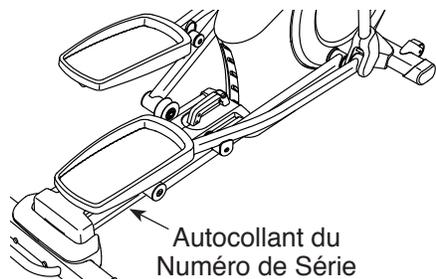


www.nordictrack.com

N° du Modèle NTEL05011.5

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à
16h30 HNE (sauf jours fériés)

ou par courriel
customerservice@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

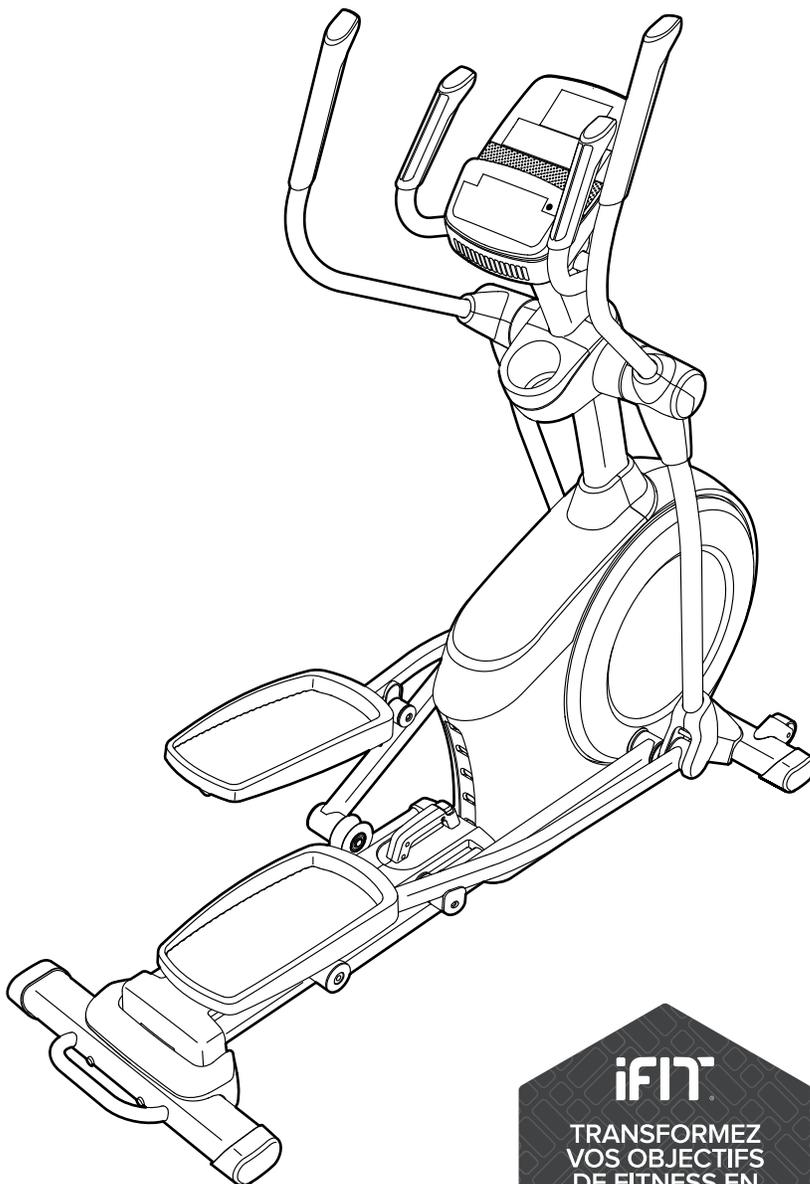
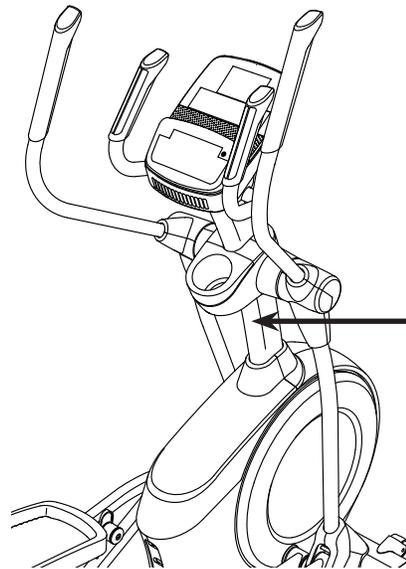


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	18
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	28
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Référez-vous à votre manuel de l'utilisateur pour le poids de l'utilisateur recommandé.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre elliptique. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire de veiller à ce tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
4. L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'elliptique dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez l'elliptique sur une surface de niveau, avec au moins 3 pieds (0,9 m) d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 2 pieds (0,6 m) de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.
9. L'elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 300 livres (136 kg).
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
11. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez et descendez de l'elliptique, et quand vous l'utilisez.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice qui détermine les tendances générales du rythme cardiaque.
13. L'elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
14. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez l'elliptique ; ne vous cambrez pas.
15. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN **RÉALITÉ**

iFIT®

Félicitation pour votre achat d'un nouvel appareil de fitness compatible avec la technologie iFit®. Vous n'avez plus qu'à cliquer pour transformer vos objectifs de fitness en réalité.

ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER

FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT

iFit® est l'outil d'entraînement le plus efficace du marché pour vous aider à atteindre vos objectifs de fitness. De la perte de poids aux entraînements personnalisés en passant par des entraînements de performance, iFit® est la clé pour tirer le maximum de tout ce que vous faites. Certaines options nécessitent un abonnement payant.



PERDEZ DU POIDS

Gardez le cap et restez motivé grâce à des programmes de perte de poids évolutifs avec des entraîneurs comme Jillian Michaels.



COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

Poussez vos limites grâce à des courses virtuelles en temps réel.



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION

Des entraînements spécifiques vont vous préparer pour des courses de 5km, 10km, le demi-marathon et le marathon.



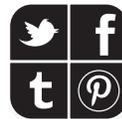
SOYEZ MOBILE

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



TRACEZ VOTRE PARCOURS

Grâce à Google Maps, votre appareil de fitness simule le relief du terrain tout en affichant la vue de la rue (Street View) durant votre entraînement.



PARTAGEZ VOS PROGRÈS

Inspirez les autres, motivez-vous, partagez vos parcours et vos entraînements, et bien plus.

VISITEZ LE SITE

IFIT.COM

APPELEZ LE

1-888-936-4266

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
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- 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

 **ICON**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique avant-gardiste NORDICTRACK® E 5.7. L'elliptique E 5.7 offre un large éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour

nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

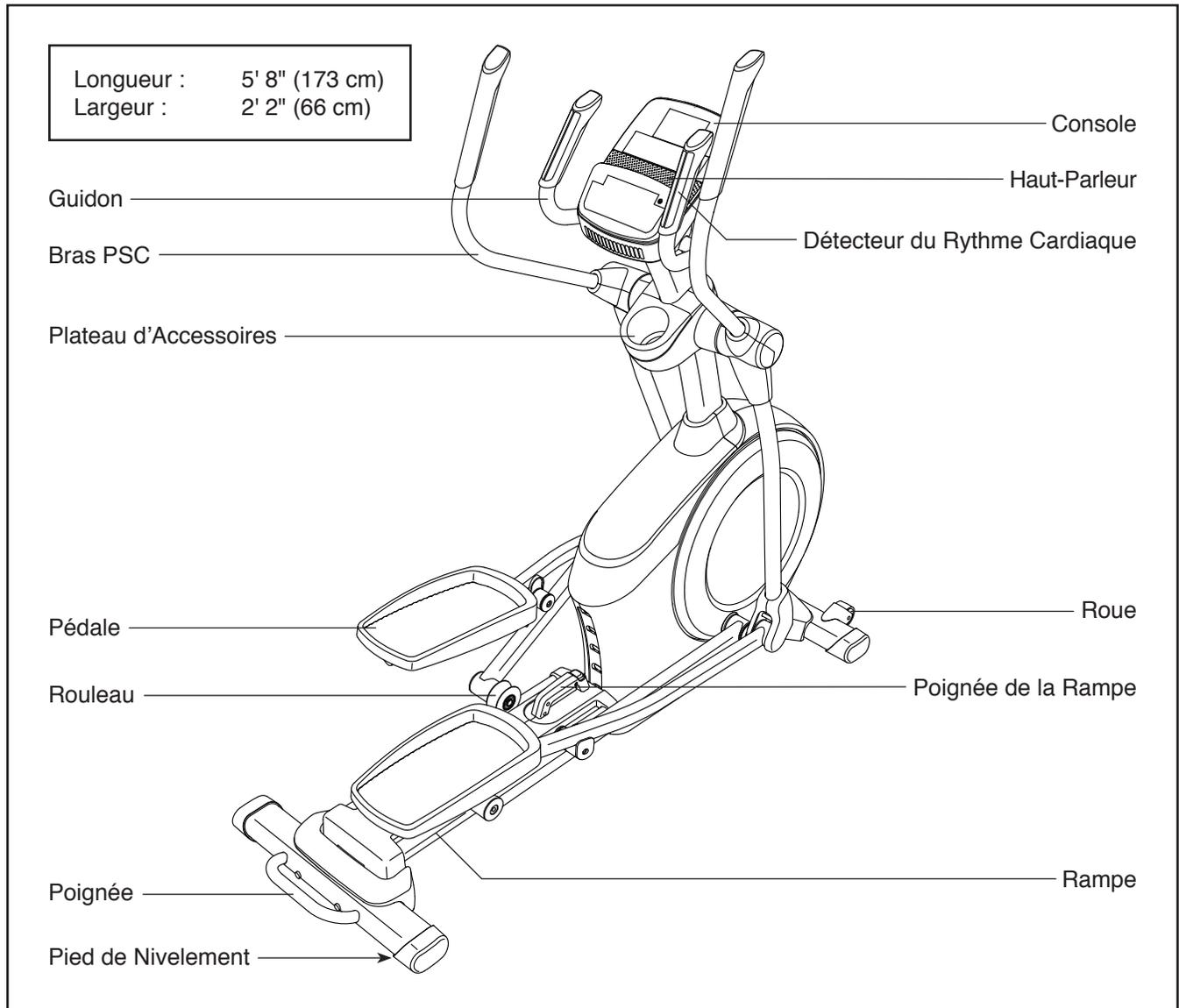
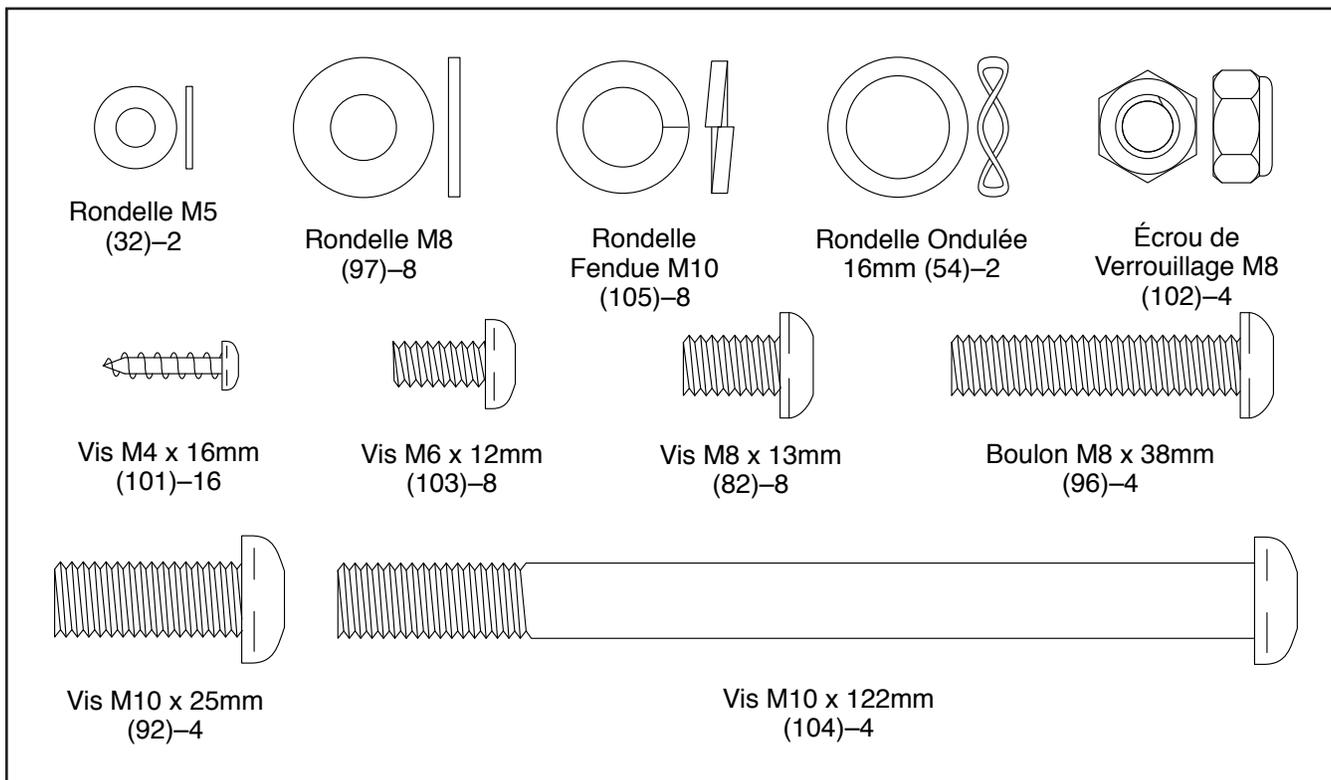


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

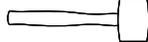


ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces 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 côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

- Pour l'illustration des petites pièces, voir page 7.
- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis à pointe cruciforme 

un maillet en caoutchouc 

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

1. Accédez au www.nordictrackservice.com/ registration sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

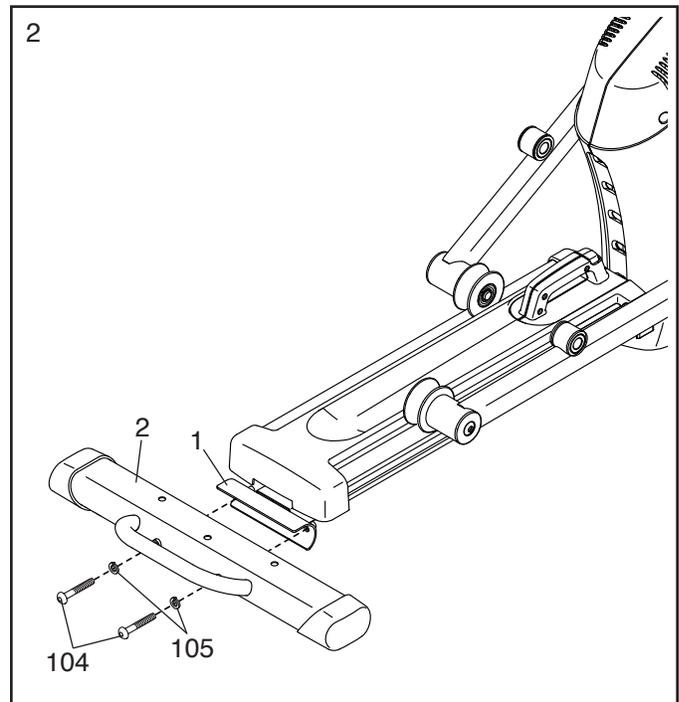
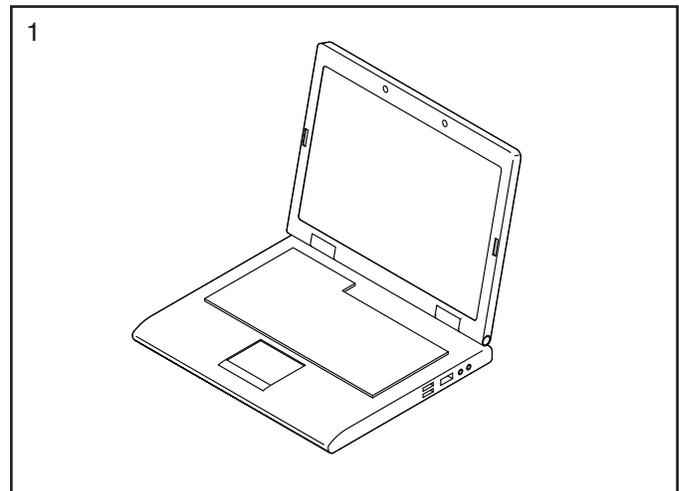
- pour activer votre garantie
- vous économise du temps si vous devez contacter le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

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

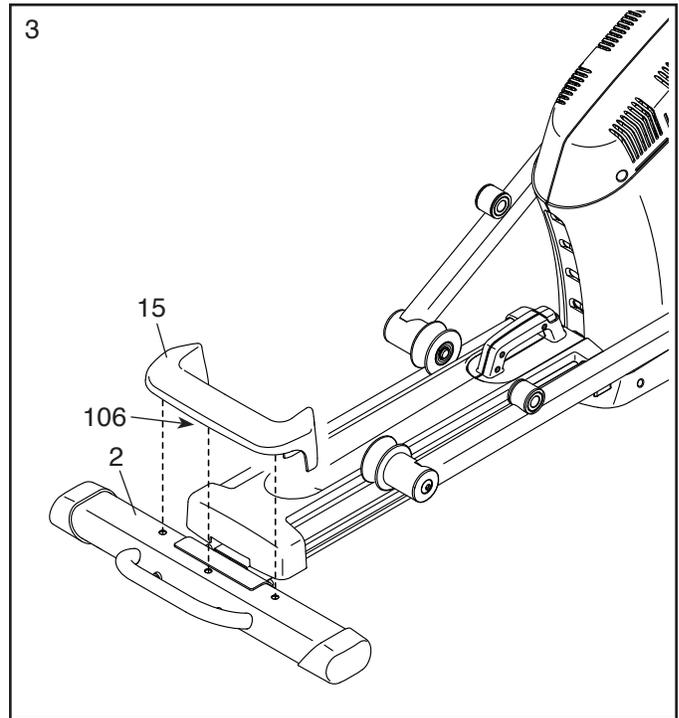
2. Avec l'aide d'une autre personne, placez un morceau du carton d'emballage (non illustré) sous la partie arrière du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

Attachez le Stabilisateur Arrière (2) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 122mm (104) et deux Rondelles Fendues M10 (105).

Retirez le morceau de carton placé sous la partie arrière du Cadre (1).



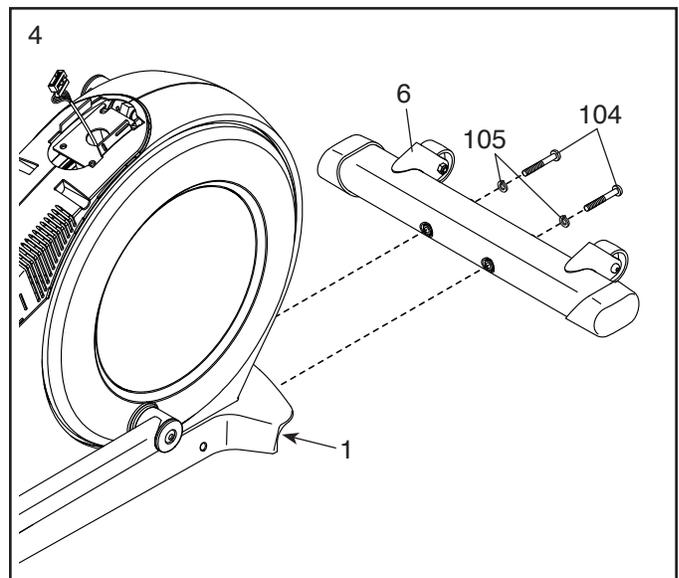
3. Enfoncez les Socles du Boîier (106) sous le Boîtier du Stabilisateur Arrière (15) dans le Stabilisateur Arrière (2).



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

Attachez le Stabilisateur Avant (6) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 122mm (104) et deux Rondelles Fendues M10 (105).

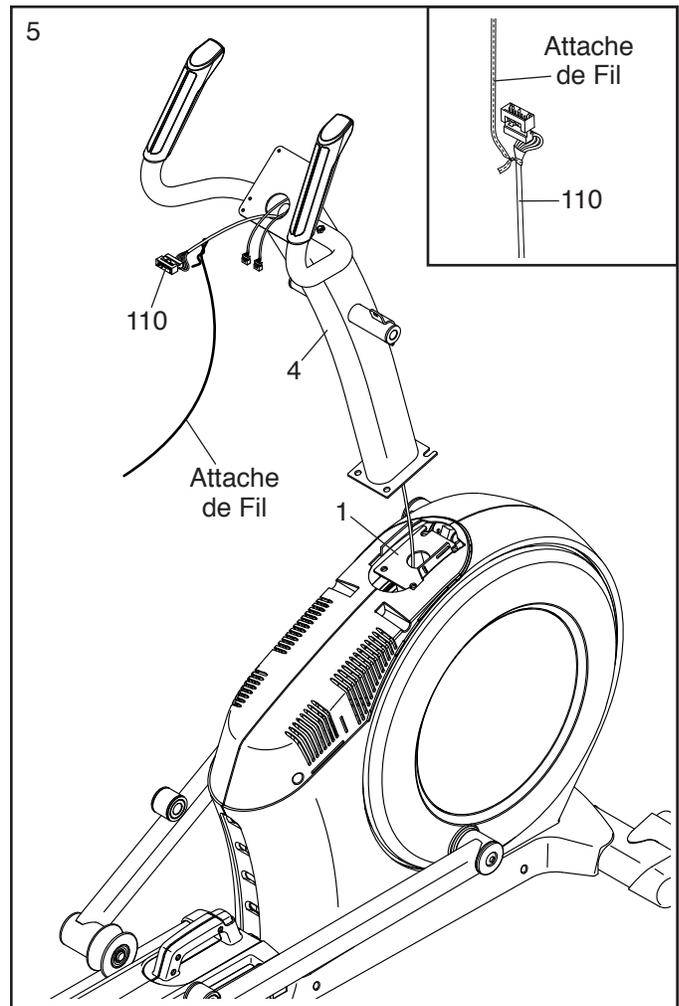
Retirez le morceau de carton placé sous la partie avant du Cadre (1).



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

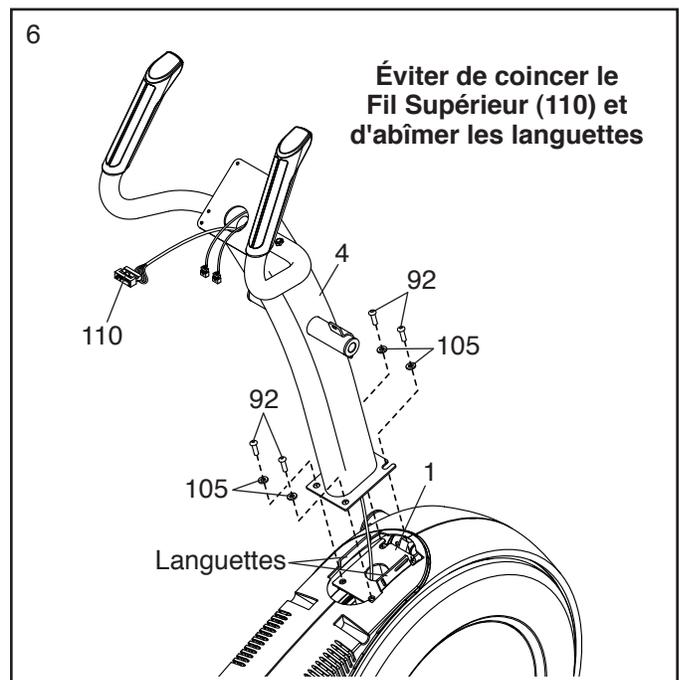
Référez-vous au schéma encadré. Localisez l'attache de fil dans la partie inférieure du Montant (4). Reliez l'attache-fil au Fil Supérieur (110). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil Supérieur hors du Montant.

Conseil : pour éviter que le Fil Supérieur (110) chute à l'intérieur du Montant (4), reliez fermement le Fil à l'attache-fil.



6. **Conseil :** éviter de coincer le Fil Supérieur (110). Faites attention de ne pas abîmer les languettes en plastique indiquées. Placez le Montant (4) sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M10 x 25mm (92) et quatre Rondelles Fendues M10 (105).



7. À l'aide d'un sac en plastique pour protéger vos doigts, appliquez une couche de la graisse incluse sur l'Essieu de Pivot (35) et sur deux Rondelles Ondulées 16mm (54).

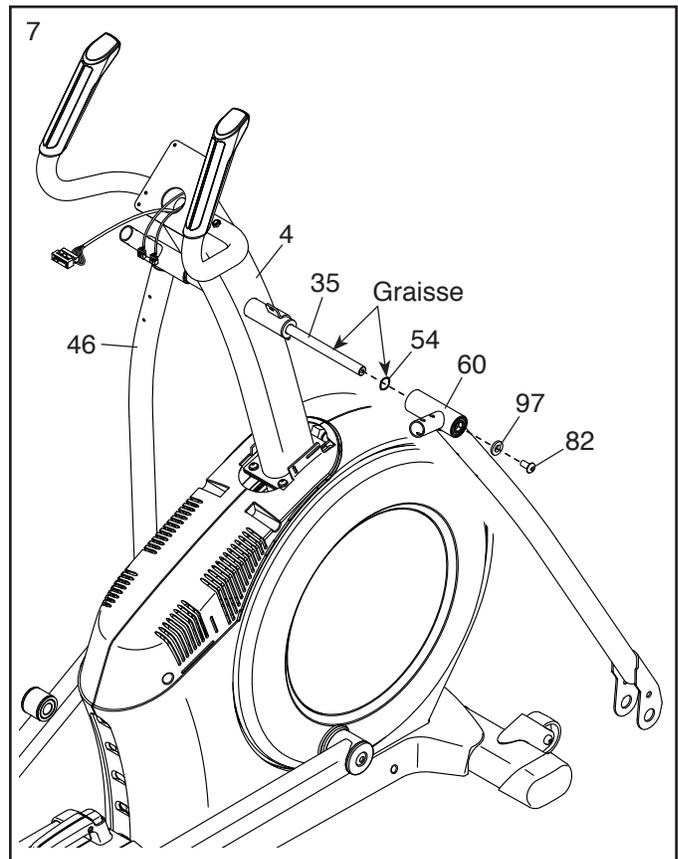
Insérez l'Essieu de Pivot (35) dans le Montant (4) et centrez-le. **Conseil : il peut s'avérer utile d'employer un maillet en caoutchouc.**

Identifiez la Jambe PSC Droite (60) et orientez-le comme sur le schéma.

Glissez une Rondelle Ondulée 16mm (54) et la Jambe PSC Droite (60) sur le côté droit de l'Essieu de Pivot (35).

Répétez ce processus avec la Jambe PSC Gauche (46).

Vissez une Vis M8 x 13mm (82) avec une Rondelle M8 (97) dans chacune des extrémités de l'Essieu de Pivot (35) **en même temps.**

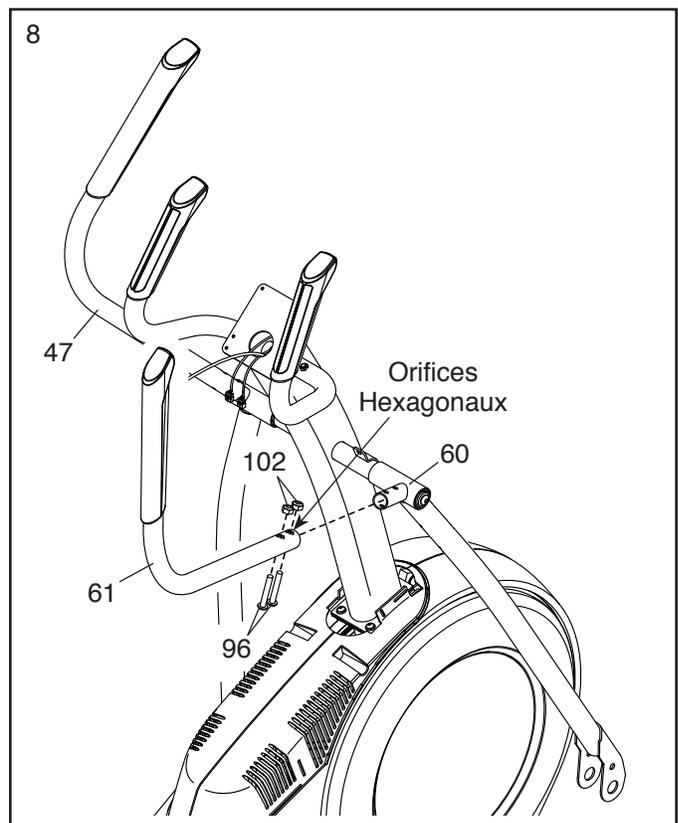


8. Identifiez le Bras PSC Droit (61) et orientez-le comme sur le schéma.

Glissez le Bras PSC Droit (61) dans la Jambe PSC Droite (60).

Attachez le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Boulons M8 x 38mm (96) et deux Écrous de Verrouillage M8 (102). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont bien dans les trous hexagonaux.**

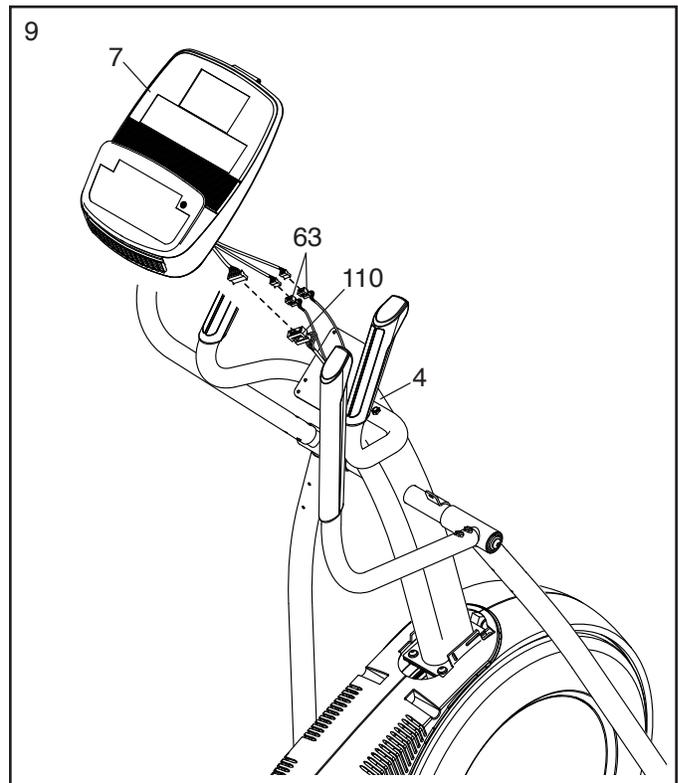
Répétez cette étape avec le Bras PSC Gauche (47).



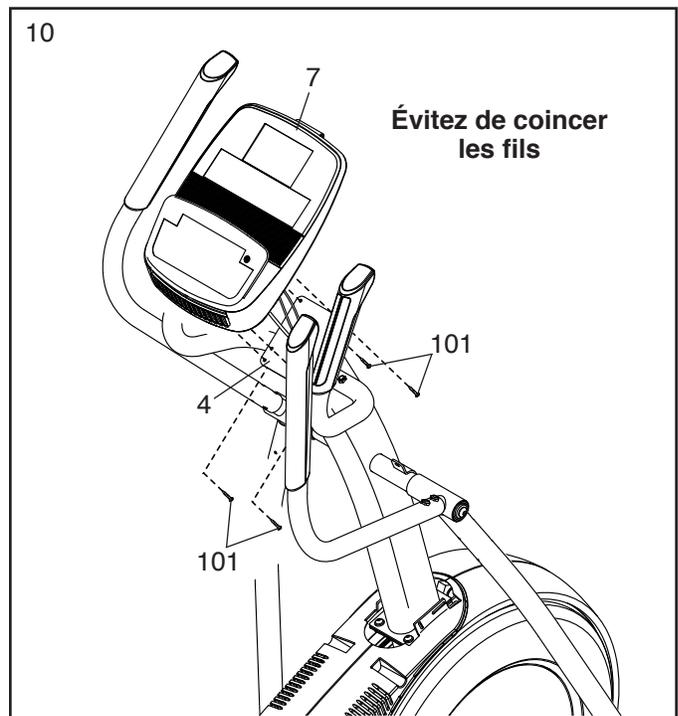
9. Déliez et jetez l'attache-fil du Fil Supérieur (110).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Montant (4), reliez les fils de la Console au Fil Supérieur (110) et aux Fils du Détecteur Cardiaque (63).

Enfilez l'excédent du fil dans le Montant (4) ou dans la Console (7).



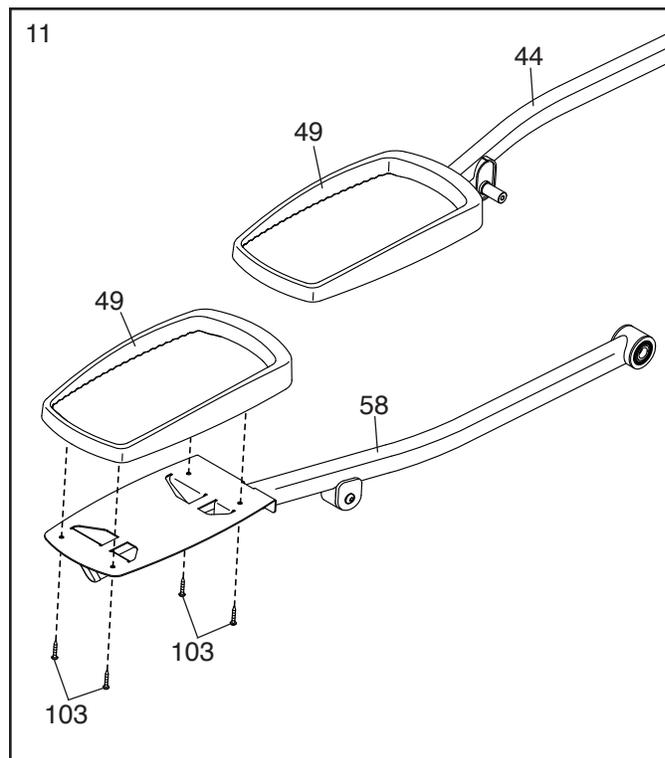
10. **Conseil : évitez de coincer les fils.** Fixez la Console (7) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101).



11. Identifiez le Bras de la Pédale Droite (58) et orientez-le comme sur le schéma.

Fixez une Pédale (49) au Bras de la Pédale Droite (58) à l'aide de quatre Vis M6 x 12mm (103).

Répétez cette étape avec le Bras de la Pédale Gauche (44) et l'autre Pédale (49).

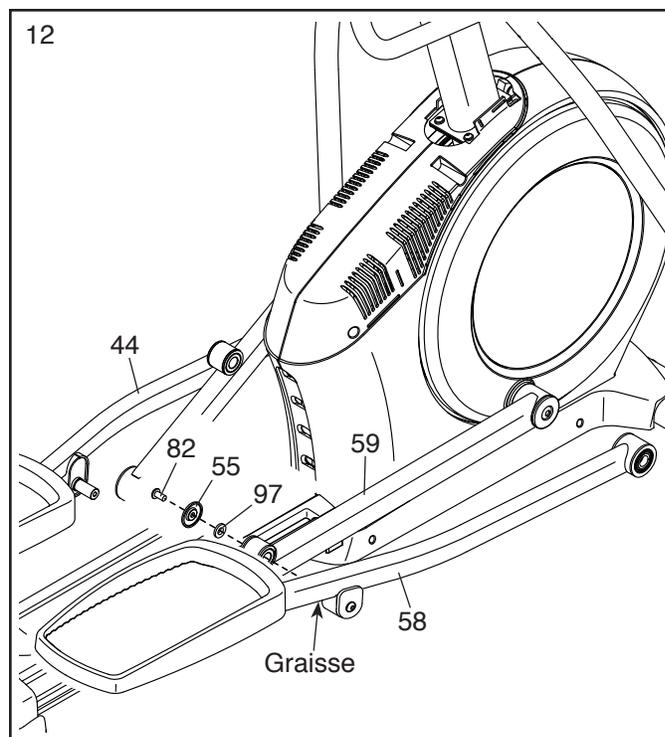


12. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) comme sur le schéma.

Appliquez de la graisse sur l'essieu du Bras de la Pédale Droite (58).

Fixez le Bras de la Pédale Droite (58) au Bras Droit du Rouleau (59) à l'aide d'une Vis M8 x 13mm (82), d'un Petit Embout de l'Essieu (55) et d'une Rondelle M8 (97).

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



13. Appliquez un peu de graisse sur l'un des Essieux du Bras de la Pédale (64).

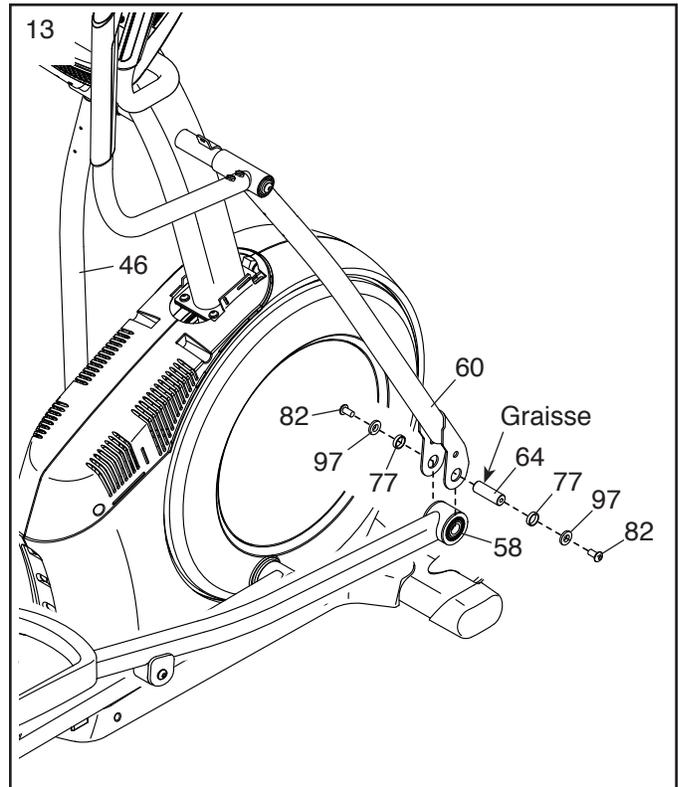
Ensuite, glissez une Rondelle M8 (97) et une Bague d'Espacement de l'Essieu (77) sur une Vis M8 x 13mm (82), puis vissez cette dernière sur quelques tours dans l'Essieu du Bras de la Pédale (64).

Pendant qu'une autre personne tient l'extrémité avant du Bras de la Pédale Droite (58) à l'intérieur du support de la Jambale PSC Droite (60), enfoncez l'Essieu du Bras de la Pédale (64) à travers les deux pièces.

Glissez une Rondelle M8 (97) et une Bague d'Espacement de l'Axe (77) sur une autre Vis M8 x 13mm (82), puis vissez la Vis sur quelques tours dans l'Essieu du Bras de la Pédale (64).

Ensuite, resserrez les deux Vis au même moment.

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

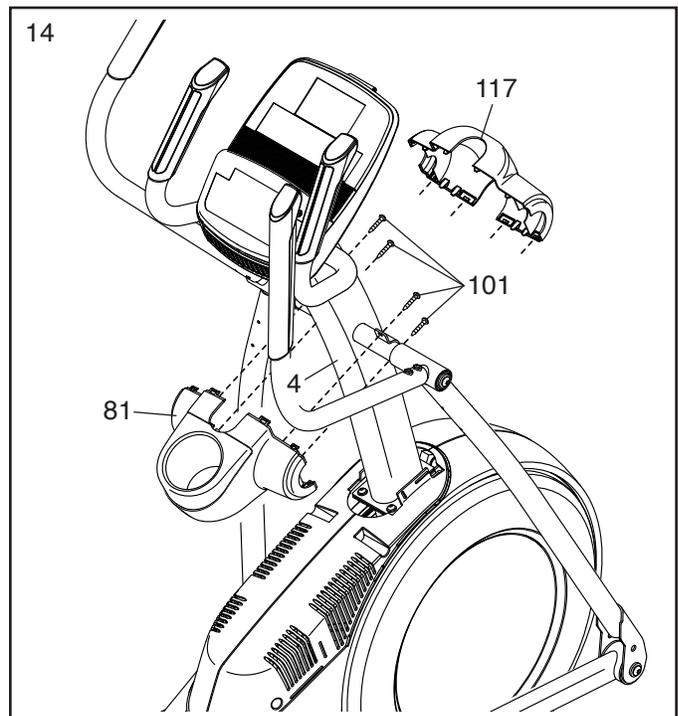


14. Orientez le Boîtier Arrière du Montant (81) comme sur le schéma.

Attachez le Boîtier Arrière du Montant (81) sur le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101).

Orientez le Boîtier Avant du Montant (117) comme sur le schéma.

Fixez le Boîtier Avant du Montant (117) autour du Montant (4) en enfonçant les crochets du Boîtier Arrière du Montant (81) sur les languettes du Boîtier Avant du Montant.



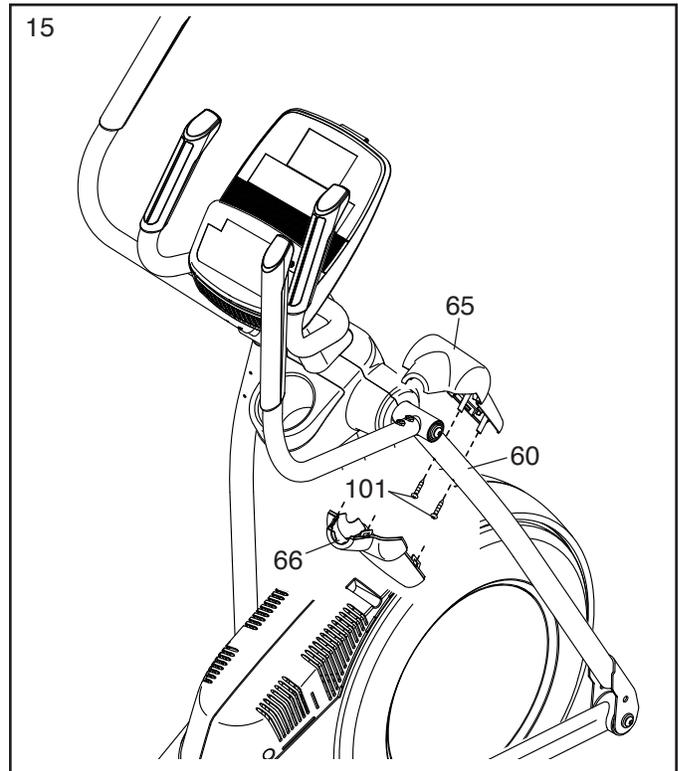
15. Identifiez le Boîtier Avant du Bras PSC Droit (65) et orientez-le comme sur le schéma.

Attachez le Boîtier Avant du Bras PSC Droit (65) sur la Jambe PSC Droite (60) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Identifiez le Boîtier Arrière du Bras PSC Droit (66) et orientez-le comme sur le schéma.

Fixez le Boîtier Arrière du Bras PSC Droit (66) autour de la Jambe PSC Droite (60) en enfonçant les crochets du Boîtier Arrière du Bras PSC Droit sur les languettes du Boîtier Avant du Bras PSC Droit (65).

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



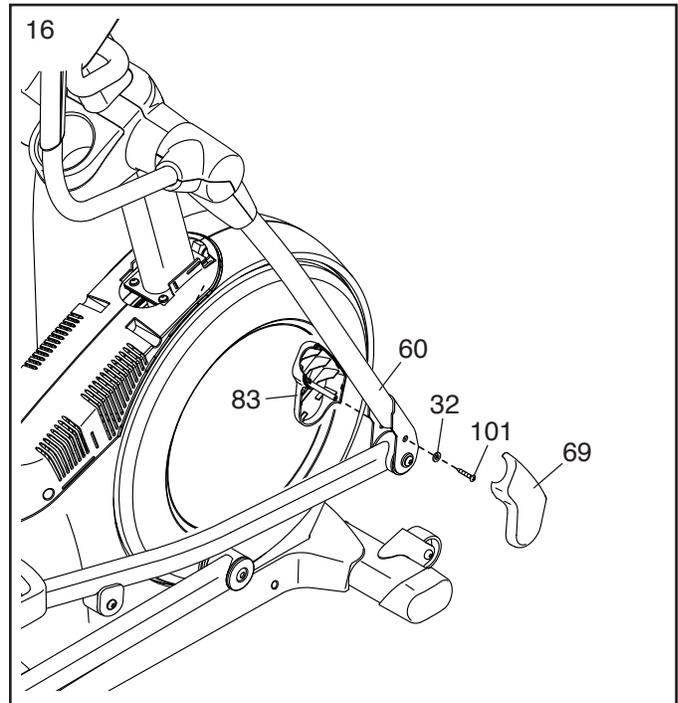
16. Identifiez le Boîtier Intérieur de la Jambe PSC Droite (83) et orientez-le comme sur le schéma.

Fixez le Boîtier Intérieur de la Jambe PSC Droite (83) à la Jambe PSC Droite (60) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101) et d'une Rondelle M5 (32).

Identifiez le Boîtier Extérieur de la Jambe PSC Droite (69) et orientez-le comme sur le schéma.

Fixez le Boîtier Extérieur de la Jambe PSC Droite (69) autour de la Jambe PSC Droite (60) en enfonçant les crochets du Boîtier Intérieur de la Jambe PSC Droite (83) sur les languettes du Boîtier Extérieur de la Jambe PSC Droite.

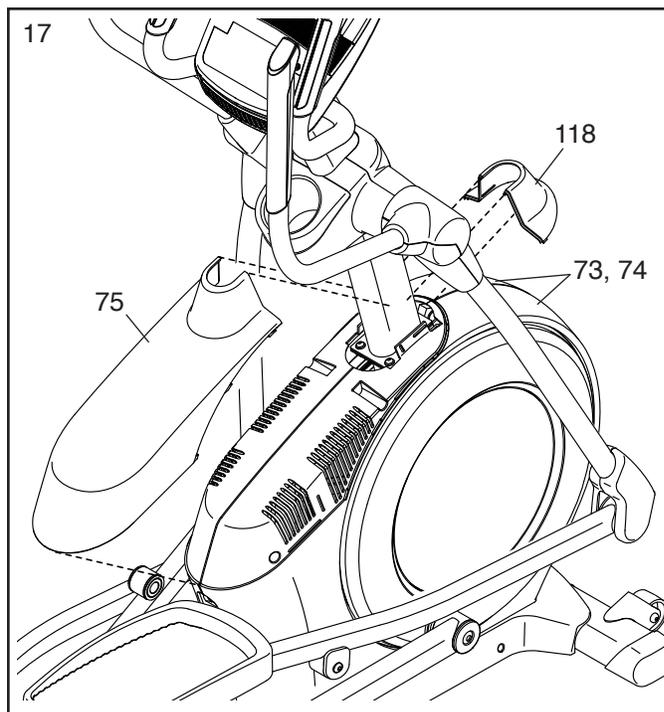
Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.



17. Orientez le Boîtier Supérieur du Capot (118) et le Boîtier du Capot (75) comme sur le schéma.

Enfoncez d'abord les languettes du Boîtier Supérieur du Capot (118) dans les Capots Gauche et Droit (73, 74).

Ensuite, enfoncez les languettes du Boîtier du Capot (75) dans les Capots Gauche et Droit (73, 74).

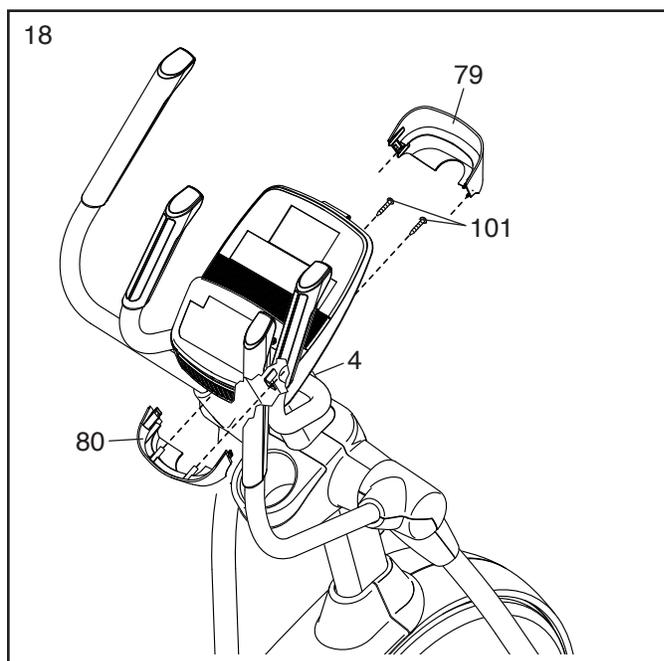


18. Orientez le Boîtier Arrière de la Console (80) comme sur le schéma.

Attachez le Boîtier Arrière de la Console (80) sur le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101).

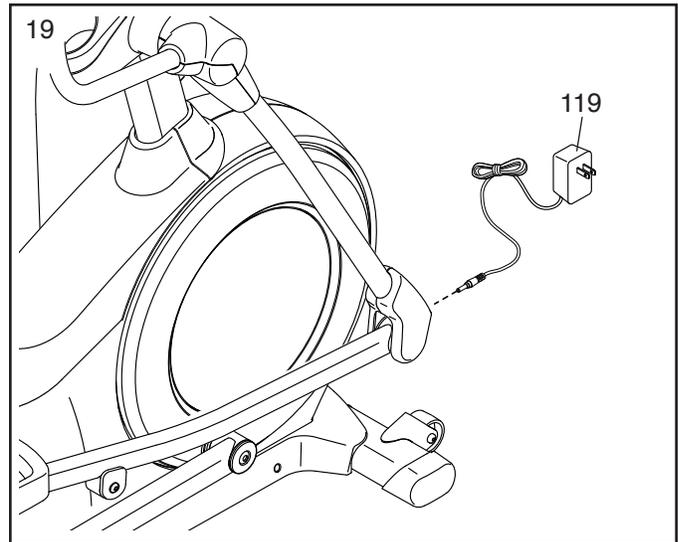
Orientez le Boîtier Avant de la Console (79) comme sur le schéma.

Fixez le Boîtier Avant de la Console (79) autour du Montant (4) en enfonceant les crochets du Boîtier Arrière de la Console (80) sur les languettes du Boîtier Avant de la Console.



19. Branchez le Bloc d'Alimentation (119) sur la prise du cadre de l'elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (119) sur une prise de courant, voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 18.



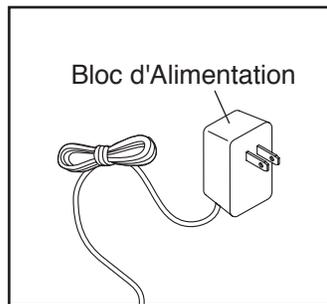
20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser l'elliptique.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous l'elliptique pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

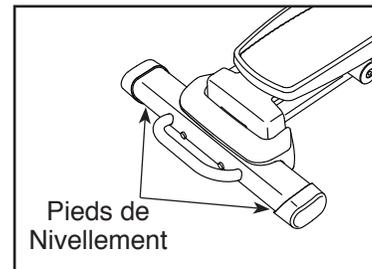
IMPORTANT : Si l'elliptique a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation sur la prise à l'avant du cadre de l'elliptique. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant correctement installée et reliée à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



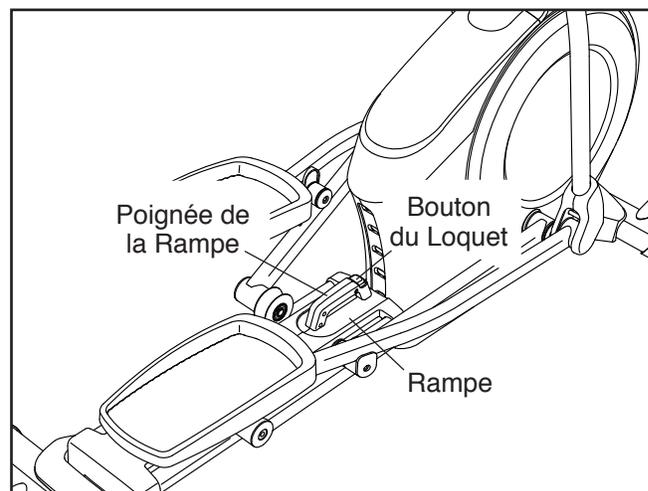
COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous l'arrière du cadre jusqu'à ce que l'elliptique soit stable.



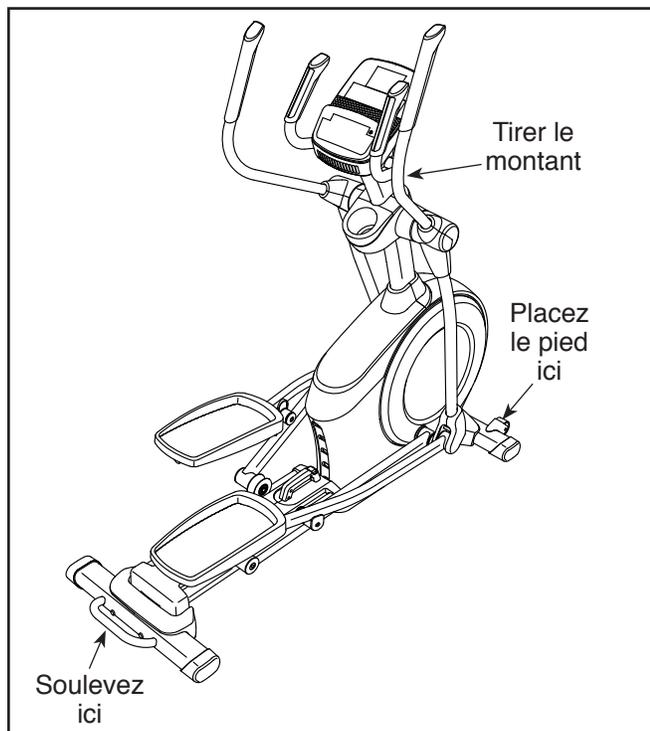
COMMENT CHANGER L'INCLINAISON DE LA RAMPE

Pour varier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour élever la rampe, tirez simplement la poignée de la rampe vers le haut jusqu'au degré d'inclinaison voulu.



COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, son déplacement exige la participation de deux personnes. Tenez-vous debout devant l'elliptique, tenez le montant et placez un pied contre une des roulettes. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée jusqu'à ce que l'elliptique repose sur les roulettes. Déplacez doucement l'elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le jusqu'au sol.



Pour abaisser la rampe, pressez le bouton du loquet, tirez la poignée de la rampe et abaissez la rampe jusqu'au degré d'inclinaison voulu. Ensuite, relâchez le bouton et enfoncez la goupille du loquet dans l'un des orifices de réglage du cadre. **Veillez à ce que la goupille du loquet soit complètement enfoncée dans l'un des orifices de réglage du cadre.**

COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure de corps (PSC) et posez un pied sur la pédale la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger de façon continue.

Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens de la flèche ; toutefois, pour varier l'exercice, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.

Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales soient complètement immobilisées.

Remarque : l'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Lorsque les pédales sont immobiles, retirez d'abord le pied de la pédale la plus haute. Ensuite, descendez de la pédale la plus basse.

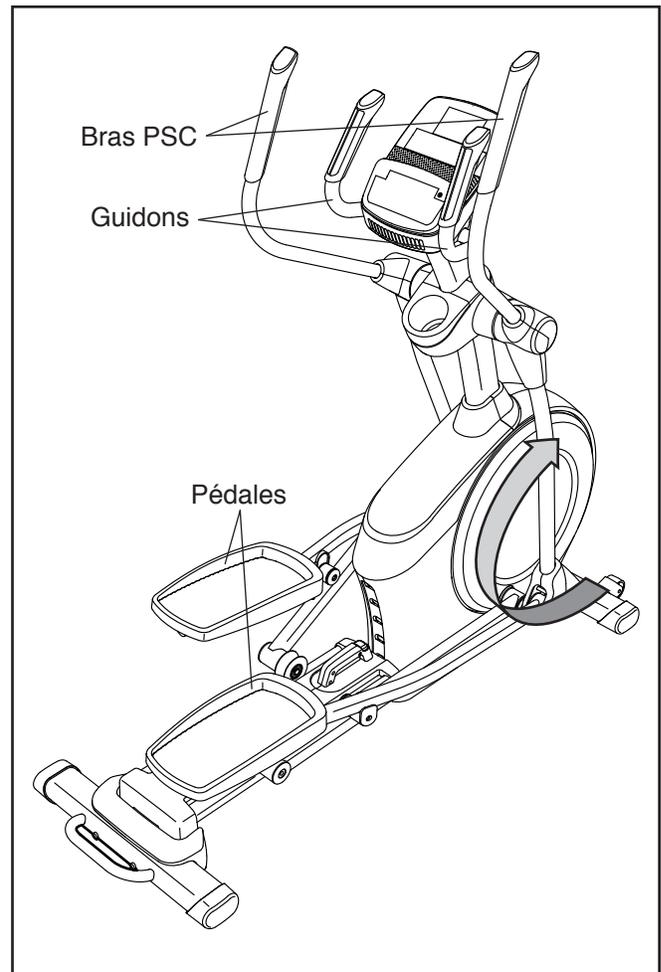
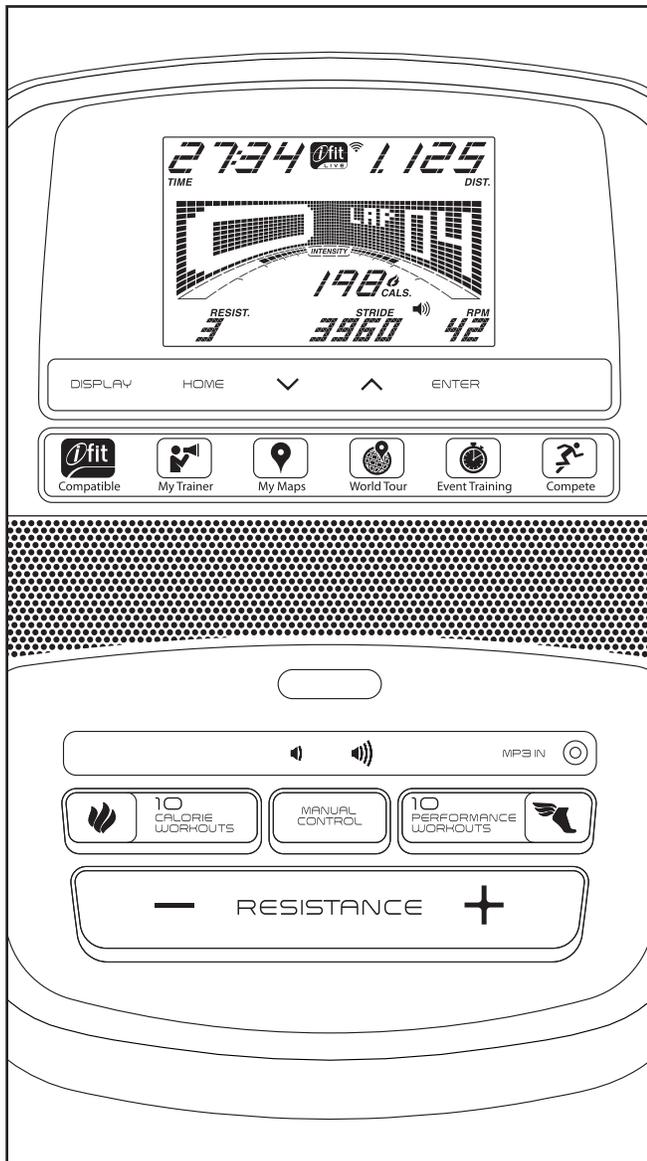


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'une touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur le guidon.

La console comporte vingt entraînements intégrés : dix entraînements de calories et dix entraînements de performance. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales tout en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres fonctions.

Pour acheter un module iFit en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD sur la chaîne audio de la console et écouter votre musique ou vos livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour utiliser le mode manuel, voir page 21. Pour effectuer un entraînement intégré, voir page 23. Pour effectuer un entraînement iFit, voir page 24. Pour utiliser la chaîne audio, voir page 25. Pour changer les réglages de la console, voir page 25.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

L'écran est mis en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Pressez la touche Manual Control (commande manuelle) de la console pour sélectionner le mode manuel.

Lorsqu'aucun module iFit sans fil n'est introduit dans la console ni connecté sur iFit, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

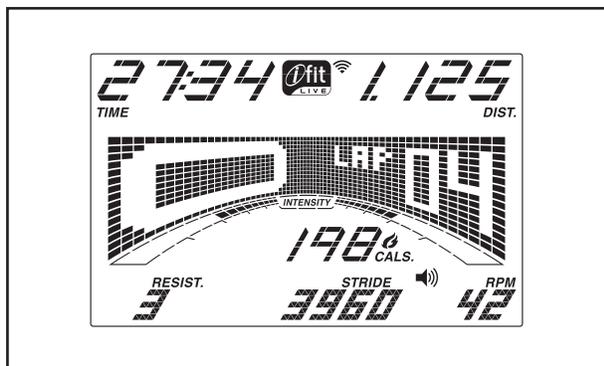
3. **Changez la résistance des pédales au besoin.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches Resistance (résistance) d'augmentation et de diminution.

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

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes :



Cals. (Calories) : ce mode d'affichage indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Cals./Hr (calories/heure) : ce mode d'affichage indique le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

Dist. (Distance) : ce mode d'affichage indique en miles ou en kilomètres la distance approximative parcourue en pédalant.

Pulse (rythme cardiaque) : ce mode affiche votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque sur le guidon (voir l'étape 5 à la page 22).

Resist. (résistance) : ce mode d'affichage indique le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de degré de résistance.

RPM (tr/min) : ce mode d'affichage indique votre vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min).

Stride (foulée) : ce mode d'affichage indique le nombre total des foulées accomplies en pédalant.

Time (temps) : lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode d'affichage indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, le mode d'affichage indique le temps restant de l'entraînement.

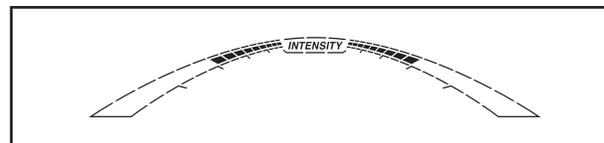
La matrice comporte divers onglets d'affichage. Pressez la touche Display (affichage) jusqu'à afficher l'onglet voulu. Vous pouvez également presser les touches d'augmentation ou de diminution situées près de la touche Enter (entrée).

Speed (vitesse) : cet onglet affiche un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

My Trail (mon sentier) : cet onglet affiche une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant affichera votre progression. L'onglet My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

Calorie : cet onglet affichera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné.

Pendant l'exercice, la barre d'intensité de l'entraînement indique le degré d'intensité approximatif de l'exercice.



Pressez la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 25 pour régler le menu par défaut). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

Lorsqu'un module sans fil iFit est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du signal de votre sans-fil. L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.



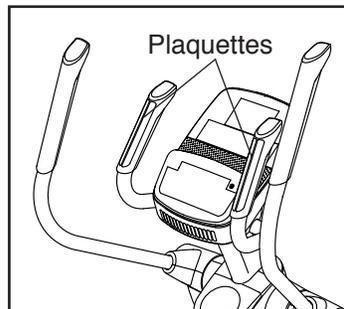
Pour quitter le mode manuel ou un entraînement, pressez la touche Home. Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

Pour régler l'intensité sonore de la console, pressez la touche volume d'augmentation ou de diminution.



5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

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



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

Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre fréquence cardiaque. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaquettes pendant au moins 15 secondes.

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

6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales demeurent immobilisées pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit, la console se met en pause et le temps clignote à l'écran. Pour continuer votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Lorsque les pédales demeurent immobilisées pendant quelques minutes, la console se désactive et l'écran se réinitialise.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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

L'écran est mis en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez à répétition la touche 10 Calorie Workouts (10 entraînements de calories) ou 10 Performance Workouts (10 entraînements de performance) jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

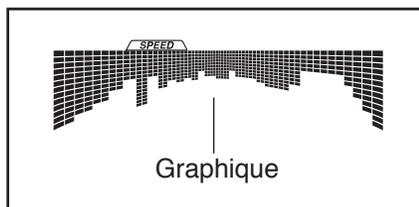
Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. Un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaîtra dans la matrice.

Le degré de résistance maximum et la vitesse maximum de l'entraînement apparaîtront également à l'écran.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun. Un degré de résistance et une vitesse cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance et (ou) une même vitesse cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique de l'onglet de vitesse représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse cible du segment en cours.



À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si le degré de résistance et (ou) la vitesse cible programmés pour le segment suivant sont différents, ce degré et (ou) cette vitesse apparaîtront à l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir un régime de pédalage se rapprochant de celui du réglage de la vitesse cible du segment en cours. Lorsqu'une flèche orientée vers le haut s'affiche à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît, diminuez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

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

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en pressant les touches Resistance (résistance). **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance programmé pour le segment suivant.**

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Le temps clignotera à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. Suivez votre progression à l'écran.

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

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 22.

6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Vous devez avoir un module iFit pour effectuer un entraînement iFit.

Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.

Remarque : pour utiliser un module iFit, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Vous devrez également être inscrit sur iFit.com. Pour utiliser un module sans fil iFit, vous devez aussi posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

IMPORTANT : pour respecter les normes de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être situés à non moins de 8 pouces des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

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

L'écran est mis en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. Veillez à ce qu'un module iFit soit introduit dans la console.

Pour effectuer un entraînement iFit, introduisez le module iFit dans la console.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit principal. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter (entrée) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, pressez l'une des touches iFit. Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur le www.iFit.com.

Pressez la touche iFit pour télécharger l'entraînement suivant de votre programme. Pressez la touche My Trainer (mon entraîneur), My Maps (mes plans), World Tour (tournée mondiale) ou Event Training (entraînement d'évènement) pour

télécharger l'entraînement suivant du type correspondant depuis votre programme. Pressez la touche Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez antérieurement programmée. **Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. Il est également possible que l'écran affiche le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, il est possible que l'écran effectue un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Reportez-vous à l'étape 3 à la page 23.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'exercice. Vous pouvez choisir un réglage audio destiné à l'entraîneur personnel (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 25).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Le temps clignotera à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

6. Suivez votre progression à l'écran.

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

L'onglet My Trail (mon sentier) affichera un plan du sentier que vous parcourez en marchant ou en courant, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affichera la distance déjà parcourue. Les autres lignes afficheront les distances des autres adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 22.

8. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 22.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE SYSTEME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez votre câble audio dans la prise de la console et dans une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches Volume d'augmentation et de diminution de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur MP3 ou lecteur CD.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console comporte un mode de l'utilisateur qui vous permet de visualiser des données sur l'utilisation, de sélectionner une unité de mesure et de régler le degré de contraste de l'écran.

Lorsqu'un module iFit est connecté sur la console, vous pouvez également utiliser le mode d'information pour choisir un réglage audio de la voix de l'entraîneur personnel, établir un menu par défaut et vérifier l'état du module iFit ainsi que la disponibilité de téléchargements.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes jusqu'à afficher le mode d'information à l'écran.

2. Affichez les données sur l'utilisation.

L'écran affichera également le nombre total d'heures d'utilisation de l'elliptique. Il affichera aussi la distance totale qui a été parcourue (en miles ou en kilomètres) en pédalant sur l'elliptique.

3. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré.

Le mot ENGLISH pour les miles anglais ou METRIC pour les kilomètres s'affichera sur l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée.

Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter (entrer) pour sélectionner l'unité de mesure voulue.

4. Réglez le degré de contraste de l'écran, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour afficher le degré de contraste. Le degré de contraste actuellement sélectionné apparaîtra à l'écran. Pressez les touches Resistance (résistance) d'augmentation et de diminution pour régler le degré de contraste.

5. Déterminez si un module iFit est connecté sur la console.

Si un module iFit est connecté sur la console, l'écran indiquera WIFI MODULE (module sans fil) ou USB MODULE (module USB).

Si aucun module n'est connecté, l'écran indiquera NO IFIT MODULE (aucun module iFit) Si aucun module n'est connecté, reportez-vous à l'étape 10.

6. Sélectionnez un réglage audio pour la voix de l'entraîneur personnel, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour visualiser le réglage audio de la voix de l'entraîneur personnel. Le réglage audio actuellement sélectionné de la voix de l'entraîneur personnel s'affichera à l'écran.

Pour changer le réglage audio, pressez à répétition la touche Enter pour ON (activer) ou OFF (désactiver) la voix de l'entraîneur personnel.

7. Établissez le menu par défaut, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour visualiser le menu réglé par défaut. Le menu par défaut est celui qui apparaît lors de la mise en marche de la console. Pressez à répétition la touche Enter pour sélectionner le menu du mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

8. Vérifiez l'état du module iFit, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour visualiser l'écran de l'état iFit. L'indication CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du sans-fil) ou CHECK USB STATUS (vérifier l'état USB) s'affichera à l'écran.

Ensuite, pressez la touche Enter. Après quelques secondes, l'état du module iFit s'affichera à l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Display pendant quelques secondes.

9. Vérifiez la disponibilité de téléchargements, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour visualiser les téléchargements. L'indication SEND/RECEIVE DATA (transmettre/recevoir des données) s'affichera sur l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Enter. La console vérifiera ensuite la disponibilité d'entraînements iFit et de mise à jour du logiciel.

10. Quittez le mode d'information.

Pressez la touche Display pour quitter le mode d'information.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

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

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous tenez le détecteur de rythme cardiaque de la poignée, ou si la fréquence affichée semble trop élevée ou trop basse, reportez-vous à l'étape 5 page 22.

COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique oscille légèrement durant l'utilisation, reportez-vous à COMMENT NIVELLER L'ELLIPTIQUE à la page 18.

COMMENT LUBRIFIER LES ROULEAUX

Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ près de la fin du manuel. Si les Rouleaux (51) grincent quand ils roulent sur les Rails (16), appliquez une petite quantité de graisse marine blanche uniformément sur chaque Rouleau. Étalez la graisse uniformément autour des Rouleaux. Pédalez sur l'elliptique jusqu'à ce qu'une fine couche de graisse soit répartie le long des Rails ; essuyez ensuite l'excédent de graisse.

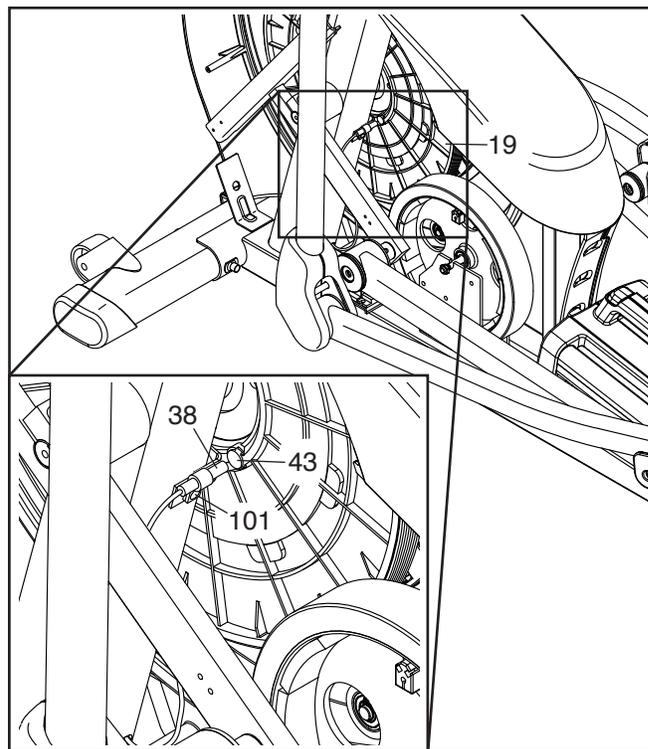
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inexacts, le capteur magnétique devra être réglé.

Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ C à la page 35. À l'aide d'un tournevis plat, retirez le Disque (71) gauche.

Remarque : pour la clarté, le schéma ci-dessous illustre l'appareil dépourvu du capot gauche.

Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (38). Tournez la Poulie (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (43) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Desserrez mais ne retirez pas la Vis M4 x 16mm (101) indiquée. Glissez légèrement le Capteur Magnétique (38) pour le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant (43), puis resserrez la Vis. Ensuite, balancez légèrement la Poulie (19) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique.

Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche des données cohérentes. Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez le disque gauche.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous les utilisez, même lorsque la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'un ajustement.

Pour ajuster la courroie de traction, référez-vous d'abord à l'étape 17 de l'assemblage page 16. Servez-vous d'un tournevis plat pour retirer le Boîtier du Capot (75) et le Boîtier Supérieur du Capot (118).

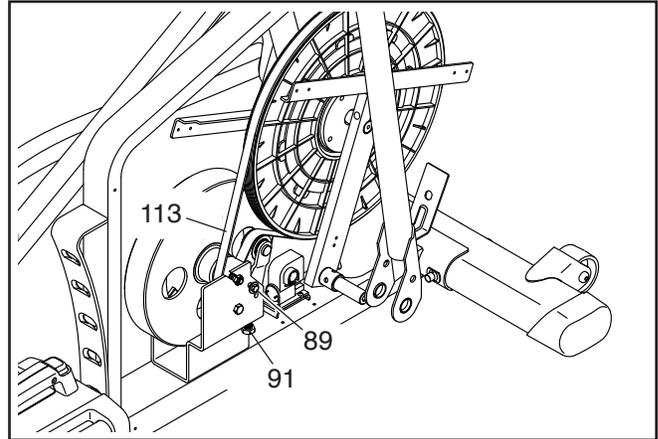
Ensuite, référez-vous à l'étape 16 de l'assemblage page 15, puis retirez les Boîtiers Extérieur et Intérieur de la Jambe PSC Droit (69, 83).

Ensuite, référez-vous à l'étape 13 de l'assemblage page 14, puis retirez le Bras de la Pédale Droite (58) de la Jambe PSC Droite (60).

Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 34 et au SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 33. Retirez le Bras Droit du Rouleau (59) du Bras du Pédaalier (20) droit. Ensuite, retirez avec précaution l'ensemble du Bras du Rouleau Droit de l'elliptique.

Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ C à la page 35. Ensuite, retirez les Vis M4 x 19mm (5) et la Vis M4 x 48mm (107) des Capots Gauche et Droit (73, 74). Ensuite, retirez le Capot Droit.

Localisez et desserrez la Vis du Tendeur (89). Ensuite, serrez la Vis de Réglage de la Courroie (91) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (113) soit bien tendue. Resserrez ensuite la Vis du Tendeur.



Réinstallez le capot droit, le bras du rouleau droit, le bras de la pédale droite, le boîtier supérieur du capot et le boîtier du capot.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

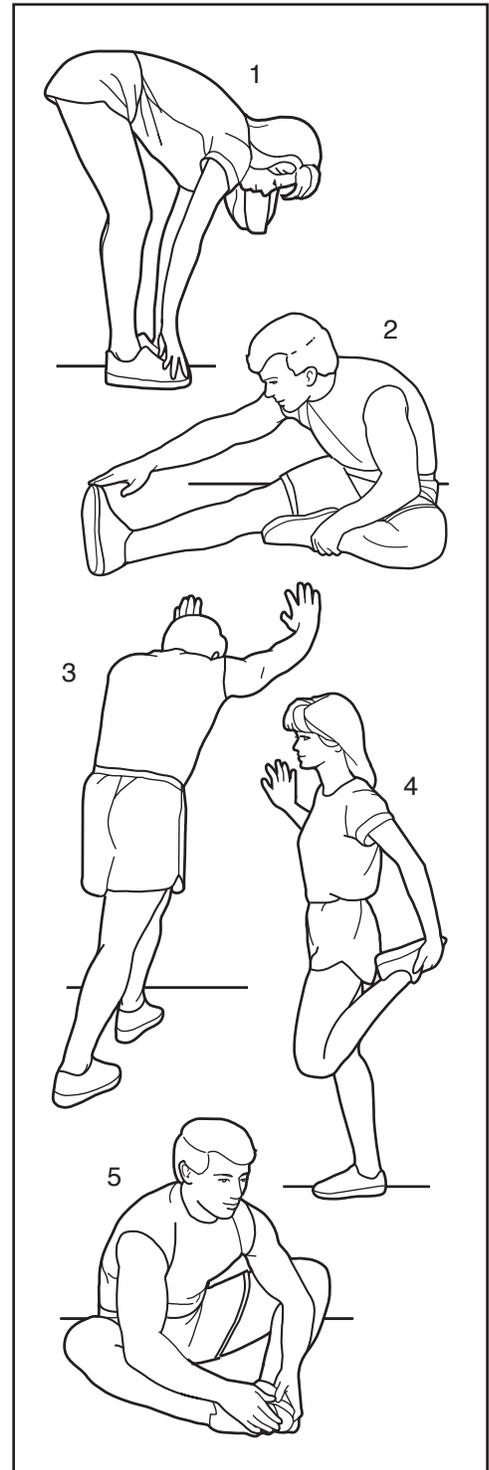
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NTEL05011.5 R0313A

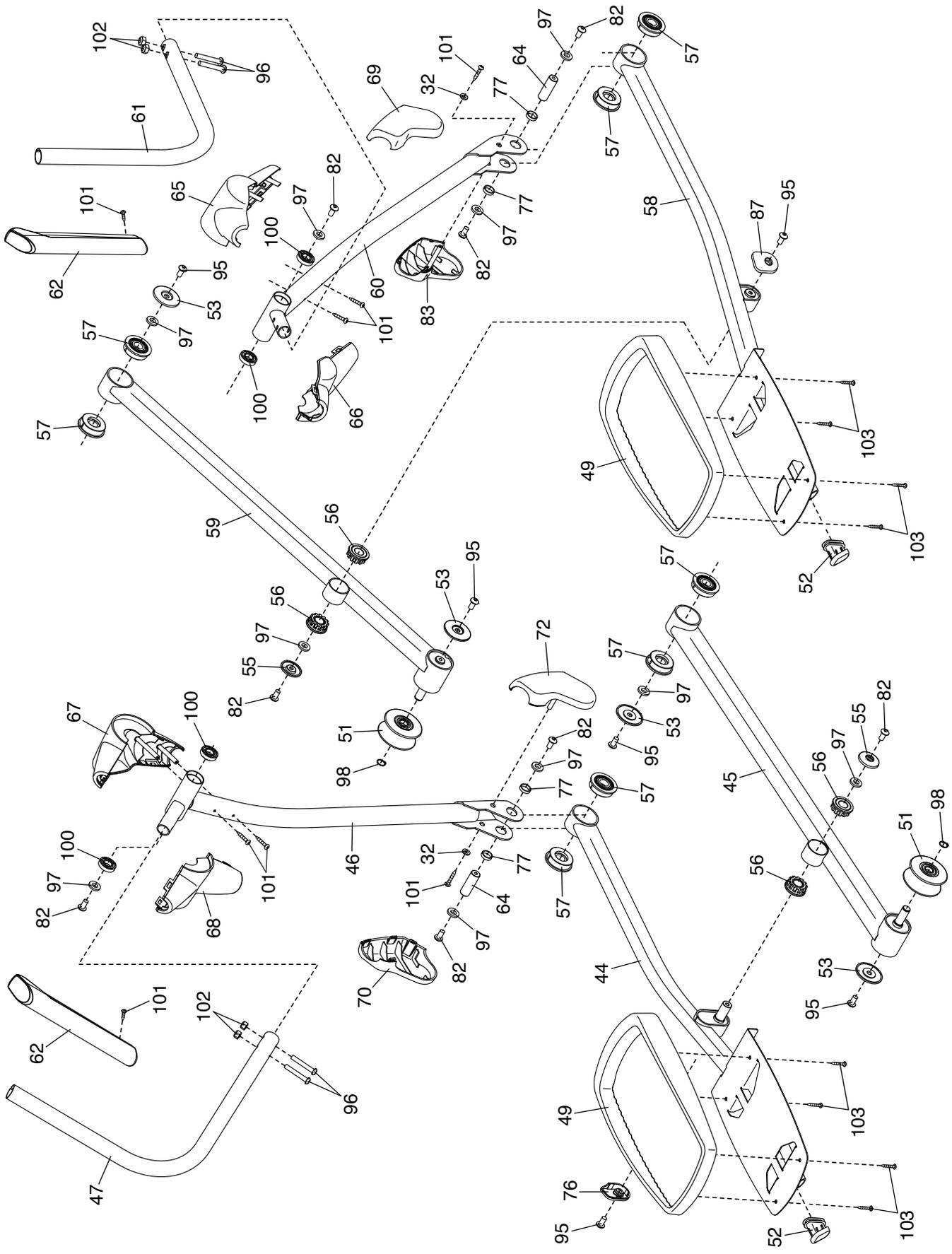
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	50	6	Bague du Cadre
2	1	Stabilisateur Arrière	51	2	Rouleau
3	1	Rampe	52	2	Embout Arrière du Bras de la Pédale
4	1	Montant	53	4	Grand Embout de l'Essieu
5	8	Vis M4 x 19mm	54	2	Rondelle Ondulée 16mm
6	1	Stabilisateur Avant	55	2	Petit Embout de l'Essieu
7	1	Console	56	4	Bague du Bras du Rouleau
8	1	Guidon Gauche	57	8	Roulement à Billes du Bras
9	1	Guidon Droit	58	1	Bras de la Pédale Droite
10	1	Boîtier de la Rampe	59	1	Bras du Rouleau Droit
11	1	Poignée Gauche du Loquet	60	1	Jambe PSC Droite
12	1	Poignée Droite du Loquet	61	1	Bras PSC Droit
13	1	Bouton du Loquet	62	2	Poignée
14	1	Support du Loquet	63	2	Détecteur Cardiaque/Fil
15	1	Boîtier du Stabilisateur Arrière	64	2	Essieu du Bras de la Pédale
16	2	Rails	65	1	Boîtier Avant du Bras PSC Droit
17	1	Goupille du Loquet	66	1	Boîtier Arrière du Bras PSC Droit
18	1	Pédalier	67	1	Boîtier Avant du Bras PSC Gauche
19	1	Poulie	68	1	Boîtier Arrière du Bras PSC Gauche
20	2	Bras du Pédalier	69	1	Boîtier Extérieur de la Jambe PSC Droite
21	4	Vis M4 x 10mm	70	1	Boîtier Extérieur de la Jambe PSC Gauche
22	1	Tendeur	71	2	Disque
23	3	Butée	72	1	Boîtier Intérieur de la Jambe PSC Gauche
24	1	Petit Pied de Nivellement	73	1	Capot Gauche
25	1	Moteur de Résistance	74	1	Capot Droit
26	4	Écrou de Verrouillage M10	75	1	Boîtier du Capot
27	2	Rondelle M10	76	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Gauche
28	1	Mécanisme Tourbillonnaire	77	4	Bague d'Espacement de l'Essieu
29	1	Axe du Mécanisme	78	2	Clé
30	4	Embout du Stabilisateur	79	1	Boîtier Avant de la Console
31	2	Vis M10 x 19mm	80	1	Boîtier Arrière de la Console
32	2	Rondelle M5	81	1	Boîtier Arrière du Montant
33	2	Pied de Nivellement	82	12	Vis M8 x 13mm
34	2	Roue	83	1	Boîtier Intérieur de la Jambe PSC Droite
35	1	Essieu de Pivot	84	1	Essieu de la Rampe
36	2	Bague du Montant	85	2	Vis M4 x 14mm
37	1	Plateau à Accessoires	86	2	Boulon M10 x 58mm
38	1	Capteur Magnétique/Fil	87	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Droite
39	1	Serre-joint du Capteur Magnétique	88	1	Vis de Pivot du Tendeur
40	2	Palier du Cadre	89	1	Vis du Tendeur
41	1	Bague d'Espacement du Mécanisme	90	3	Rondelle M6
42	1	Manchon	91	1	Vis de Réglage de la Courroie
43	2	Aimant	92	4	Vis M10 x 25mm
44	1	Bras de la Pédale Gauche			
45	1	Bras du Rouleau Gauche			
46	1	Jambe PSC Gauche			
47	1	Bras PSC Gauche			
48	1	Ressort de la Rampe			
49	2	Pédale			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
93	4	Vis M4 x 12mm	108	2	Vis M6 x 13mm
94	2	Écrou M4	109	2	Boulon M10 x 60mm
95	6	Vis M8 x 16mm	110	1	Fil Supérieur
96	8	Boulon M8 x 38mm	111	1	Fil Inférieur
97	10	Rondelle M8	112	3	Vis Autotaraudeuse M4 x 19mm
98	2	Bague-attache Moyenne	113	1	Courroie de Traction
99	1	Bague d'Espacement en Plastique	114	6	Vis M4 x 42mm
100	4	Roulement à Billes de la Jambe	115	2	Vis M4 x 30mm
101	38	Vis M4 x 16mm	116	2	Anneau du Disque
102	10	Écrou de Verrouillage M8	117	1	Boîtier Avant du Montant
103	8	Vis M6 x 12mm	118	1	Boîtier Supérieur du Capot
104	4	Vis M10 x 122mm	119	1	Bloc d'Alimentation
105	8	Rondelle Fendue M10	*	–	Outil d'Assemblage
106	3	Socle du Boîtier	*	–	Sachet de Graisse
107	1	Vis M4 x 48mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEL05011.5 R0313A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, référez-vous à la page 5.

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti à vie. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant une (1) année suivant la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8