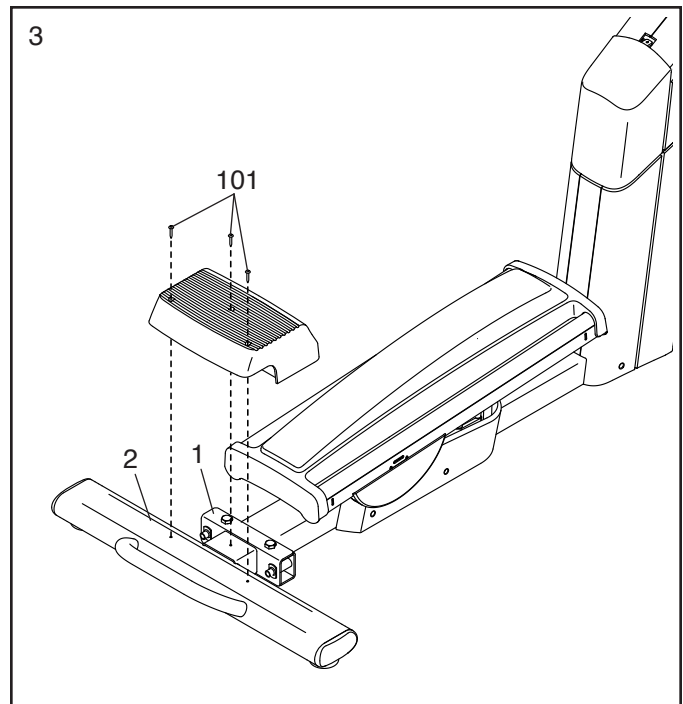
Si des supports de transport sont attachés à l'arrière du Cadre (1), retirez les vis des supports de transport, puis jetez les vis et les supports.

Fixez ensuite le Stabilisateur Arrière (2) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 60mm (90).

Retirez ensuite le matériel d'emballage glissé sous le Cadre (1).



3. Fixez le Boîtier du Stabilisateur Arrière (15) au Stabilisateur Arrière à l'aide de trois Vis M4 x 16mm (101); **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

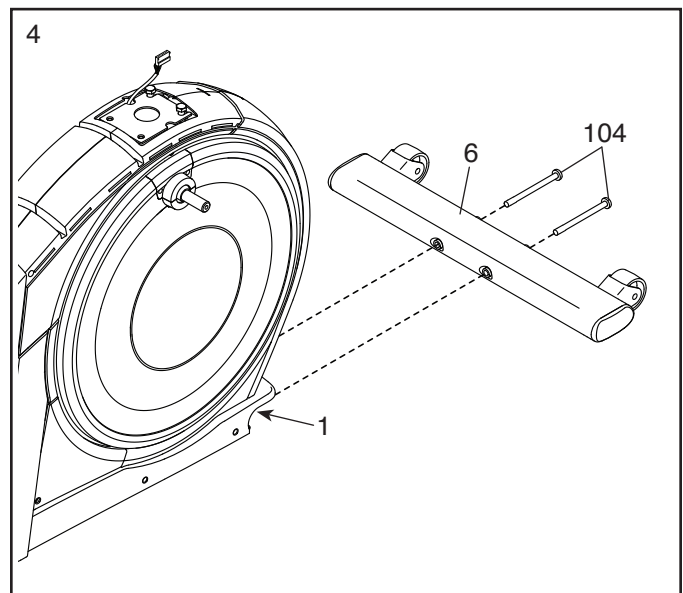


4. Avec l'aide d'une autre personne, placez une partie du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

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

Fixez ensuite le Stabilisateur Avant (6) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104).

Retirez ensuite le matériel d'emballage glissé sous le Cadre (1).

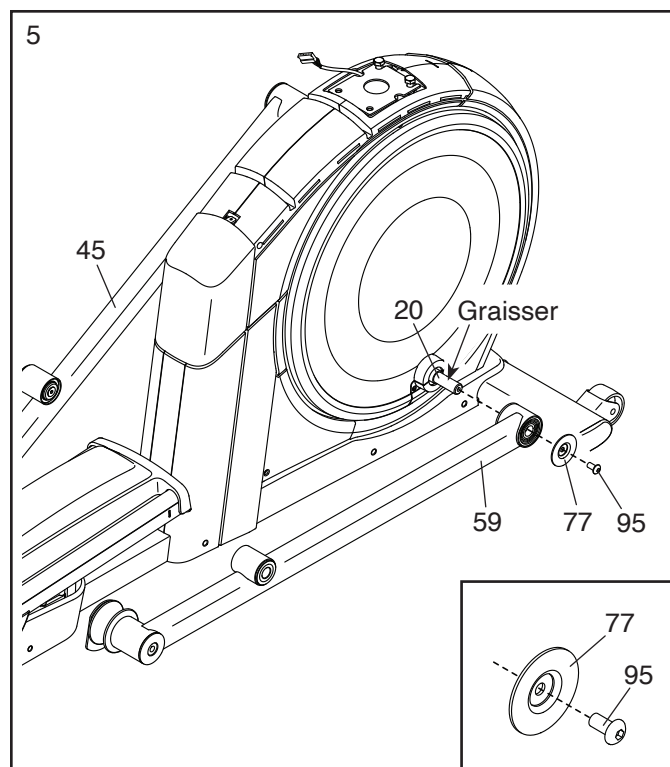


5. Appliquez une petite quantité de la graisse fournie sur l'axe du Bras du Pédalier (20) droit.

Localisez ensuite le Bras Droit du Rouleau (59), puis orientez-le comme indiqué sur le schéma et faites-le glisser sur le Bras du Pédalier (20) droit.

Fixez le Bras Droit du Rouleau (59) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (95) et d'un Boîtier de Pédalier (77); **veillez à orienter le Boîtier de Pédalier comme indiqué sur le schéma encadré.**

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

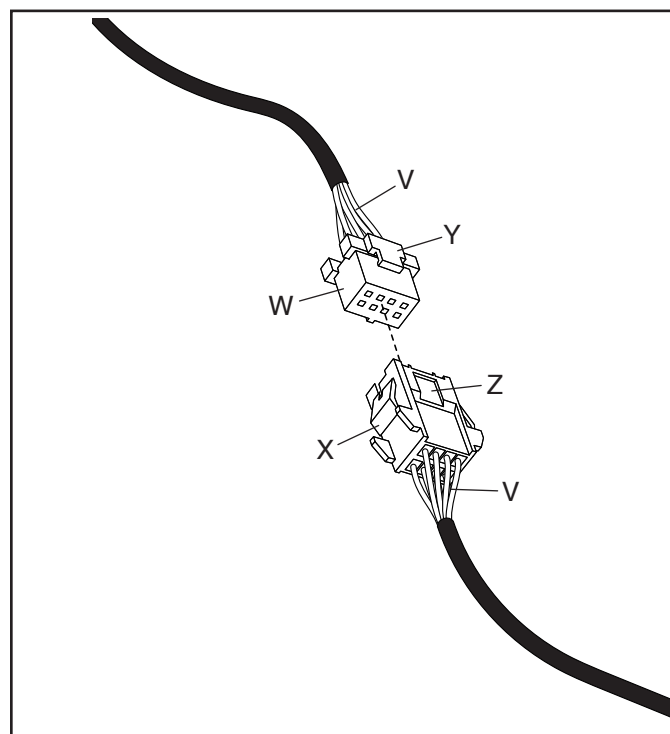


IMPORTANT : vous devrez connecter des fils au cours d'une ou de plusieurs des étapes suivantes. Pour que votre elliptique fonctionne correctement, connectez les fils comme décrit ci-dessous. Remarque : Les fils réels peuvent être différents des fils illustrés.

Tout d'abord, poussez fermement les fils (V) dans chaque connecteur (W, X) pour vous assurer que les fils sont bien en place.

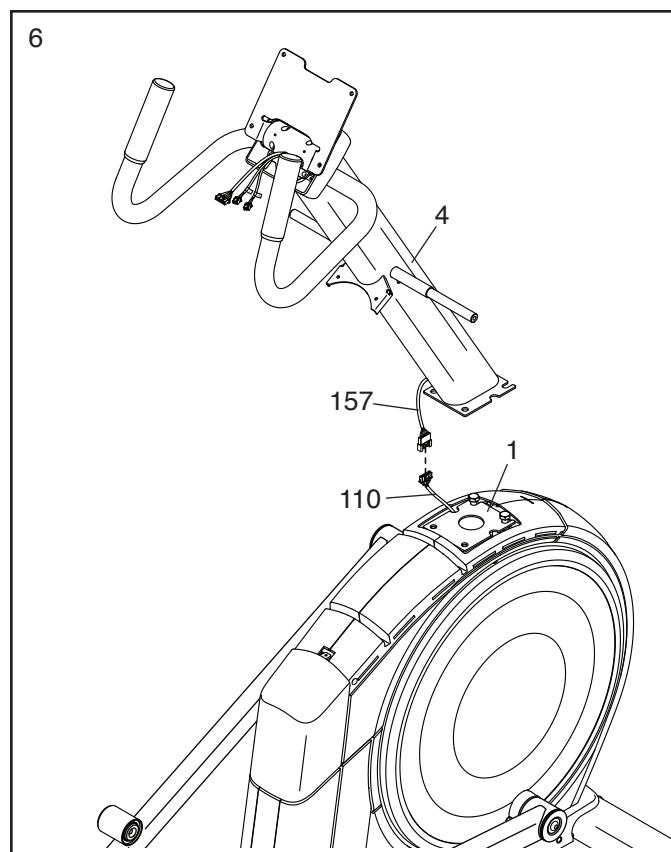
Ensuite, tournez les fils de sorte que le loquet (Y) sur un connecteur (W) soit sur le **même côté** comme la gâche (Z) sur l'autre connecteur (X). Puis, faites glisser les connecteurs ensemble; **les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre et s'encliqueter en émettant un clic audible.**

Ensuite, tirez sur les connecteurs (W, X) pour vous assurer qu'ils sont connectés; **ne tirez pas sur les fils (V).**



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

Ensuite, connectez le Fil du montant (157) au Fil Principal (110). **IMPORTANT : veillez à connecter les fils comme décrit précédemment.**

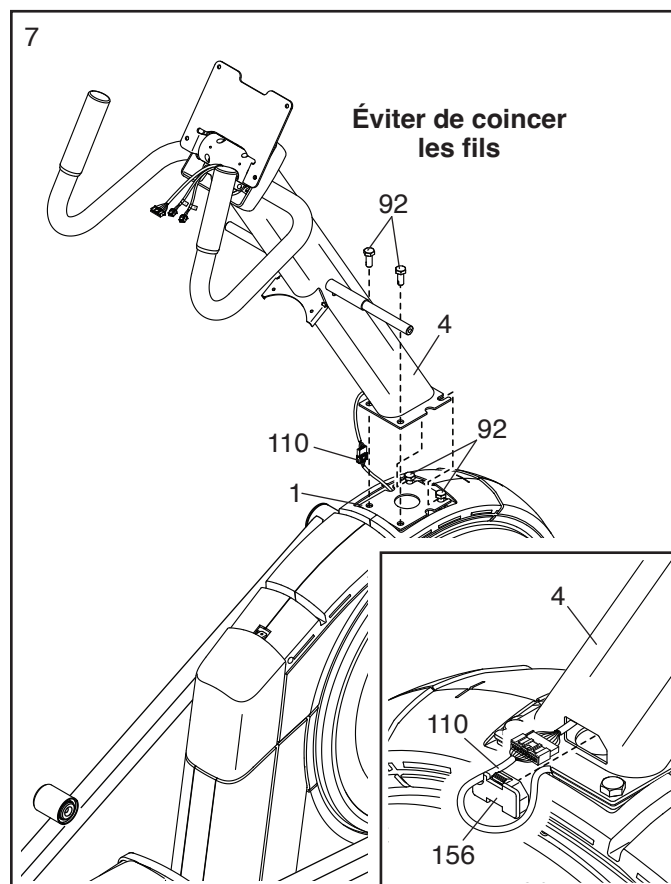


7. **Évitez de coincer les fils.** Demandez à une autre personne de tenir le Montant (4) près du Cadre (1) comme indiqué sur le schéma.

Remarque : deux Vis M10 x 25mm (92) sont déjà fixées au Cadre (1).

Fixez le Montant (4) à l'aide de deux autres Vis M10 x 25mm (92); **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, faites passer le Fil Principal (110) dans l'encoche du Passe-fil (156) comme indiqué sur le schéma, puis enfoncez le Passe-fil dans le Montant.



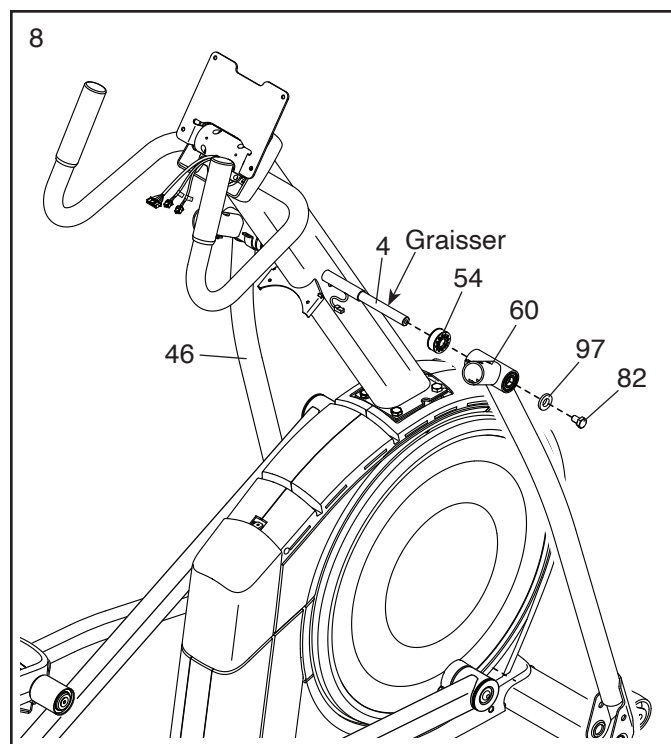
8. Graissez l'axe au côté droit du Montant (4).

Enfoncez ensuite une Bague d'Espacement du Pivot (54) sur le côté droit du Montant (4).

Localisez ensuite la Jambe PSC Droite (60), puis orientez-le comme indiqué sur le schéma et faites-la glisser sur le côté droit du Montant (4).

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

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

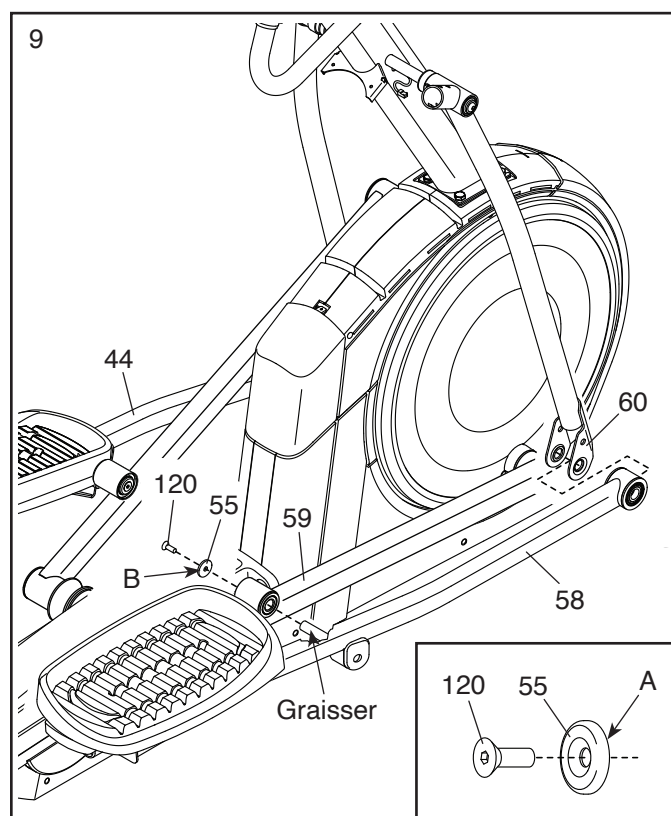


9. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) comme indiqué sur le schéma, puis graissez l'axe.

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

Fixez le Bras de la Pédale Droite (58) au Bras Droit du Rouleau (59) à l'aide d'une Vis à Tête Plate M8 x 20mm (120) et d'un Anneau de Retenue (55); **veillez à ce que le côté plat (A) de l'Anneau de Retenue soit vis-à-vis du Bras Droit du Rouleau** comme indiqué sur le schéma encadré.

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



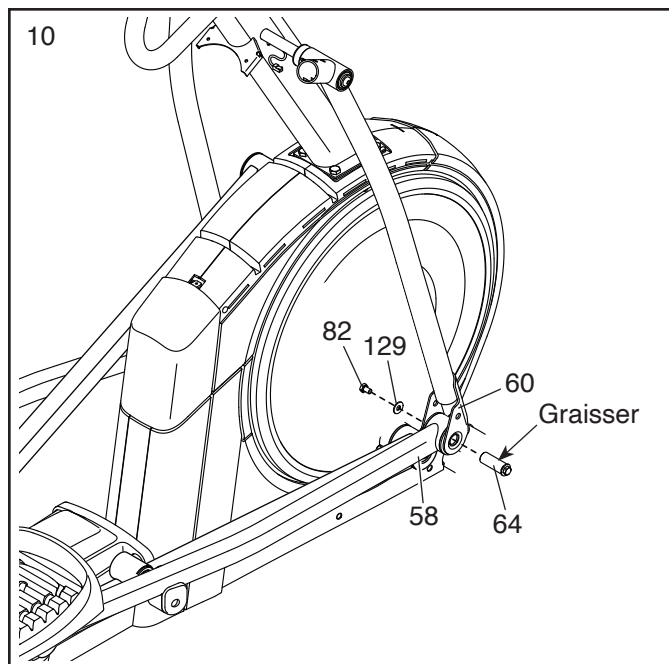
10. Graissez l'un des Axes du Bras de la Pédale (64).

Introduisez l'Axe du Bras de la Pédale (64) dans la Jambe PSC Droite (60) et le Bras de la Pédale Droite (58) dans le sens illustré.

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

Vissez ensuite l'Axe du Bras de la Pédale (64) et la Vis M8 x 13mm (82) en même temps.

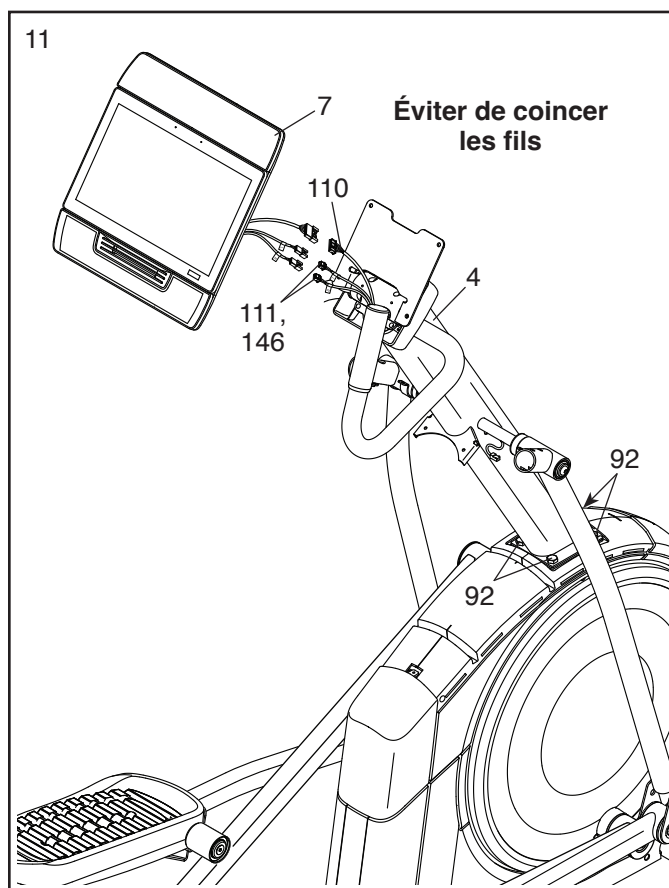
Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.



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

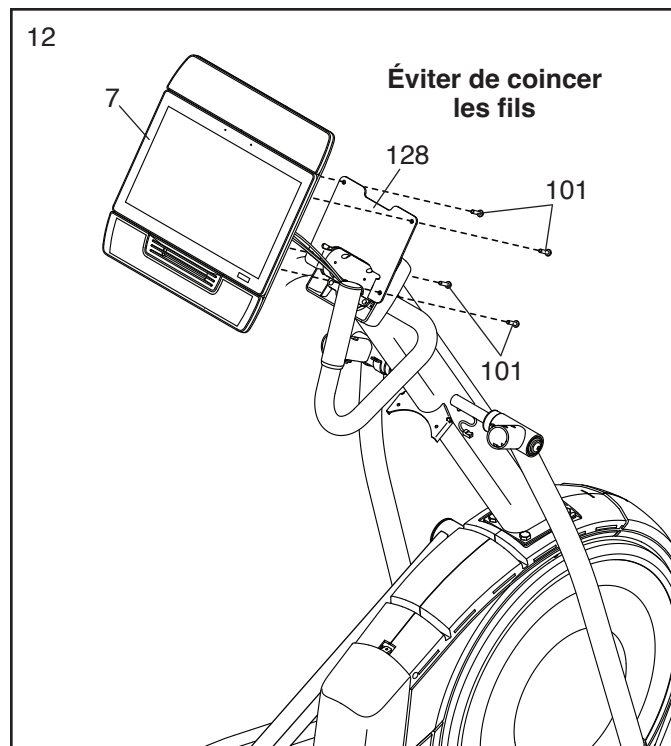
Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Montant (4), branchez les fils de la Console dans le Fil Principal (110), dans le Fil Prolongateur Gauche (111) et dans le Fil Prolongateur Droit (146). **IMPORTANT : Veillez à connecter les fils comme décrit précédemment.**

Éviter de coincer les fils Enfoncez l'excédent du fil dans le Montant (4).



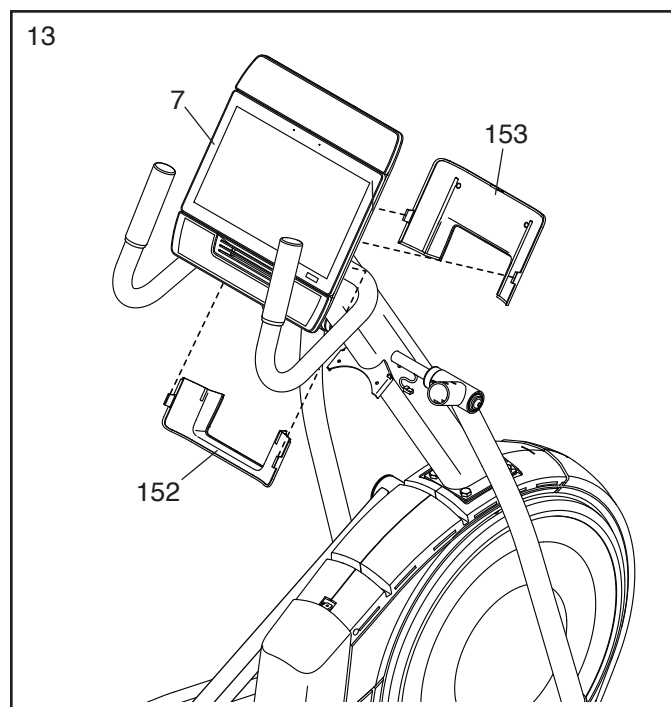
12. Enfoncez l'excédent du fil dans le Montant (4).

Éviter de coincer les fils Fixez la Console (7) au Support de la Console (128) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101); **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

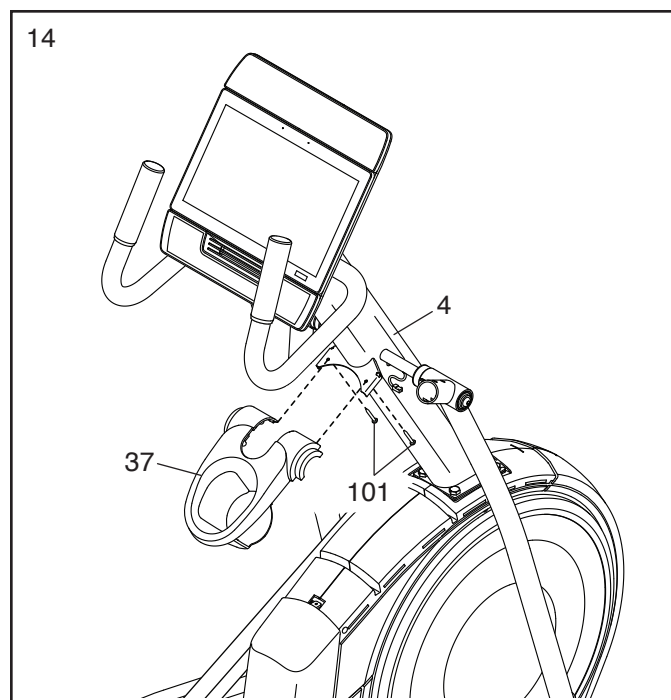


13. Orientez le Dos Inférieur de la Console (152) comme indiqué sur le schéma, et enclenchez-le à l'arrière de la Console (7).

Orientez le Dos Supérieur de la Console (153) comme indiqué sur le schéma, et enclenchez-le à l'arrière de la Console (7).



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

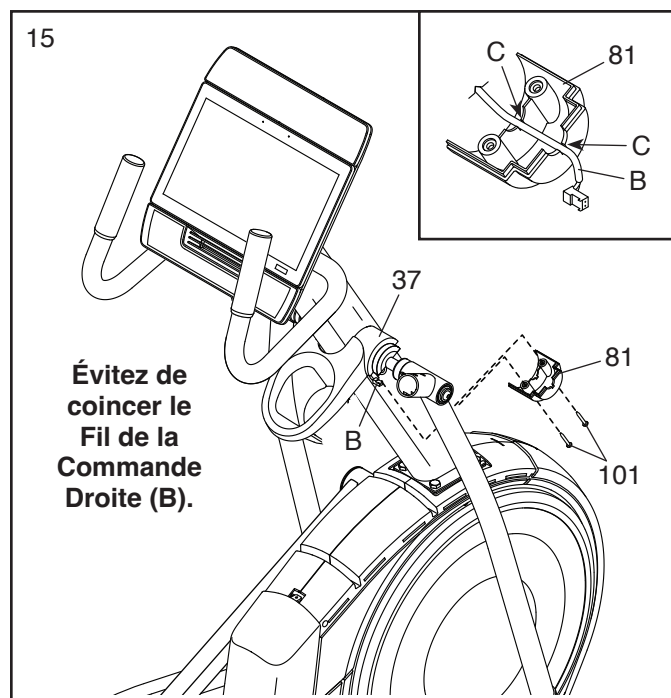


15. Veillez à ce que le Fil de la Commande Droite (B) soit situé à l'endroit illustré.

Orientez le Boîtier Inférieur du Plateau (81) comme indiqué sur le schéma, et tenez-le près du Fil de la Commande Droite (B). Ensuite, **insérez le Fil de la Commande Droite dans les encoches (C) du Boîtier Inférieur du Plateau** comme indiqué sur le schéma encadré.

Évitez de coincer le Fil de la Commande Droite (B). Fixez le Boîtier Inférieur du Plateau (81) au côté droit du Plateau d'Accessoires (37) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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



16. Repérez le Bras PSC Droit (61), puis orientez-le comme indiqué sur le schéma et tenez-le près de la Jambe PSC Droite (60).

Référez-vous au schéma encadré à gauche.

Introduisez le Fil Prolongateur Droit (146) dans la Jambe PSC Droite (60) et acheminez-le hors de l'orifice (D) indiqué.

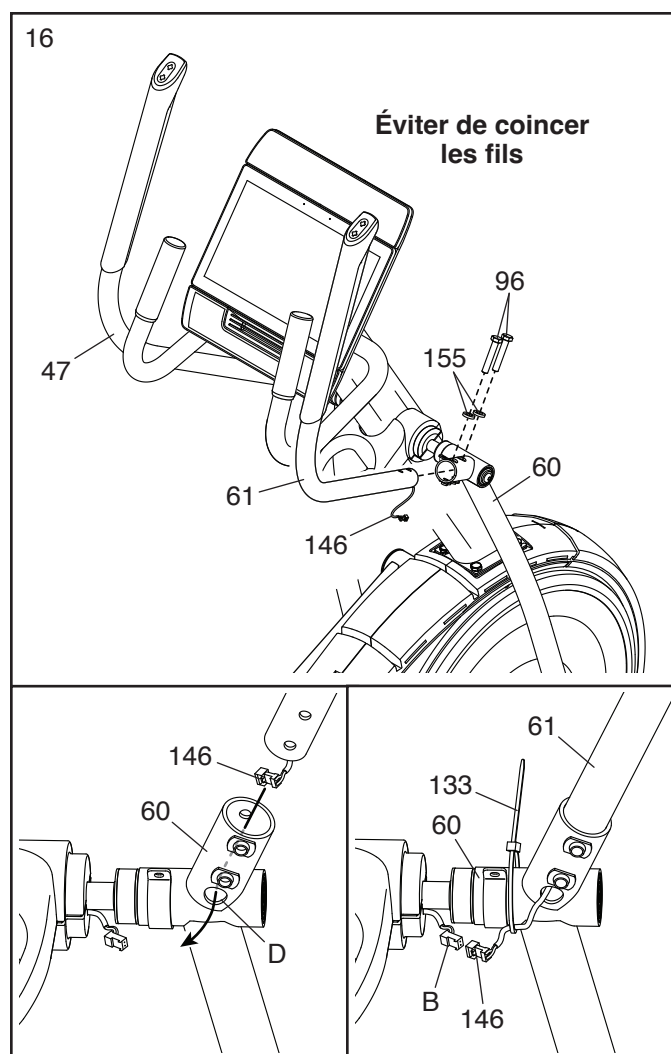
Évitez de coincer le Fil Prolongateur Droit (146). Insérez le Bras PSC Droit (61) dans la Jambe PSC Droite (60). Fixez la Jambe PSC Droite à l'aide de deux Boulons M8 x 45mm (96) et de deux Rondelles M8 x 16mm (155).

Référez-vous au schéma encadré à droite.

Connectez le Fil Prolongateur Droit (146) au Fil de la Commande Droite (B), puis introduisez le fil excédentaire dans le Bras PSC Droit (61). **IMPORTANT: pour que votre elliptique fonctionne correctement, assurez-vous de connecter les fils comme décrit précédemment.**

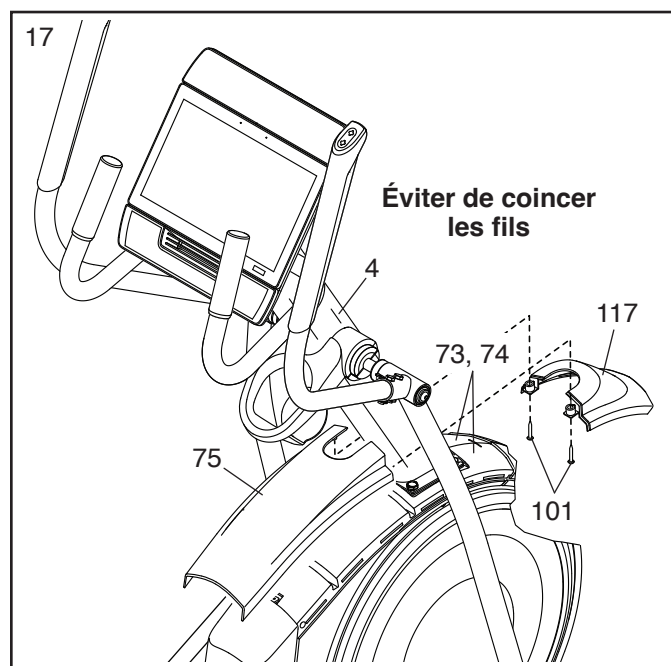
Ensuite, orientez les Fils (B, 146) exactement comme indiqué sur le schéma, puis nouez une attache autobloquante (133) autour de la Jambe PSC Droite (60) à l'endroit indiqué. Coupez ensuite l'excédent de l'attache autobloquante.

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



17. Orientez le Boîtier Central du Capot (75) et le Boîtier Avant du Capot (117) autour du Montant (4) comme indiqué sur le schéma, et les fixer l'un à l'autre à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Éviter de coincer les fils Enfoncez le Boîtier Avant du Capot (117) et le Boîtier Central du Capot (75) sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).

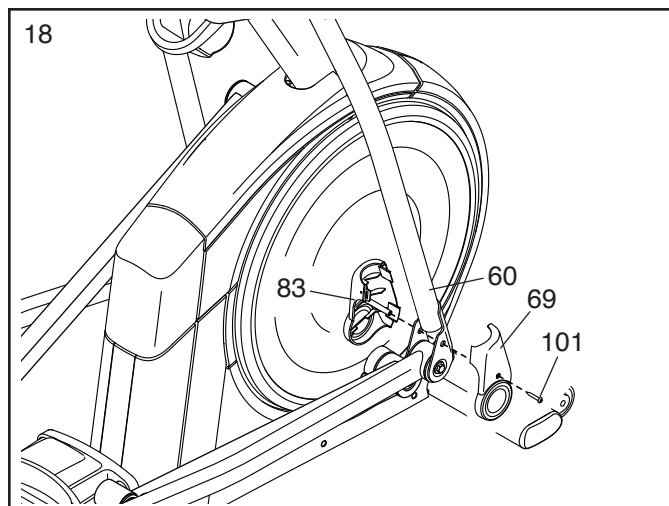


18. Repérez le Boîtier Interne de la Jambe Droite (83), puis orientez-le comme indiqué sur le schéma, et enfoncez-le sur la Jambe PSC Droite (60).

Repérez ensuite le Boîtier Externe de la Jambe Droite (69), puis orientez-le comme indiqué sur le schéma et enfoncez-le sur le Boîtier Interne de la Jambe Droite (83).

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

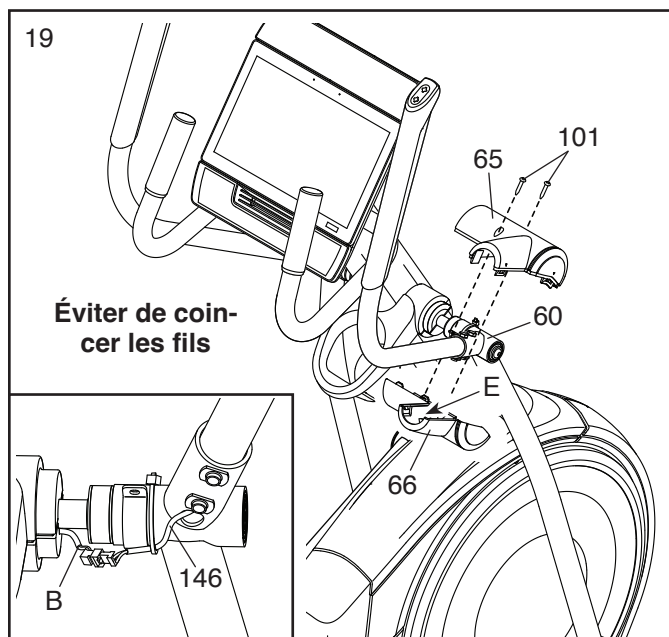
Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.



19. **Référez-vous au schéma encadré.** Veillez à placer exactement le Fil de la Commande Droite (B) et le Fil Prolongateur Droit (146) dans les positions illustrées.

Éviter de coincer les fils Orientez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Droit (65, 66) autour de la Jambe PSC Droite (60) comme indiqué sur le schéma, et les fixer l'un à l'autre à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101). **Veillez à placer le Fil Prolongateur (146) dans la zone indiquée (E) du Boîtier Arrière du Bras Droit.**

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



20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Il pourrait y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous l'elliptique pour protéger le sol.

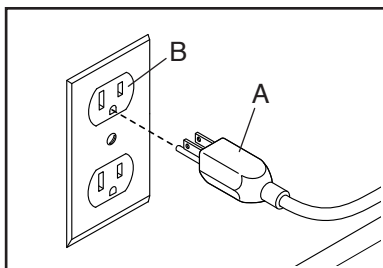
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

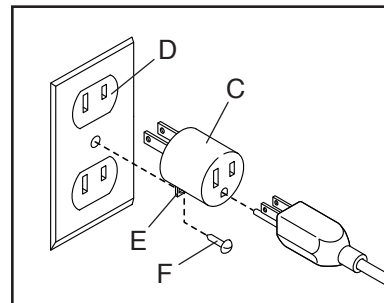
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne ou de fonctionnement inapproprié, la mise à la terre réduit les risques de choc électrique en offrant une voie de fuite au courant électrique. La fiche du cordon d'alimentation est dotée d'une broche de mise à la terre.

⚠ DANGER : une connexion inappropriée du cordon d'alimentation peut augmenter le risque de choc électrique. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil – si elle n'est pas adaptée à une prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. Si vous avez des doutes quant à l'intégrité de la mise à la terre de l'appareil, contactez un électricien compétent.

Branchez le cordon d'alimentation (A) sur une prise électrique (B) adéquatement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux. **Le circuit de la prise de courant doit être d'une tension nominale de 120 volts.**



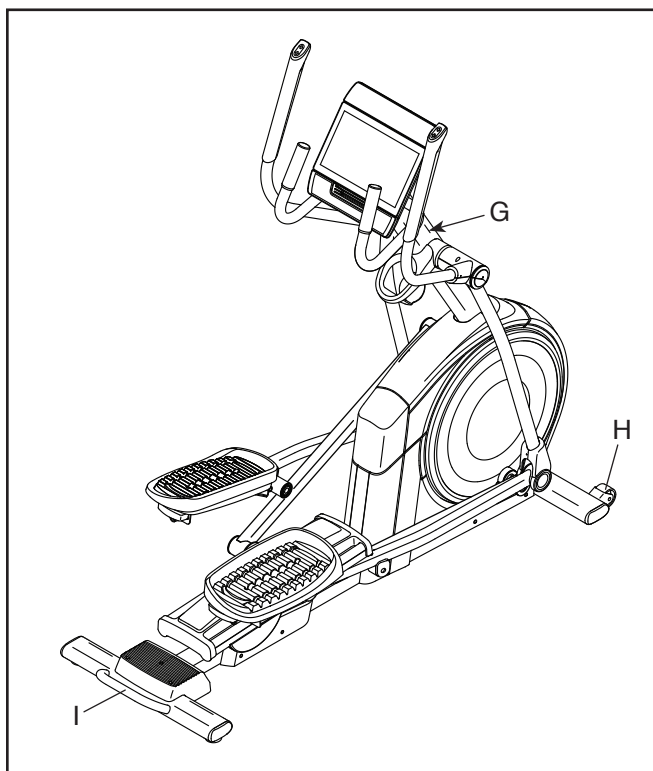
Un adaptateur temporaire (C) peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation sur une prise bipolaire (D), tel qu'illustré à droite, si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



La languette (E) ou le fil s'étendant hors de l'adaptateur doivent être reliés par une vis métallique (F) à un support mis à la terre, tel que la plaque d'accès d'une boîte de prise de courant mise à la terre. **Certaines plaques d'accès de prise de courant bipolaire ne sont pas mises à la terre. Avant d'utiliser un adaptateur, contactez un électricien compétent pour déterminer si la plaque d'accès de la prise de courant est mise à la terre. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise électrique correctement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.**

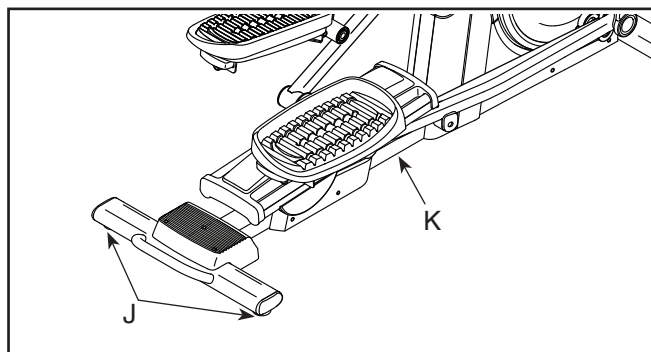
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, son déplacement exige la participation de deux personnes. Prenez les précautions nécessaires pour éviter d'abîmer votre plancher. Tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant (G) et placez un pied contre l'une des roues (H). Tirez ensuite le montant et demandez à une autre personne de lever la poignée (I) jusqu'à ce que l'elliptique repose sur les roues. Déplacez l'elliptique avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le au sol.



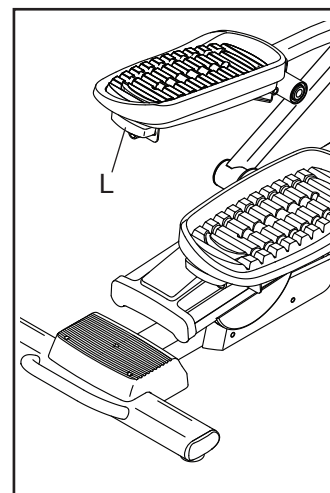
COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique oscille légèrement sur le plancher pendant l'utilisation, tournez l'un des pieds 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 éliminer le balancement.



COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

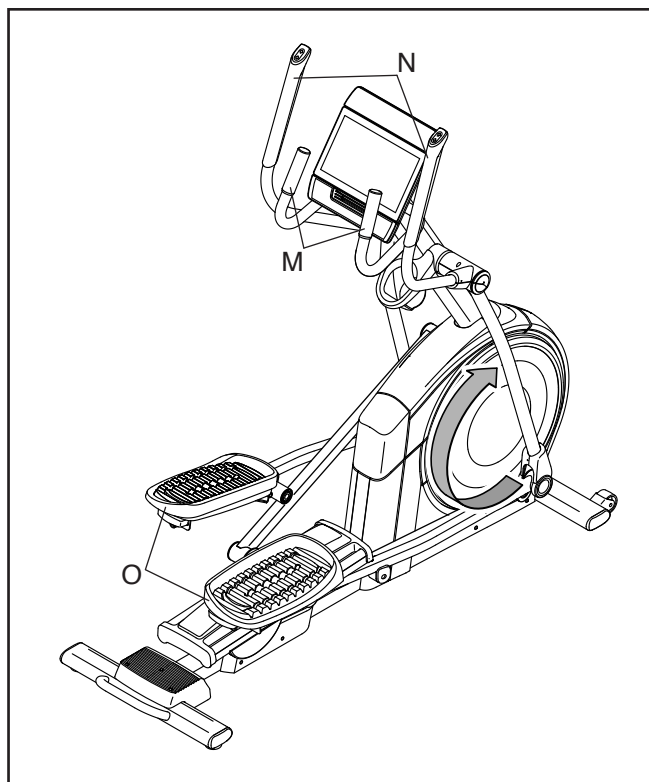
Les pédales sont réglables en plusieurs positions. Pour régler une pédale, tirez la manette de la pédale (L) vers l'extérieur, déplacez la pédale à la position voulue, puis relâchez ensuite la manette dans l'un des orifices de réglage sous la pédale. Veillez à régler les deux pédales à la même position.



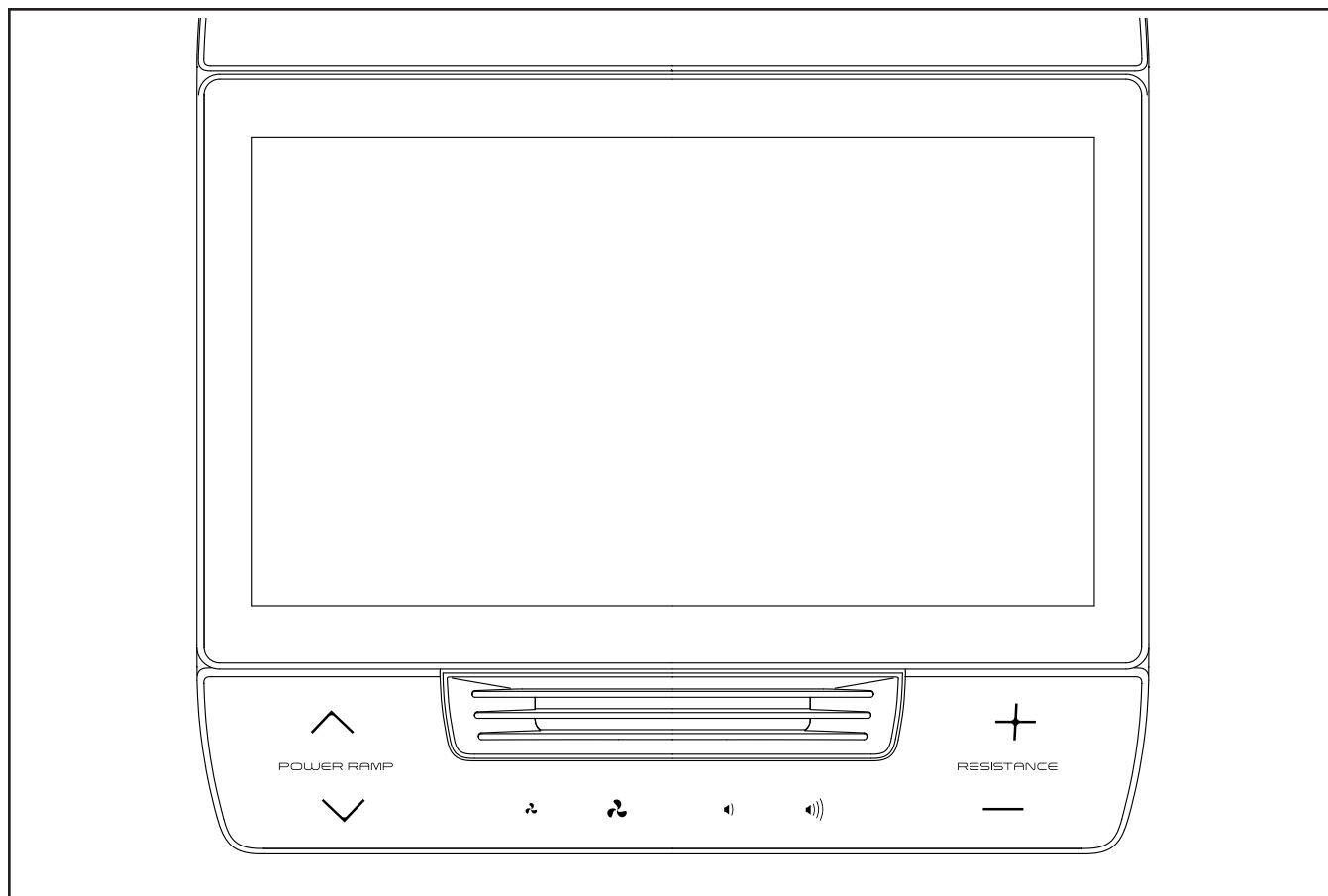
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les guidons (M) ou les bras pour la partie supérieure de corps (PSC) (N) et posez un pied sur la pédale (O) située le plus bas. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à se mouvoir en un mouvement continu. **Remarque : les pédales peuvent tourner dans un sens ou l'autre. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens de la flèche; toutefois, pour varier l'exercice, les pédales peuvent tourner en sens inverse.**

Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales (O) s'immobilisent complètement. **Remarque : l'elliptique ne comporte pas de roue libre; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant.** Une fois les pédales immobilisées, retirez d'abord le pied posé sur la pédale située le plus haut. Retirez ensuite le pied posé sur la pédale plus basse.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque le mode manuel de la console est utilisé, vous pouvez changer la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe par un simple appui sur une touche.

Pendant l'exercice, la console affichera en continu des informations sur l'entraînement. Vous pouvez également surveiller votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur de rythme cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 30 pour des informations sur la façon d'acheter un détecteur de rythme cardiaque compatible.**

La console bénéficie également d'une technologie sans fil qui lui permet de se connecter sur iFIT®. L'abonnement à iFIT vous permet d'accéder à une

vaste bibliothèque de milliers d'entraînements différents à destination et en salle, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos entraînements et d'accéder à de nombreuses autres fonctionnalités.

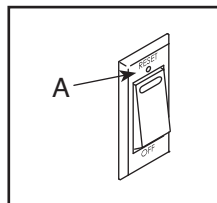
De plus, la console offre une sélection successive d'entraînements proposés. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre pendant qu'un entraîneur iFIT vous guide au long d'une séance d'exercice efficace.

Pour mettre en marche ou éteindre la console, référez-vous à la page 20. **Pour des directives d'utilisation de l'écran tactile,** référez-vous à la page 20. **Pour configurer la console,** référez-vous à la page 21.

COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE

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

Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur du cadre situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de réinitialisation (A).



La console se mettra alors en marche et sera prête à utiliser. **Remarque : lors de la toute première mise en marche de la console, il est possible que le mécanisme d'inclinaison s'étalonne automatiquement.** La rampe s'élèvera et s'abaissera pendant l'étalonnage. Une fois la rampe immobilisée, le mécanisme d'inclinaison est étalonné.

IMPORTANT : si le mécanisme d'inclinaison ne s'étalonne pas automatiquement, référez-vous à l'étape 7 à la page 28 et étalonnez manuellement le mécanisme.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Une fois vos exercices terminés, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques de l'elliptique risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette dotée d'un écran tactile polychrome. Les renseignements qui suivent vous aideront à utiliser l'écran tactile.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Faites glisser votre doigt sur l'écran ou effleurez ce dernier pour y déplacer certaines images comme les affichages d'un entraînement.
- Pour entrer des informations dans une boîte textuelle, touchez d'abord la boîte textuelle pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères au clavier, touchez ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez ~{<. Touchez de nouveau ?123 pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton majuscule (symbole de flèche dirigé vers le haut). Pour entrer une suite de caractères majuscules, touchez de nouveau le bouton majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton majuscule. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton d'effacement (flèche pointant vers l'arrière avec le symbole X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Configurez la console avant d'utiliser l'elliptique la première fois.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

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

2. Personnalisez les réglages.

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

Remarque : pour changer ces réglages par la suite, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 27.

3. Connectez-vous sur un compte iFIT ou créez un compte iFIT.

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

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

Touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) et touchez ensuite *Settings* (réglages), puis *Maintenance* (Intention) et ensuite *Update* (mettre à jour). La console vérifiera la disponibilité de mises à jour du micrologiciel. Pour en savoir plus, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 27.

Les mises à jour du micrologiciel sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices. Par conséquent, de nouveaux réglages et nouvelles fonctionnalités pourraient ne pas être décrits dans le présent manuel. Par ailleurs, certains des réglages et des fonctionnalités qui sont décrits dans le présent manuel pourraient ne plus être activés. Prenez le temps d'explorer la console pour vous familiariser avec les possibilités des nouveaux réglages et des nouvelles fonctionnalités.

5. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) et touchez ensuite *Settings* (réglages), puis *Maintenance* (Intention) et ensuite *Calibrate Incline* (étalonner l'inclinaison). La rampe s'élèvera et s'abaissera pendant l'étalonnage. Pour en savoir plus, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 27.

La console est maintenant prête à utiliser pour commencer vos entraînements. Les pages suivantes expliquent les entraînements et autres fonctionnalités que comporte la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 22. **Pour effectuer un entraînement proposé**, référez-vous à la page 23. **Pour créer un entraînement autocartographié**, référez-vous à la page 25. **Pour effectuer un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 26.

Pour changer les réglages de la console, référez-vous à la page 27. **Pour vous connecter sur un réseau sans fil**, référez-vous à la page 29.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Touchez l'écran ou appuyez sur l'un des boutons de la console pour mettre cette dernière en marche.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE à la page 20. **Remarque :** il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Manual Start* (démarrage manuel) et commencez à pédaler. Une période d'échauffement s'amorcera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 30.

Pour utiliser le détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la page 30.

4. Changez la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe selon le besoin.

Touchez *End Warmup* (mettre fin à l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement.

Vous pouvez changer la résistance des pédales comme suit :

- Appuyer sur les touches d'augmentation ou de diminution Resistance (résistance) de la console
- Appuyer sur les touches d'augmentation ou de diminution Resistance (résistance) du guidon droit
- Toucher les glissières de résistance à l'écran

Vous pouvez varier le mouvement des pédales de la manière suivante.

- Appuyer sur les touches d'augmentation ou de diminution Ramp (rampe) de la console

- Appuyer sur les touches d'augmentation ou de diminution Ramp (rampe) du guidon gauche
- Toucher les glissières d'inclinaison à l'écran

Remarque : après l'appui sur une touche, il s'écoulera un moment avant que les pédales n'atteignent le degré de résistance sélectionné ou que la rampe n'atteigne celui d'inclinaison sélectionné.

Remarque : pour afficher les glissières de résistance ou d'inclinaison à l'écran, touchez une zone vide à l'écran et ensuite les options de commande permettant d'activer cette fonction.

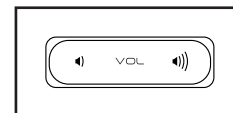
5. Suivez votre progression.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage que vous choisissez détermine les informations sur l'entraînement qui s'afficheront.

Faites défiler l'écran vers le haut pour passer en mode d'affichage plein écran. Faites défiler l'écran vers le bas pour afficher les écrans d'informations sur l'entraînement.

Touchez l'un ou l'autre des écrans d'information sur l'entraînement pour afficher plus d'options. Touchez le bouton plus (symbole+) pour afficher des statistiques ou des tableaux. Touchez une zone vide à l'écran pour afficher encore plus d'options du mode d'affichage.

Au besoin, réglez l'intensité sonore en appuyant sur les touches Vol de hausse et de baisse du volume.



6. Interrompre ou terminer l'entraînement.

Pour mettre en veille l'entraînement, touchez l'écran et ensuite l'option de mise en veille ou cessez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, touchez l'option de démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez l'écran et ensuite l'option de mise en veille, puis suivez les indications à l'écran pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

7. Une fois vos exercices terminés, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour effectuer un entraînement proposé, la console doit être connectée sur un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL à la page 29).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur l'un des boutons de la console pour mettre cette dernière en marche.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE à la page 20. **Remarque :** il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

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

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Touchez les boutons au bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (bouton Home [accueil]) ou la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse [navigation]).

3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement depuis l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements, touchez simplement le bouton d'entraînement voulu à l'écran. Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler selon le besoin.

Les entraînements proposés que comporte votre console seront régulièrement changés. Pour enregistrer l'un des entraînements proposés pour utilisation future, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en touchant le bouton des favoris (symbole de cœur). Vous devez être connecté sur votre compte iFIT pour enregistrer un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 26).

Pour créer votre propre entraînement cartographié, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT AUTOCARTOGRAPHIÉ à la page 25.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement, l'écran en affiche un aperçu incluant des détails comme sa durée et sa distance ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Une période d'échauffement s'amorcera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 30.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth, référez-vous à la page 30.

Pour utiliser un détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la page 30.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (mettre fin à l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement.

Pendant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous accompagnera durant un entraînement vidéo immersif. Touchez un espace dégagé à l'écran pour sélectionner les options de musique, de voix du guide et d'intensité sonore de l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte du parcours et une balise représentant votre progression. Touchez les boutons à l'écran pour sélectionner les options de carte voulues.

Durant certains entraînements, il pourrait vous être proposé de maintenir une vitesse cible. Pendant votre entraînement, maintenez votre vitesse de pédalage proche de la vitesse cible.

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

Si le degré de résistance est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance) ou les touches Ramp (rampe) (voir l'étape 4 à la page 22).

Pour revenir aux réglages de résistance programmés de l'entraînement, touchez *Follow Workout* (suivre l'entraînement).

Si la fonction de réglage intelligent est activée, la console adaptera automatiquement le degré d'intensité de l'entraînement en fonction des annulations manuelles de vos réglages du degré de résistance.

Pour activer la fonction de réglage intelligent, touchez une zone vide à l'écran et ensuite le commutateur de réglage intelligent.

IMPORTANT : l'objectif de calories affiché dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous aurez brûlée durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel du degré de résistance ou du degré d'inclinaison de la rampe durant l'entraînement modifiera la quantité de calories que vous brûlerez.

Si la fonction du pouls actif est activée, la console adaptera automatiquement le degré d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur de rythme cardiaque compatible (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL à la page 30).

Pour activer la fonction du pouls actif, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 27.

Pour suivre votre progression avec les modes d'affichage, référez-vous à l'étape 5 à la page 22.

Pour interrompre ou mettre fin à l'entraînement, référez-vous à l'étape 6 à la page 22.

6. Une fois vos exercices terminés, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 20.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT AUTOCARTOGRAPHIÉ

Pour effectuer un entraînement autocartographié, vous devez être connecté sur votre compte iFIT (voir l'étape 3 à la page 26) et la console doit être connectée sur un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL à la page 29).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur l'un des boutons de la console pour mettre cette dernière en marche.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE à la page 20. **Remarque :** il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

2. Sélectionnez un entraînement autocartographié.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement autocartographié, touchez le bouton Create (créer) au bas de l'écran.

3. Cartographiez un entraînement sur la carte.

Accédez à la zone de la carte dans laquelle vous souhaitez cartographier un entraînement en effectuant une saisie dans la boîte de recherche ou en faisant glisser vos doigts à l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Touchez ensuite l'écran pour ajouter le point d'arrivée de l'entraînement.

Pour commencer et terminer l'entraînement au même point, touchez *Close Loop* (fermer la boucle) ou *Out & Back* (aller-retour) parmi les options de cartographie. Vous pouvez également choisir de coller l'entraînement au chemin.

Si vous avez commis une erreur, touchez *Undo* (rétablir) parmi les options de cartographie.

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

4. Enregistrez l'entraînement.

Touchez les options à l'écran pour enregistrer l'entraînement. Au besoin, entrez un titre et une description à attribuer à l'entraînement.

5. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Une période d'échauffement s'amorcera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 30.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth, référez-vous à la page 30.

Pour utiliser un détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la page 30.

6. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (mettre fin à l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement se déroulera comme un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 23).

7. Une fois vos exercices terminés, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour effectuer un entraînement iFIT, vous devez être connecté sur votre compte iFIT (voir l'étape 3 plus bas) et la console doit être connectée sur un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL à la page 29).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur l'un des boutons de la console pour mettre cette dernière en marche.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE à la page 20. **Remarque :** il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFIT.

Si ce n'est pas déjà fait, touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) à l'écran et ensuite *Log in* (ouvrir une session) pour vous connecter sur votre compte iFIT. Suivez les indications à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur à même votre compte iFIT, touchez le bouton du menu, puis *Settings* (réglages) et ensuite *Manage Accounts* (gérer les comptes). Lorsque le compte comporte plus d'un utilisateur, une liste d'utilisateurs s'affiche. Touchez le nom de l'utilisateur voulu.

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

Touchez les boutons au bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (bouton Home [accueil]) ou la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse [navigation]).

Pour sélectionner un entraînement iFIT depuis l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements, touchez simplement le bouton d'entraînement voulu à l'écran. Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler selon le besoin.

Les entraînements iFIT proposés qui s'affichent à l'écran d'accueil varieront périodiquement.

La bibliothèque d'entraînements iFIT renferme tous les entraînements adaptés à l'elliptique et les organise en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, touchez le bouton de recherche (symbole de loupe) et sélectionnez les options de filtrage voulues.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affiche un aperçu de l'entraînement incluant des détails comme la durée de l'entraînement et la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

Vous pouvez également choisir des options comme l'ajout de l'entraînement à votre programme (voir l'étape 5) ou l'inclusion de l'entraînement à vos favoris (voir l'étape 6).

5. Programmez un entraînement iFIT au calendrier, selon le besoin.

Au besoin, vous pouvez programmer un entraînement iFIT à effectuer à une date ultérieure. Affichez simplement l'aperçu ou le résumé de l'entraînement, puis touchez *Schedule* (programmer) et sélectionnez ensuite la date voulue au calendrier.

Rendu à la date sélectionnée, l'entraînement iFIT que vous aurez programmé s'affichera à l'écran d'accueil.

6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris, selon le besoin.

Pour inclure un entraînement iFIT à vos favoris, affichez simplement l'aperçu ou le résumé de l'entraînement iFIT voulu et touchez ensuite le bouton des favoris (symbole de cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT inclus à vos favoris, sélectionnez la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse) et touchez ensuite *My List* (ma liste).

7. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Une période d'échauffement s'amorcera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 30.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth, référez-vous à la page 30.

Pour utiliser un détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la page 30.

8. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (mettre fin à l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement se déroulera comme un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 23).

9. Une fois vos exercices terminés, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 20.

Pour en savoir plus sur iFIT, visitez le site iFIT.com.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : les mises à jour du micrologiciel (voir l'étape 6) sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices. Par conséquent, de nouveaux réglages et nouvelles fonctionnalités pourraient ne pas être décrits dans le présent manuel. Par ailleurs, certains des réglages et des fonctionnalités qui sont décrits dans le présent manuel pourraient ne plus être activés. Prenez le temps d'explorer la console pour vous familiariser avec les possibilités des nouveaux réglages et des nouvelles fonctionnalités.

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Mettez d'abord la console en marche (référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE à la page 20). **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

Sélectionnez ensuite l'écran d'accueil (bouton Home [accueil]). Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console. Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Touchez ensuite le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) à l'écran, puis *Settings* (réglages). Le menu des réglages apparaîtra à l'écran.

2. Accédez aux menus des réglages et changez les réglages au besoin.

Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler selon le besoin. Pour afficher un menu des réglages, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, touchez le bouton de retour (symbole de flèche). Vous pourriez être en mesure d'afficher et de changer les réglages dans les menus suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profil)
- In Workout (en entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (matériel)

- Equipment Info (info du matériel)
- Equipment Settings (réglages du matériel)
- Maintenance (entretien)
- Wi-Fi

- About (à propos)
- Legal (juridique)

3. Personnalisez vos réglages d'entraînement.

Pour personnaliser les réglages d'entraînement et activer des fonctions d'entraînement, touchez *In Workout* (en entraînement), puis touchez les réglages voulus.

Lorsque la fonction de pouls actif est activée, la console adaptera le degré d'intensité des entraînements en fonction de votre rythme cardiaque si vous portez un détecteur de rythme cardiaque compatible. Pour activer la fonction de pouls actif, touchez le commutateur de pouls actif. Sélectionnez ensuite vos rythmes cardiaques au repos et maximum, puis paramétrez les réglages correspondants selon le besoin.

4. Personnalisez l'unité de mesure et autres réglages.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres réglages, touchez *Equipment Info* (info du matériel) ou *Equipment Settings* (réglages du matériel), puis touchez les réglages voulus.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités anglaises ou métriques.

5. Affichez des informations sur l'appareil ou des informations sur l'appli de la console.

Touchez *Equipment Info* (info du matériel), puis *Machine Info* (info de l'appareil) ou *App Info* (info de l'appli) pour afficher des informations sur votre elliptique ou concernant l'appli de la console.

6. Mettez à jour le micrologiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du micrologiciel. Touchez *Maintenance* (Entretien) et ensuite *Update* (mettre à jour)

pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager l'elliptique, n'éteignez pas la console durant la mise à jour du micrologiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra, puis se remettra en marche. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt. Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position Reset (réinitialisé). Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

Remarque : une mise à jour du micrologiciel pourrait modifier légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices.

7. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Pour étalonner le mécanisme d'inclinaison, touchez *Maintenance* (entretien) et ensuite *Calibrate Incline* (étalonner l'inclinaison), puis *Begin* (commencer). La rampe s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau minimum, puis elle reviendra à la position de départ. Ce processus permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez *Finish* (Terminer).

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

8. Quittez le menu principal des réglages.

Pour quitter le menu principal des réglages, touchez le bouton du retour (symbole de flèche).

COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Mettez d'abord la console en marche (référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE à la page 20). **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

Sélectionnez ensuite l'écran d'accueil (bouton Home [accueil]). Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console. Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez le menu de réseau sans fil.

Touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux), puis *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil.

3. Mettez en fonction le sans-fil (Wi-Fi®).

Veillez à ce que Wi-Fi soit activé. Si la fonction n'est pas activée, touchez le commutateur *Wi-Fi* pour activer la fonction.

4. Réglage et gestion d'une connexion réseau sans fil.

Lorsque Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il pourrait s'écouler quelques instants avant que n'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

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

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

Suivez les indications à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter sur le réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 20.)

Une fois la console connectée sur votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affichera à l'écran.

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

Remarque : la console est adaptée au cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA^{MC} et WPA2^{MC}). Une connexion à bande large est recommandée; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

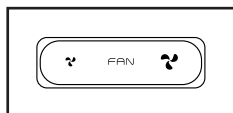
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, visitez le site support.iFIT.com pour de l'assistance.

5. Quittez le menu de réseau sans fil.

Pour quitter le menu de réseau sans fil, touchez le bouton de retour (symbole de flèche).

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur comporte divers réglages du régime de ventilation, dont un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmentera ou diminuera automatiquement à mesure qu'augmente ou que diminue votre vitesse de pédalage. Appuyez à répétition sur les boutons de hausse ou de baisse Fan (ventilateur) de la console pour choisir un régime du ventilateur ou éteindre le ventilateur.



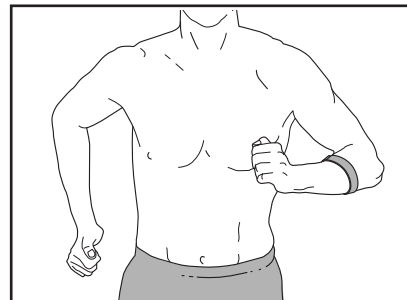
COMMENT BRANCHER UN CASQUE D'ÉCOUTE

Pour brancher votre casque d'écoute Bluetooth sur la console, mettez d'abord le casque en fonction et activez-en le mode d'appariement, puis placez-le près de la console. Commencez ensuite un entraînement. Ensuite, touchez une zone vide à l'écran, puis l'option permettant de brancher votre casque d'écoute et sélectionnez votre casque dans la liste à l'écran.

Une fois le casque d'écoute et la console appariés avec succès, le son de la console sera diffusé dans votre casque.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme



cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur de rythme cardiaque optionnel vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin d'atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur de rythme cardiaque optionnel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.**

La console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth® Smart.

Lorsqu'un détecteur de rythme cardiaque compatible est mis en fonction et placé en mode d'appariement, la console s'y connectera automatiquement. Une fois votre battement de cœur détecté, l'écran affichera votre rythme cardiaque.

INFORMATIONS DE LA FCC

Cet appareil a été mis à l'essai et évalué conformément aux limites des appareils numériques de la classe B, aux termes de la section 15 des règlements de la Commission fédérale des communications (FCC) des États-Unis. Ces limites sont établies de façon à assurer une protection raisonnable contre l'interférence nocive dans une installation domiciliaire. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser l'énergie de radiofréquence, et, s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux directives, peut perturber les communications radio. Cependant, il n'existe aucune garantie qu'il n'y aura pas de perturbations dans une installation donnée. Si cet appareil interfère avec la réception radio ou télé, ce qui peut être déterminé par la mise en fonction et hors fonction de l'appareil, essayez d'éliminer l'interférence par l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Rediriger ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter l'écart entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil sur un circuit d'alimentation autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le distributeur ou un technicien de radio/télé d'expérience pour obtenir de l'aide.

MISE EN GARDE FCC : pour assurer la conformité en continu, n'utilisez que des câbles d'interfaçage blindés pour le raccord à un ordinateur ou à des appareils périphériques. Les changements ou modifications non expressément approuvés par les autorités compétentes en matière de conformité peuvent annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner cet appareil.

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur de la console doivent être situés à non moins de 8 po (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

Remarque : la console est désignée par un identifiant FCC : OMC415321.

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

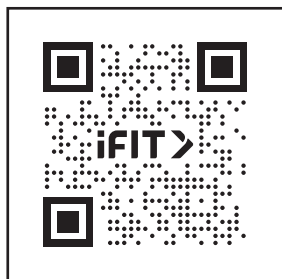
ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir un rendement optimal et réduire l'usure. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'elliptique. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un linge humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'abri de tout liquide et de l'ensoleillement direct.**

DÉPANNAGE

De nombreux problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes simples de cette section. Identifiez le symptôme qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide, rendez-vous sur my.iFit.com, scannez le code QR à droite ou appelez le 1-833-680-IFIT (1-833-680-4348).



DÉPANNAGE DU MÉCANISME D'INCLINAISON

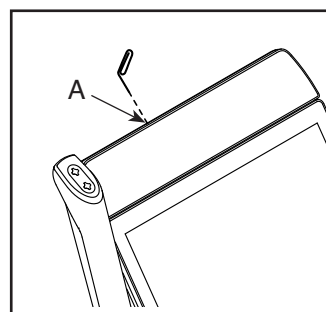
Si la rampe n'atteint pas le degré d'inclinaison approprié, référez-vous à l'étape COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 27 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, vérifiez que le cordon d'alimentation est introduit à fond et que l'interrupteur est la position Reset (réinitialisé). Si la console comporte des fils externes, veillez à ce que les connecteurs des fils soient correctement orientés et fermement reliés.

Si vous avez de la difficulté à établir la connexion entre la console et un réseau sans fil ou des problèmes avec votre compte iFit ou vos entraînements iFit, allez sur le site support.iFit.com.

Si la console ne démarre pas correctement ou si elle gèle ou ne répond pas, réinitialisez-la aux réglages par défaut du fabricant. **IMPORTANT : cette réinitialisation aura pour effet d'effacer tous les réglages personnalisés que vous aurez effectués dans la console.** La réinitialisation de la console exige

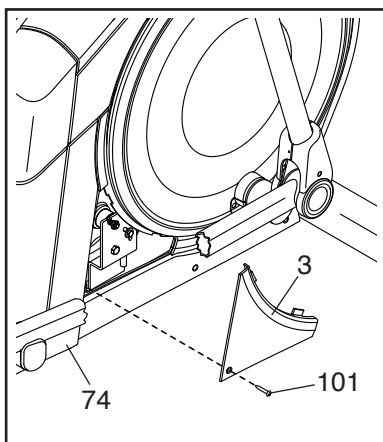


la participation de deux personnes. Appuyez d'abord sur l'interrupteur et débranchez le cordon d'alimentation. Localisez ensuite le petit orifice de réinitialisation (A) sur le dessus de la console. À l'aide d'une pince à papiers repliée, maintenez enfoncé le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'orifice pendant qu'une autre personne branche le cordon d'alimentation et appuie sur l'interrupteur. Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console soit activée. Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra, puis se remettra en marche. Si tel n'est pas le cas, fermez l'interrupteur puis rallumez-le. Une fois la console activée, vérifiez si des mises à jour du micrologiciel sont disponibles (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 27). **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

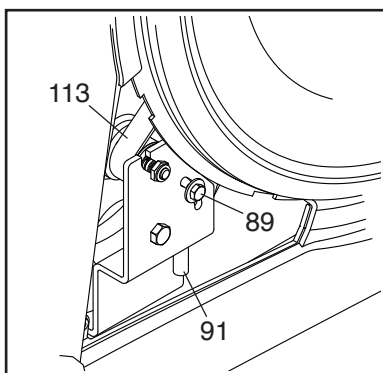
COMMENT RÉGLER LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT

Si les pédales dérapent quand vous pédalez, même lorsque la résistance est réglée au degré le plus élevé, l'ajustement de la courroie d'entraînement pourrait être nécessaire. Pour régler la courroie d'entraînement, **poussez d'abord l'interrupteur à la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation.**

Localisez ensuite le Panneau d'Accès (3) du Capot Droit (74). Retirez la Vis M4 x 16mm (101) puis enlevez le Panneau d'Accès.



Ensuite, localisez et desserrez la Vis du Tendeur (89). Serrez la Vis de Réglage de la Courroie d'Entraînement (91) jusqu'à bien tendre la Courroie d'Entraînement (113). Puis, resserrez la Vis du Tendeur.

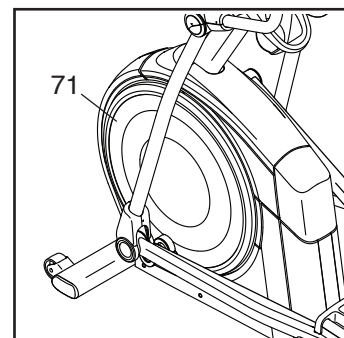


Réinstallez les pièces que vous avez retirées. Branchez ensuite le cordon d'alimentation et appuyez sur l'interrupteur.

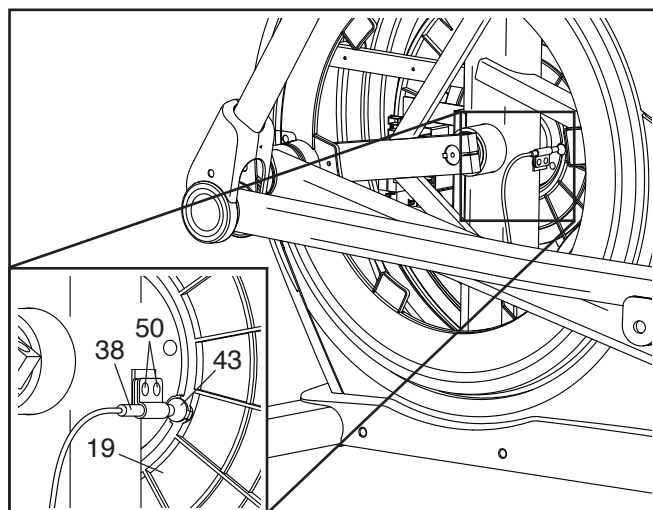
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les informations qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être réglé. Pour régler le capteur magnétique, **poussez d'abord l'interrupteur à la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.**

Ensuite, à l'aide d'un tournevis ordinaire, pour faire levier, dégagez le Disque (71) gauche avec précaution.



Voir le schéma ci-dessous. Localisez le Capteur Magnétique (38). Tournez la Poulie (19) jusqu'à aligner un Aimant (43) sur le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez légèrement les deux Vis Autotaraudeuses M4 x 12mm (50) indiquées. Rapprochez ou éloignez le Capteur Magnétique (38) légèrement de l'Aimant (43) et resserrez ensuite les Vis Autotaraudeuses.

Branchez ensuite le cordon d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur et faites balancer la Poulie (19) vers l'avant et l'arrière tout juste à permettre à l'Aimant (43) de passer à répétition devant le Capteur Magnétique (38). Répétez ce processus jusqu'à ce que la console affiche des informations exactes.

Une fois le capteur magnétique correctement réglé, réinstallez le disque gauche, branchez le cordon d'alimentation et appuyez sur l'interrupteur.

DIRECTIVES POUR LES EXERCICES

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer celui-ci ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.

Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour de plus amples renseignements sur l'exercice, consultez un ouvrage reconnu ou votre médecin. N'oubliez pas qu'une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir les résultats escomptés.

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 déterminer le niveau d'intensité approprié à partir de votre rythme cardiaque. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour les exercices de dépense calorique et d'aérobie.

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

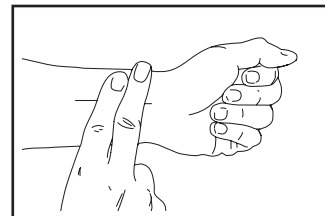
Pour déterminer le bon niveau d'intensité, recherchez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine près). Les trois nombres indiqués au-dessus de votre âge établissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus inférieur représente votre rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre moyen étant le rythme permettant de brûler le maximum de graisse et le nombre le plus élevé étant celui de l'exercice d'aérobie.

Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à faible intensité pendant une longue période. Durant les quelques premières minutes de l'exercice, votre organisme tire son énergie des calories d'origine glucidique. Ce n'est qu'après les quelques premières minutes que votre organisme commence à tirer son énergie de la graisse en réserve. Si votre but est de brûler de la graisse, adaptez l'intensité de vos exercices de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus inférieur dans votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse, entraînez-vous en maintenant votre rythme cardiaque près du nombre moyen de votre zone d'entraînement.

Exercice d'aérobie – Si vous avez pour objectif de renforcer votre appareil cardiovasculaire, vous devez effectuer de l'entraînement d'aérobie, c'est-à-dire des exercices qui exigent un apport considérable en oxygène pendant de longues périodes. Pour l'exercice d'aérobie, adaptez l'intensité de votre entraînement de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus élevé dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, exercez-vous pendant quatre minutes au moins. Cessez ensuite l'exercice et placez deux doigts sur votre poignet tel qu'illustré.



Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le compte par 10 pour déterminer votre rythme cardiaque. Par exemple, si votre compte des battements du cœur pendant six secondes est 14, votre rythme cardiaque est de 140 battements à la minute.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement – Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement et d'intensité légère. En plus d'augmenter la température du corps et le rythme cardiaque, l'échauffement stimule la circulation en préparation à l'exercice.

Exercice de la zone d'entraînement – Exercez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Durant les quelques premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes à la fois.) Respirez régulièrement et profondément pendant que vous vous exercez; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse des muscles et aident à prévenir les problèmes consécutifs aux exercices.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois séances d'entraînement chaque semaine, avec au moins une journée de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez passer à cinq séances d'entraînement par semaine, selon le besoin. N'oubliez pas que la clé de la réussite est d'inclure l'exercice de façon régulière et agréable dans vos habitudes de vie.

SUGGESTIONS D'ÉTIREMENTS

Les bonnes positions pour plusieurs étirements de base sont illustrées à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez; ne faites pas de bonds.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous lentement vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous tendez les mains le plus près possible des orteils. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez trois fois. Étirements : tendons du jarret, arrière des genoux et dos.

2. Étirement des tendons du jarret

Asseyez-vous au 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. Inclinez-vous le plus loin possible en direction de vos orteils. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Étirements : tendons du jarret, bas du dos et aines.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

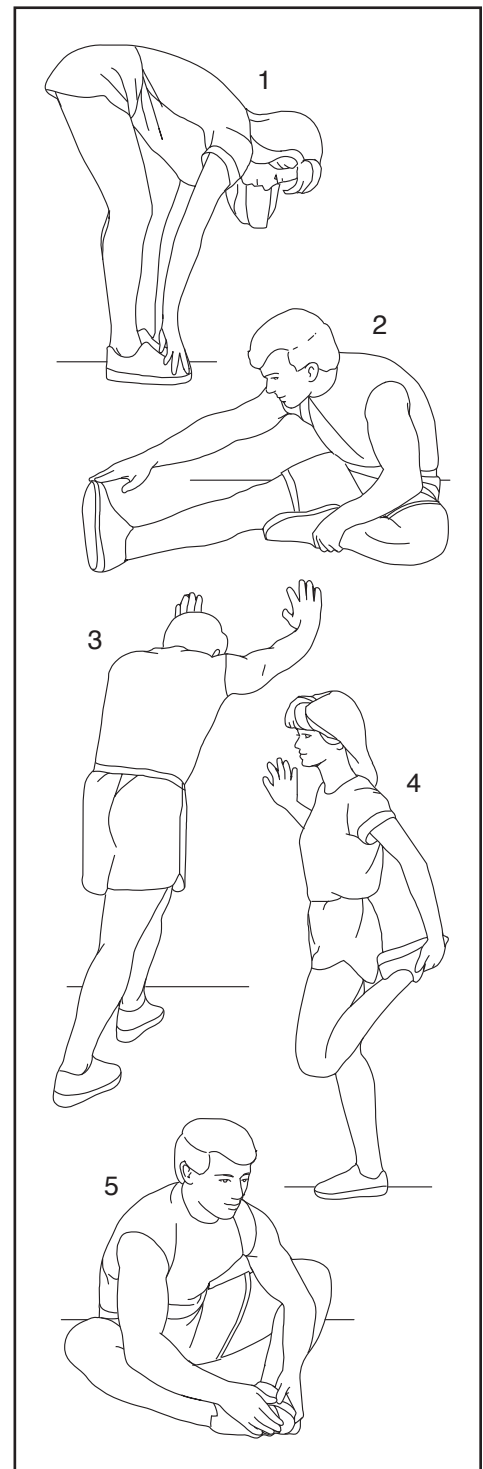
En plaçant une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et appuyez vos mains contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Étirements : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder l'équilibre, saisissez un pied ramené derrière vous avec l'autre main. Ramenez votre pied le plus près possible de vos fesses. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.

5. Étirement de l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de la région de l'aîne. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez trois fois. Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

Modèle n° NTEL71423.2 R1023A

N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
1	1	Cadre	50	6	Vis autotaraudeuse M4 x 12mm
2	1	Stabilisateur arrière	51	2	Rouleau
3	1	Panneau d'accès	52	1	Manette de la pédale gauche
4	1	Montant	53	2	Boîtier de l'axe
5	6	Vis M4 x 19mm	54	2	Bague d'espacement du pivot
6	1	Stabilisateur avant	55	2	Anneau de retenue
7	1	Console	56	4	Bague du bras du rouleau
8	2	Guide du rouleau	57	4	Assemblage du roulement du bras de la pédale
9	2	Manchon du roulement du pédalier	58	1	Bras de la pédale droite
10	1	Boîtier de la rampe	59	1	Bras droit du rouleau
11	1	Moteur d'inclinaison	60	1	Jambe PSC droite
12	1	Boîtier gauche du moteur	61	1	Bras PSC droit
13	1	Boîtier droit du moteur	62	2	Support de la selle
14	2	Bague d'espacement du moteur	63	2	Prise du guidon
15	1	Boîtier du stabilisateur arrière	64	2	Axe du bras de la pédale
16	2	Rail	65	1	Boîtier avant du bras droit
17	1	Interrupteur	66	1	Boîtier arrière du bras droit
18	1	Pédalier	67	1	Boîtier avant du bras gauche
19	1	Poulie	68	1	Boîtier arrière du bras gauche
20	2	Bras du pédalier	69	1	Boîtier externe de la jambe droite
21	1	Axe de la rampe	70	1	Boîtier externe de la jambe gauche
22	1	Tendeur	71	2	Disque
23	2	Butée	72	1	Boîtier interne de la jambe gauche
24	1	Petit pied de nivellement	73	1	Capot gauche
25	1	Moteur de résistance	74	1	Capot droit
26	6	Écrou de verrouillage M10	75	1	Boîtier central du capot
27	2	Bague de la rampe	76	1	Embout latéral du bras de la pédale gauche
28	1	Mécanisme tourbillonnaire	77	2	Boîtier du bras du pédalier
29	1	Pédale droite	78	2	Clé
30	4	Embout du stabilisateur	79	1	Boîtier de la console
31	1	Rampe	80	4	Vis M8 x 31mm
32	4	Manchon du roulement du bras du rouleau	81	2	Boîtier inférieur du plateau
33	2	Grand pied de nivellement	82	8	Vis M8 x 13mm
34	2	Roue	83	1	Boîtier interne de la jambe droite
35	1	Axe inférieur du moteur	84	1	Vis de mise à la terre M4 x 12mm
36	1	Rondelle du tendeur	85	2	Rondelle fendue M10
37	1	Plateau d'accessoires	86	2	Boulon hexagonal M10 x 58mm
38	1	Capteur magnétique/fil	87	1	Embout latéral du bras de la pédale droite
39	1	Pince du capteur magnétique	88	1	Vis du pivot du tendeur
40	2	Roulement du cadre	89	1	Vis du tendeur
41	2	Capot de la rampe	90	4	Vis M10 x 60mm
42	1	Manchon	91	1	Vis de réglage de la courroie d'entraînement
43	2	Aimant	92	4	Vis M10 x 25mm
44	1	Bras de la pédale gauche	93	4	Vis à collerette M4 x 12mm
45	1	Bras gauche du rouleau	94	1	Touche de la commande gauche
46	1	Jambe PSC gauche	95	8	Vis M8 x 20mm
47	1	Bras PSC gauche			
48	1	Bague du réducteur de tension			
49	1	Pédale gauche			

N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
96	4	Boulon M8 x 45mm	129	2	Rondelle M8 x 22mm
97	2	Rondelle M8 x 28mm	130	8	Vis M4 x 12mm
98	2	Rondelle M8 x 18mm	131	2	Ruban adhésif
99	2	Roulement interne du bras	132	1	Touche de la commande droite
100	4	Roulement de la jambe	133	2	Attache autobloquante
101	52	Vis M4 x 16mm	134	1	Poignée/Fil de la commande droite
102	2	Écrou de verrouillage M8	135	2	Rondelle M6 x 26mm
103	2	Rondelle M8 x 23mm	136	1	Capot arrière inférieur
104	2	Vis M10 x 115mm	137	1	Manette de la pédale droite
105	2	Vis M8 x 16mm	138	2	Goupille de la pédale
106	1	Boîtier inférieur du moteur	139	2	Ressort de la pédale
107	1	Bague d'espacement du pédalier	140	2	Écrou borgne M6
108	2	Vis M6 x 13mm	141	6	Rondelle M6
109	2	Boulon M10 x 58mm	142	1	Plaque de la pédale droite
110	1	Fil principal	143	1	Plaque de la pédale gauche
111	1	Fil prolongateur gauche	144	2	Boulon M10 x 158mm
112	2	Vis autotaraudeuse M4 x 19mm	145	1	Support du pivot
113	1	Courroie d'entraînement	146	1	Fil prolongateur droit
114	1	Contrôleur	147	2	Bague interne du pivot
115	4	Espaceur	148	1	Montant du support
116	2	Anneau du disque	149	2	Vis M8 x 30mm
117	1	Boîtier avant du capot	150	4	Vis M4 x 10mm
118	1	Boîtier arrière des capots	151	4	Vis à capuchon M6 x 15mm
119	1	Cordon d'alimentation	152	1	Dos inférieur de la console
120	2	Vis à tête plate M8 x 20mm	153	1	Dos supérieur de la console
121	2	Bague du moteur	154	1	Poignée/Fil de la commande gauche
122	1	Axe supérieur du moteur			
123	2	Roulement externe du bras	155	4	Rondelle M8 x 16mm
124	2	Vis mécanique M4 x 16mm	156	1	Passe-fil
125	10	Vis M6 x 12mm	157	1	Fil du montant
126	2	Vis M4 x 25mm	*	—	Outil d'assemblage
127	2	Support du disque	*	—	Sachet de graisse
128	1	Support de la console	*	—	Manuel de l'utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. * Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle n° NTEL71423.2 R1023A

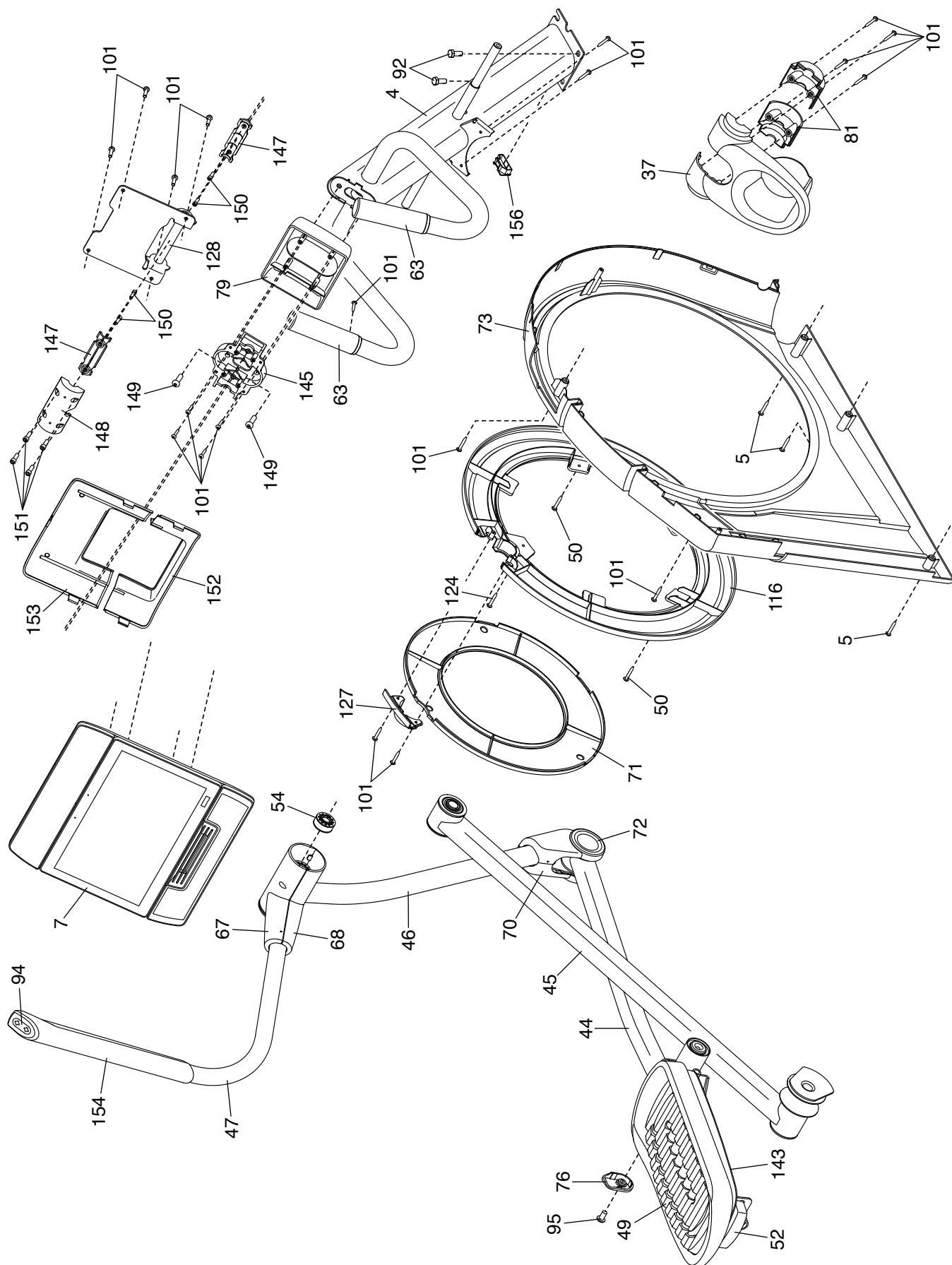


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle n° NTEL71423.2 R1023A

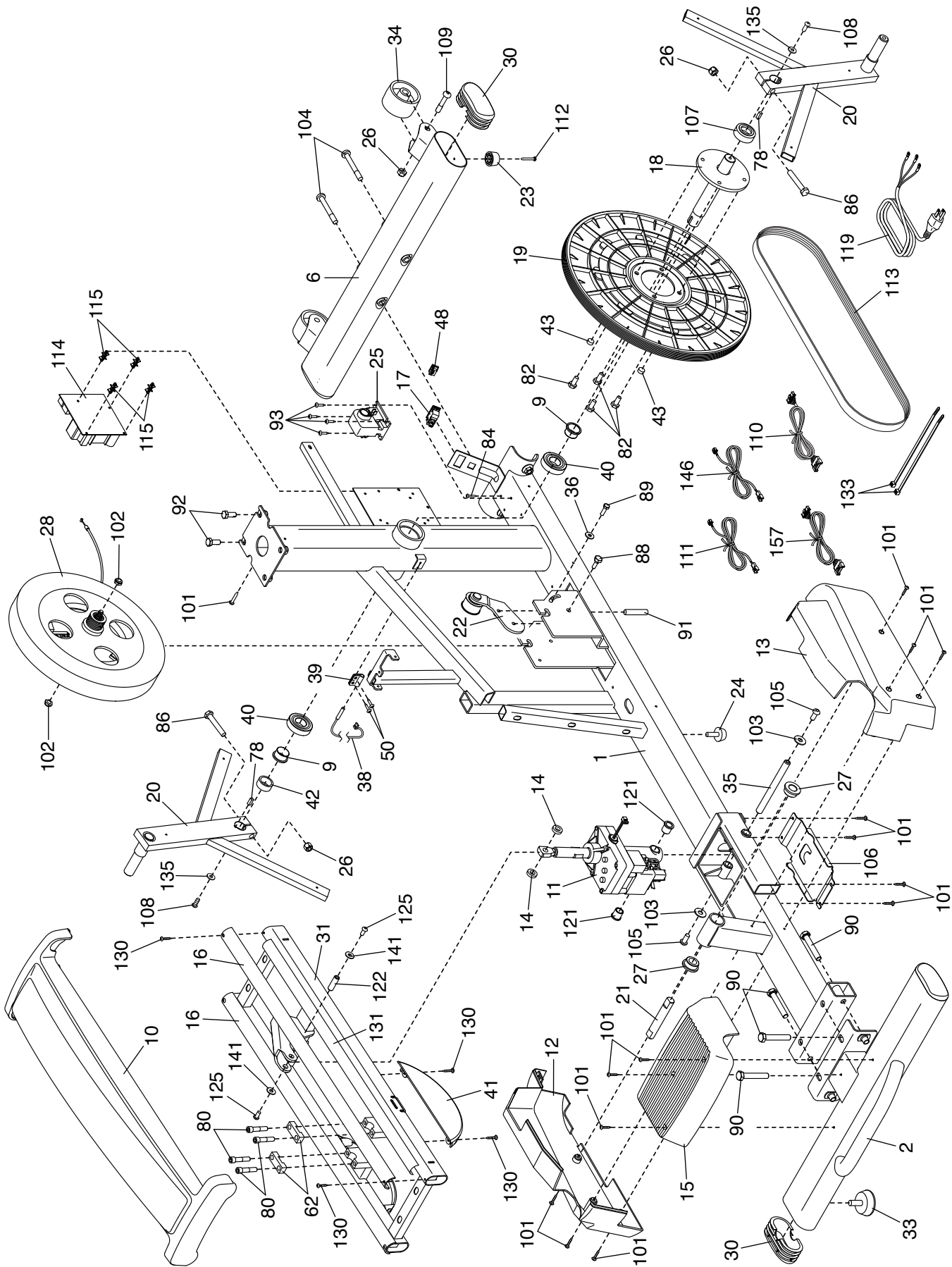
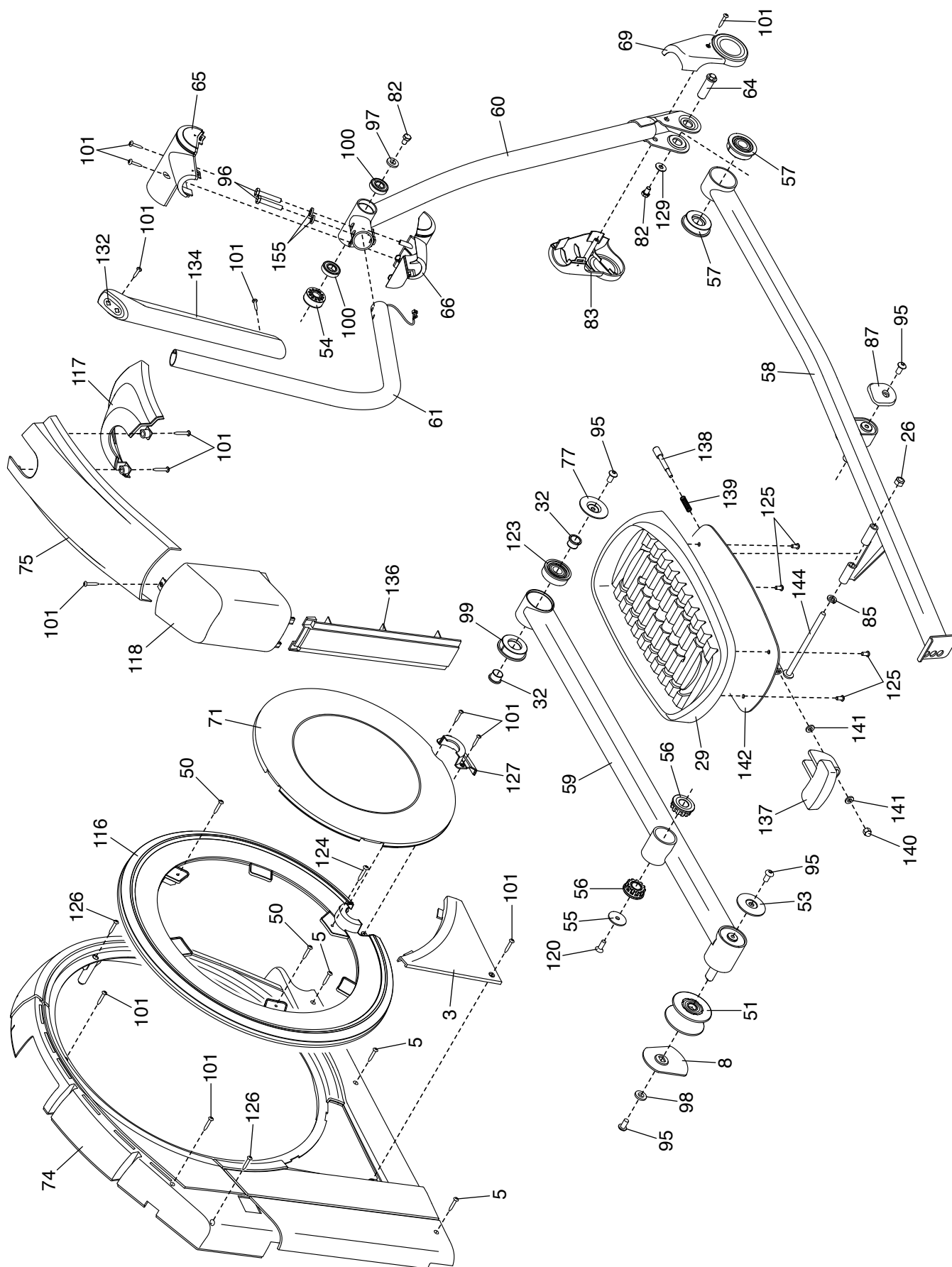


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle n° NTEL71423.2 R1023A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture avant du manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, ayez en main les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (voir la couverture avant du manuel)
- le nom du produit (voir la couverture avant du manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin du manuel)

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre matériel d'entraînement physique à l'aide d'un plan d'entretien prolongé, référez-vous à la page 4.

iFIT Santé & Fitness Inc. (iFIT) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation et de service normales. Le cadre est garanti pendant dix (10) ans suivant la date d'achat. Les pièces sont garanties pendant deux (2) ans suivant la date d'achat. La main-d'œuvre est garantie pendant un (1) an suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'iFIT en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'iFIT, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toutes les réparations faisant l'objet d'une réclamation doivent être préalablement autorisées par iFIT. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) le produit est acheté ou transporté à l'extérieur du Canada, (3) une directive ou un avertissement dans ce manuel n'est pas respecté(e), (4) le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale, (5) le produit est modifié de sorte à altérer la fonctionnalité ou la capacité sans autorisation écrite de la part d'iFIT ou (6) le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. iFIT n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

iFIT n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit; (2) dommages à l'égard d'une perte financière, de biens, de revenus ou profits, de jouissance ou d'usage, ou des frais de retrait ou d'installation; (3) tout autre dommage consécutif. Certaines provinces ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie. iFIT ne fait aucune autre garantie et décline et exclut par les présentes toute garantie de toute sorte, express ou tacite, découlant de ou en rapport avec le produit, y compris mais sans s'y limiter, les garanties tacites de qualité marchande, d'adéquation du produit à un usage particulier et de non-contrefaçon, qu'elles découlent de la loi, du Code civil du Québec, de la common law, des coutumes ou d'autres sources du droit. Certaines provinces ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série du produit (voir la couverture avant du manuel).

iFIT Santé & Fitness Inc., 950 de l'Industrie, Saint-Jérôme, QC J7Y 4B8