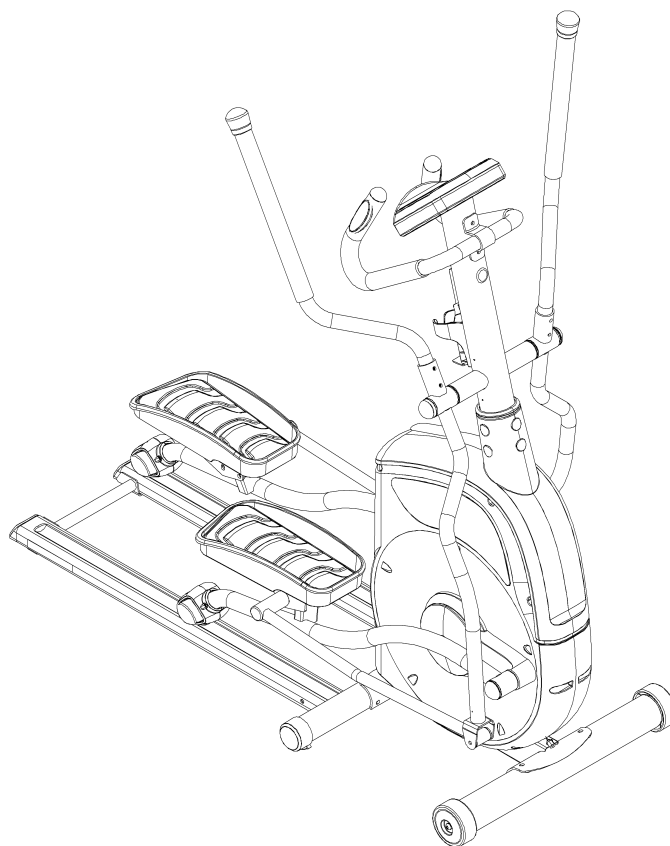




## E514 Elliptical



**Assembly / Owner's Manual**  
**Guide de Montage et du Propriétaire**



EN FRC

Ver página 2

**Español Americano Latino**

Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

StairMaster®

Universal®

## Table of Contents

Before Assembly	2	Features	23
Important Safety Instructions — Assembly	3	Operations	24
Specifications	4	Remote Heart Rate Monitor	31
Tools	4	Maintenance	34
Parts	5	Level the Machine	35
Hardware	6	Moving the Machine	35
Assembly	7	Troubleshooting	36
Important Safety Instructions — Operation	20	Contacts	39
Safety Warning Labels and Serial Number	21	Guide de Montage et du Propriétaire	41

## Before Assembly

Select the area where you are going to set up and operate your machine. For safe operation, the location must be on a hard, level surface. Allow a workout area of minimum 74" x 130" (190 cm x 330 cm).

Follow these basic points when you assemble your machine:

1. Read and understand the "Important Safety Instructions" before assembly.
2. Collect all the pieces necessary for each assembly step.
3. Using the recommended wrenches, turn the bolts and nuts to the right (clockwise) to tighten, and the left (counterclockwise) to loosen, unless instructed otherwise.
4. When attaching 2 pieces, lightly lift and look through the bolt holes to help insert the bolt through the holes.
5. The assembly requires 2 people.

**Note:** Some axles contain oil. Use caution to avoid staining clothes or carpet.

**Patent Information** This product may be covered by US and Foreign Patents and Patents Pending.

© 2009 Nautilus, Inc., All rights reserved  
™ and ® indicate a trademark or registered trademark. Nautilus, Inc. ([www.nautilus.com](http://www.nautilus.com)) trademarks include NAUTILUS®, BOWFLEX®, STAIRMASTER®, SCHWINN® and UNIVERSAL® and respective logos. Other trademarks are the property of their respective owners.

# Important Safety Instructions



This icon means a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury.

## Obey the following warnings:

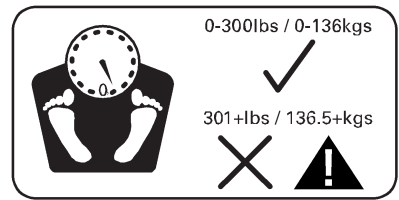
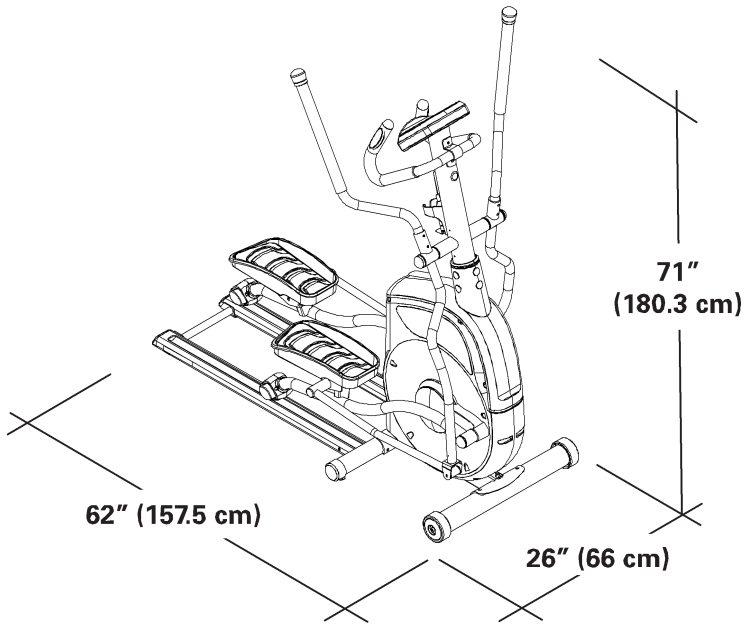


Read and understand all warnings on this machine.

Carefully read and understand the Assembly Manual.

- Keep bystanders and children away from the product you are assembling at all times.
- Do not connect power supply to the machine until instructed to do so.
- Do not assemble this machine outdoors or in a wet or moist location.
- Make sure assembly is done in an appropriate work space away from foot traffic and exposure to bystanders.
- Some components of the machine can be heavy or awkward. Use a second person when doing the assembly steps involving these parts. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own.
- Set up this machine on a solid, level, horizontal surface.
- Do not try to change the design or functionality of this machine. This could compromise the safety and can void the warranty.
- If replacement parts are necessary use only genuine Nautilus® replacement parts and hardware. Failure to use genuine replacement parts can cause a risk to users, keep the machine from operating correctly or void the warranty.
- Do not use or put the machine into service until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.
- Read and understand the complete Owner's Manual supplied with this machine before first use. Keep the Owner's and Assembly Manuals for future reference.
- Do all assembly steps in the sequence given. Incorrect assembly can lead to injury.

# Specifications



## Power Requirements

Operational Voltage	9VDC
Operating Current	1500mA

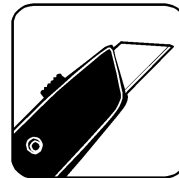
## Regulatory Approvals

AC Power Adapter: UL listed, CSA certified (or equivalent), Rated 120V60Hz Input, 9VDC, 1500mA Output. Class 2 or LPS.

# Tools



6 mm (included)



(recommended)

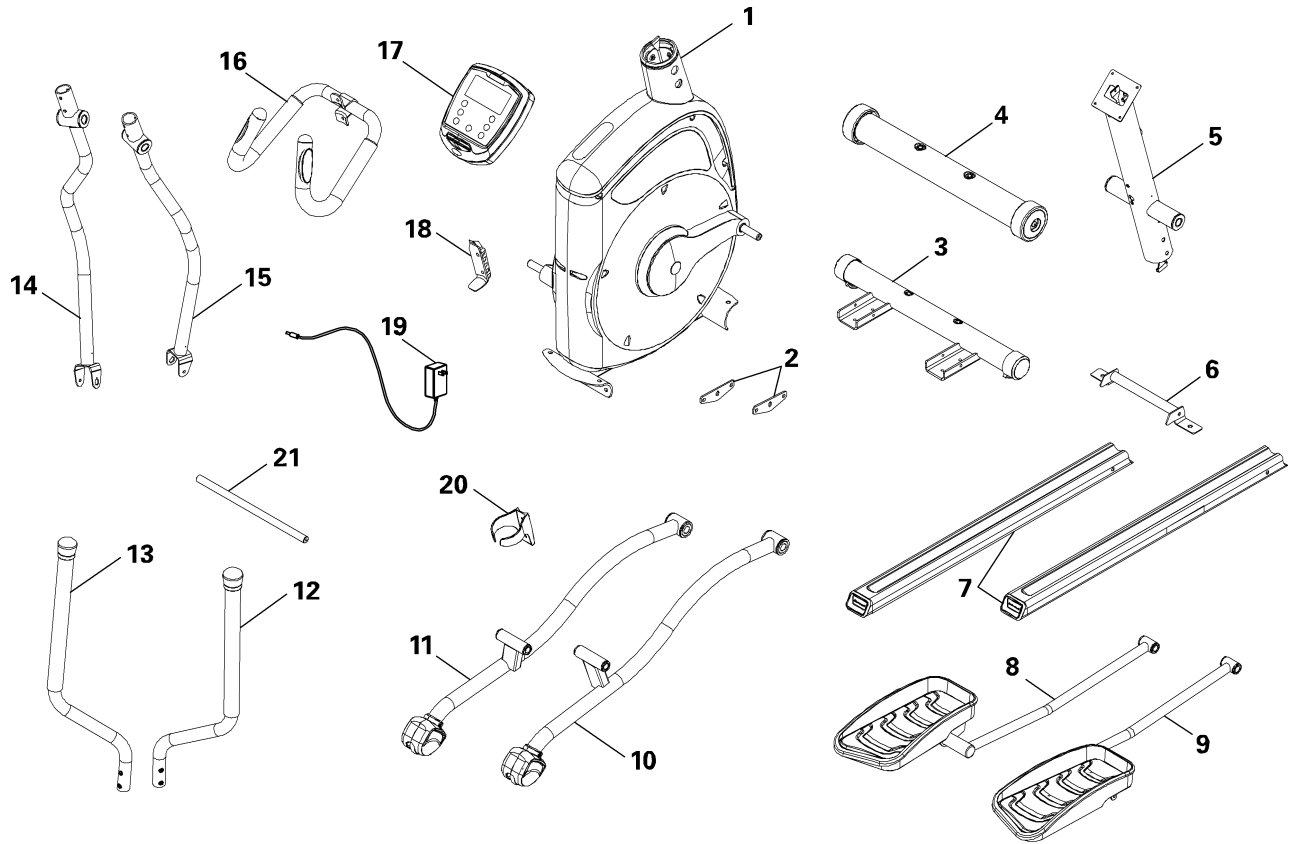


(included)



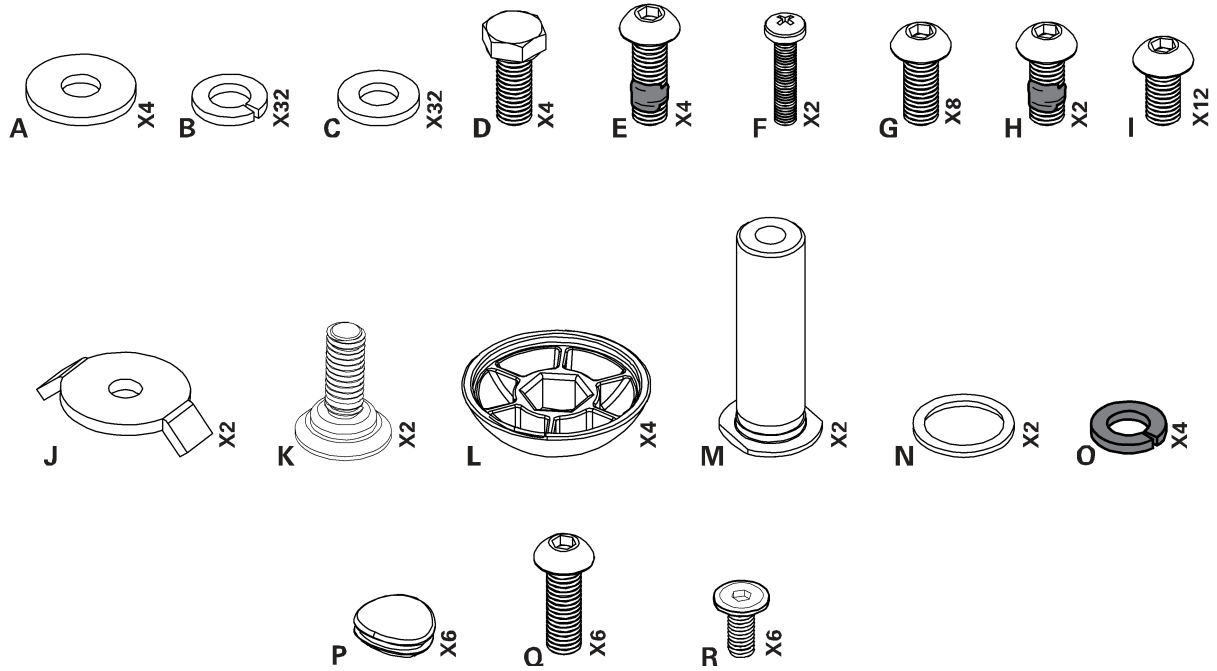
(recommended)

# Parts



Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
1	1	Frame	13	1	Upper Left Handlebar Arm
2	2	Pedal Mount Plate	14	1	Lower Left Handlebar Arm
3	1	Rear Stabilizer	15	1	Lower Right Handlebar Arm
4	1	Front Stabilizer	16	1	Static Handlebar
5	1	Console Mast	17	1	Console
6	1	Transport Handle	18	1	Water Bottle Brace
7	2	Rail	19	1	Power Cord
8	1	Right Pedal	20	1	Water Bottle Holder
9	1	Left Pedal	21	1	Arm Pivot Rod
10	1	Right Leg	22	1	Manual Pack
11	1	Left Leg	23	1	Hardware Card
12	1	Upper Right Handlebar Arm			

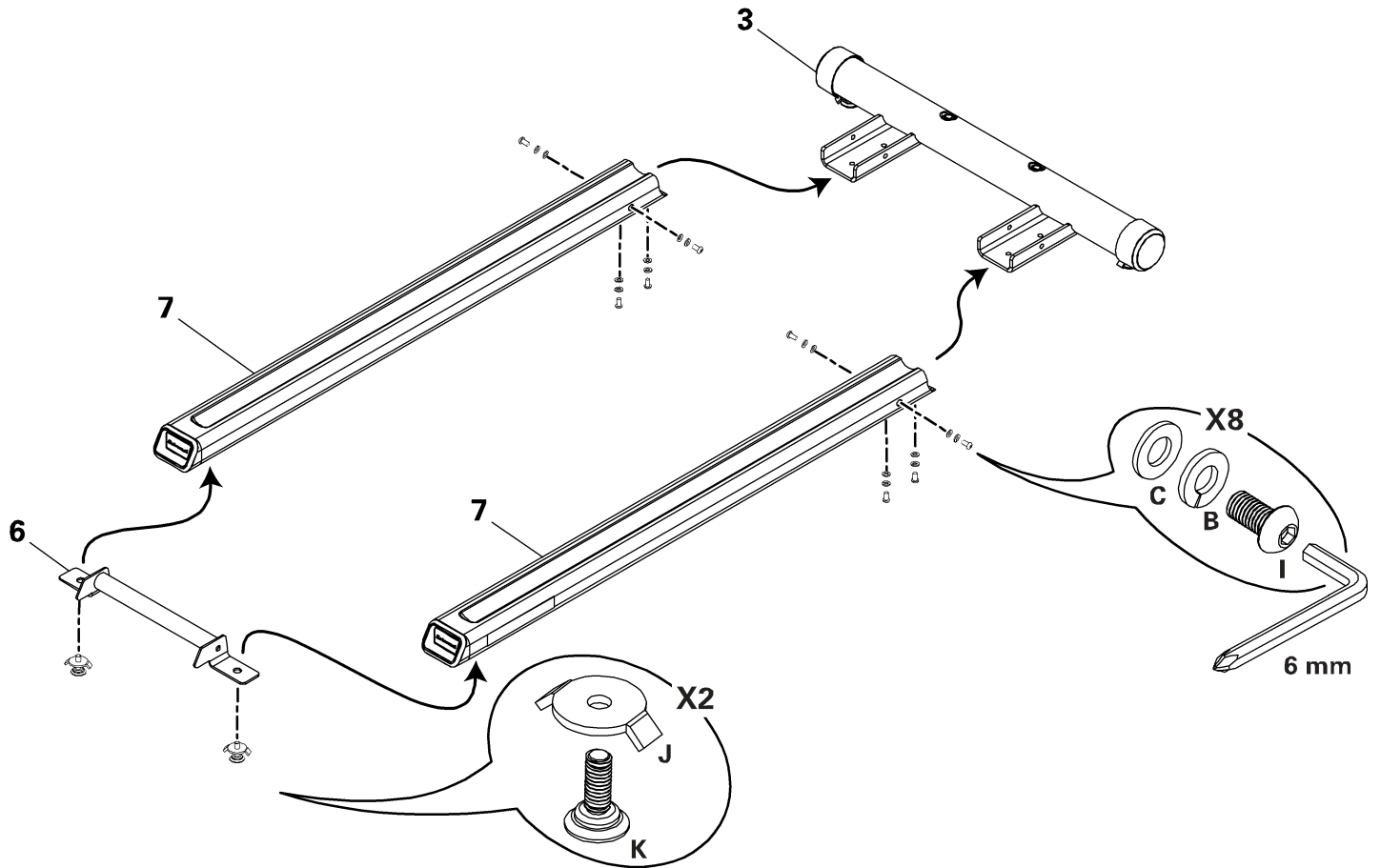
# Hardware



Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
A	4	Wide Washer, M8	K	2	Leveler Screw
B	32	Lock Washer, M8	L	4	Round Cover
C	32	Washer, M8	M	2	Cotter Pin
D	4	Hex Head Bolt, M8 x20L Thread Lock	N	2	Wave Washer
E	4	Button Head Hex Screw, M8 x25L Thread Lock	O	4	Lock Washer, M8 Black
F	2	Phillips Head Screw, M5 x20L	P	6	Cover
G	8	Button Head Hex Screw, M8 x20L	Q	6	Button Head Hex Screw, M8 x25L
H	2	Button Head Hex Screw, M8 x20L Thread Lock	R	6	Flat Head Hex Screw, M8 x25L Thread Lock
I	12	Button Head Hex Screw, M8 x15L			
J	2	Leveler Washer			

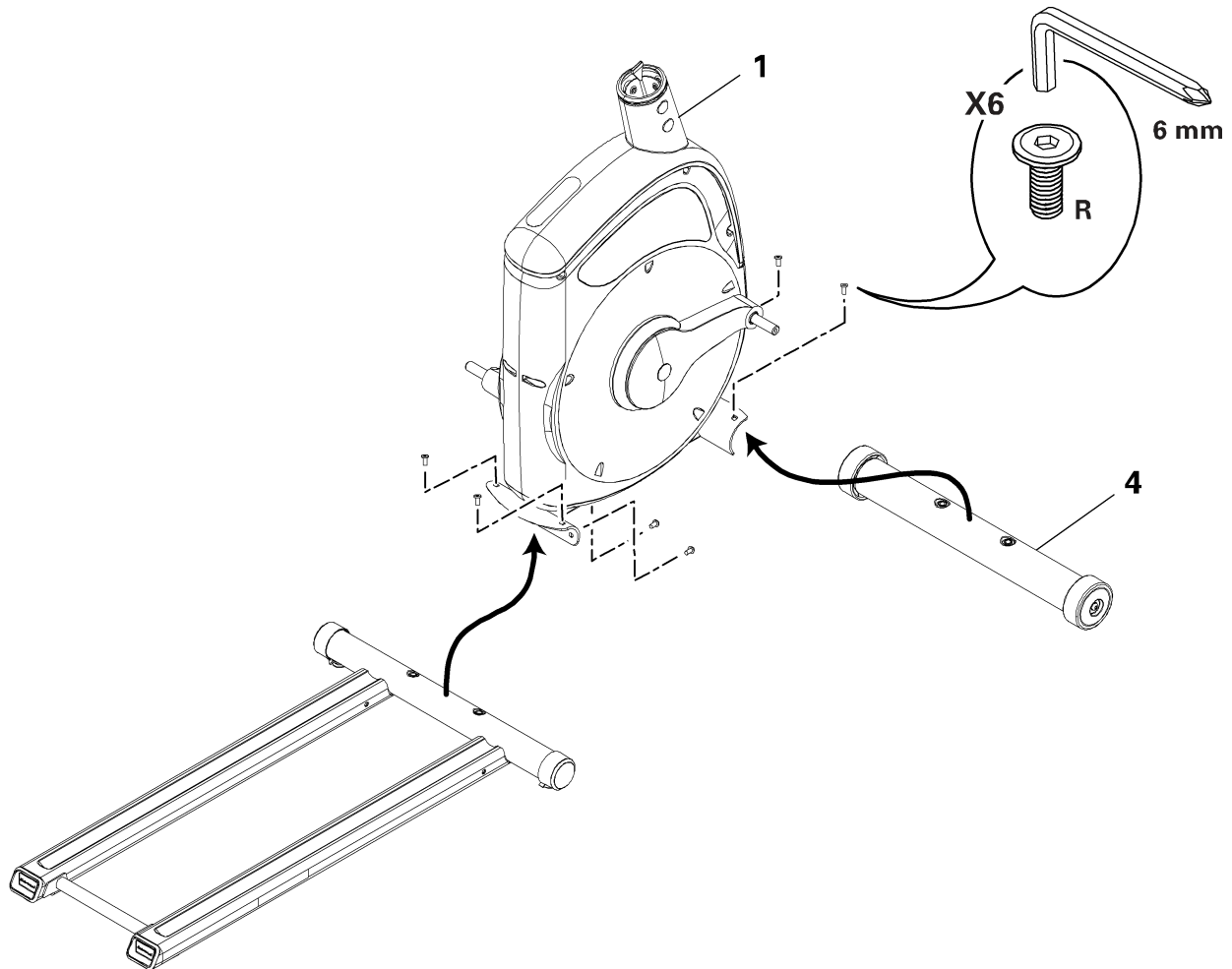
# Assembly

## 1. Attach Rear Stabilizer and Transport Handle to Rails



## 2. Attach Rail Assembly and Front Stabilizer to Frame

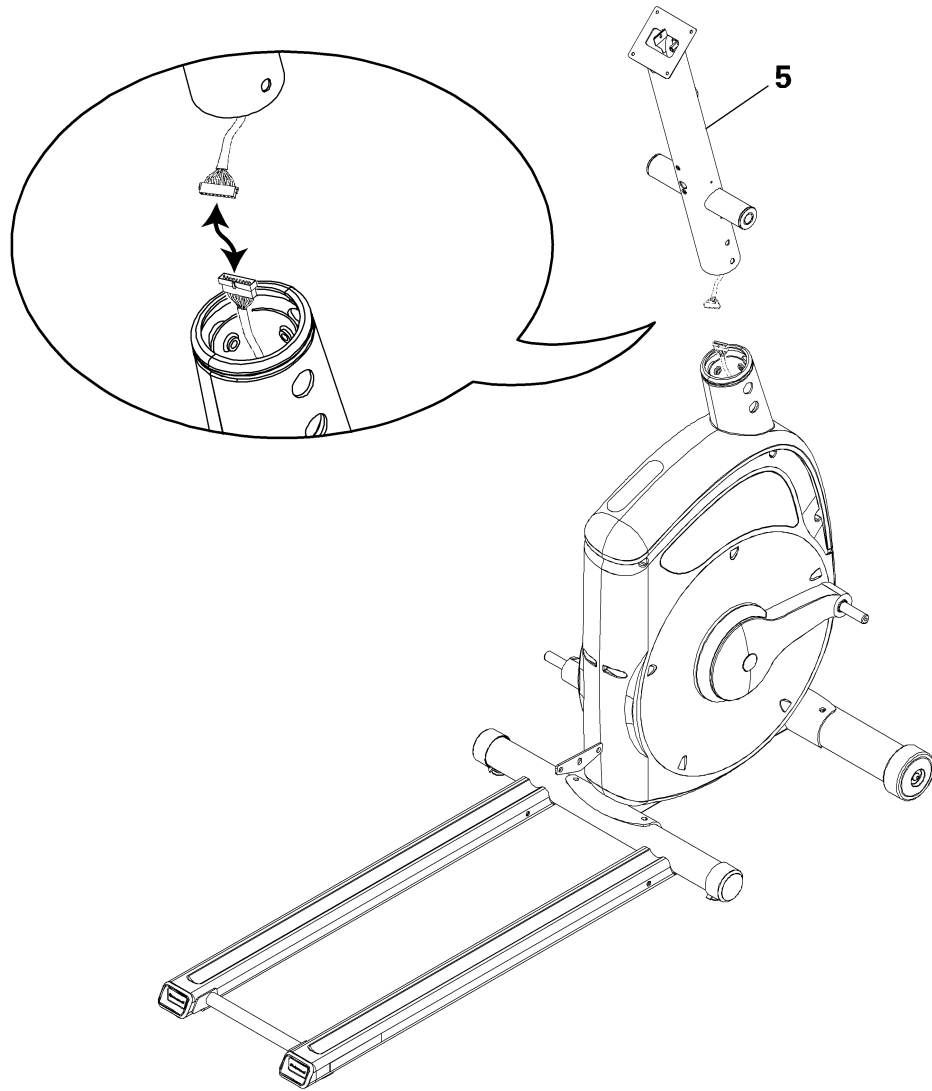
**NOTE:** Level the parts before you tighten.





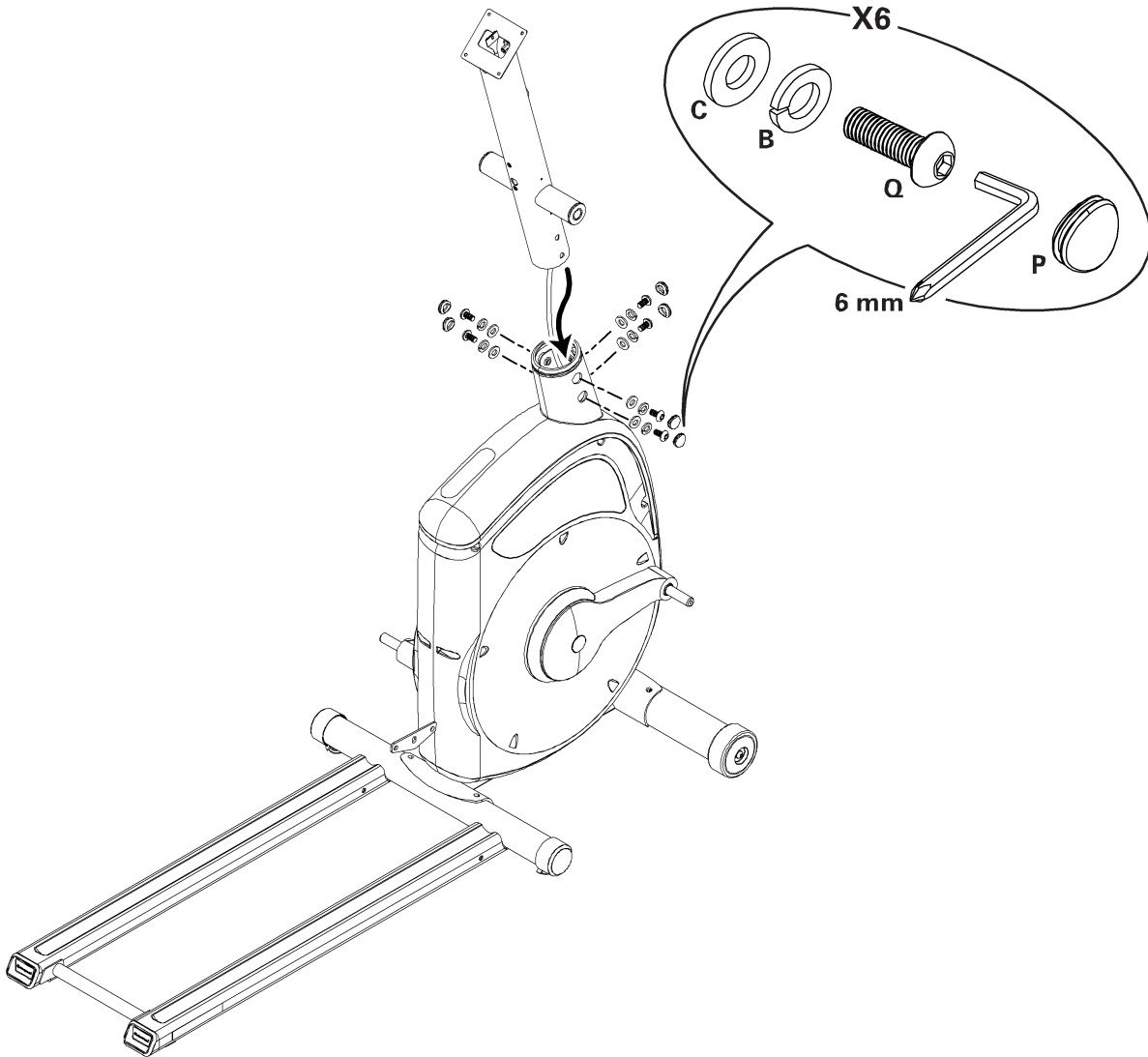
### 3. Connect Lower Console Cable

**NOTE:** Do not crimp the Console Cable.



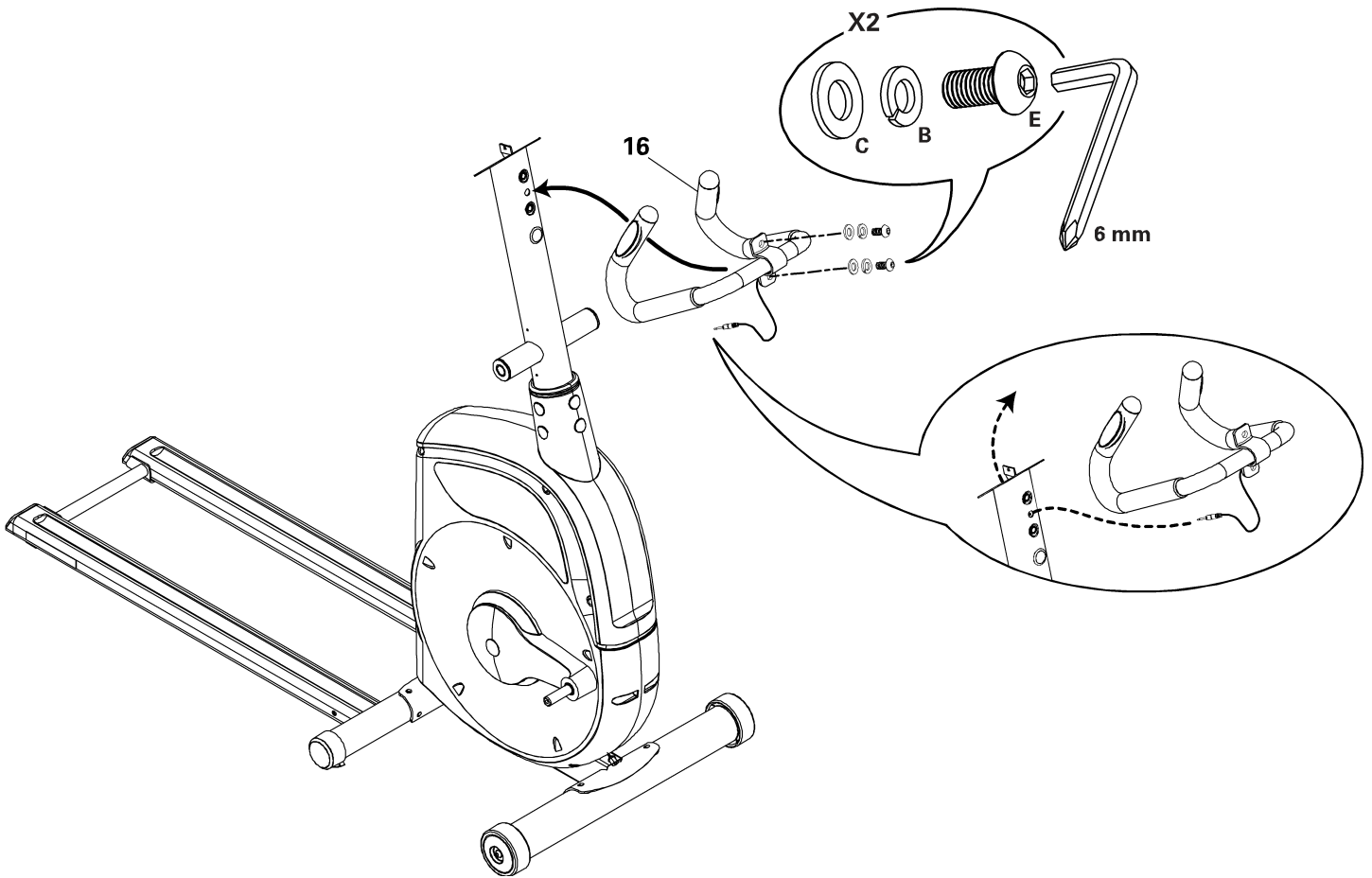
#### 4. Attach Console Mast to Frame Assembly

**NOTE:** Do not crimp the Console Cable.



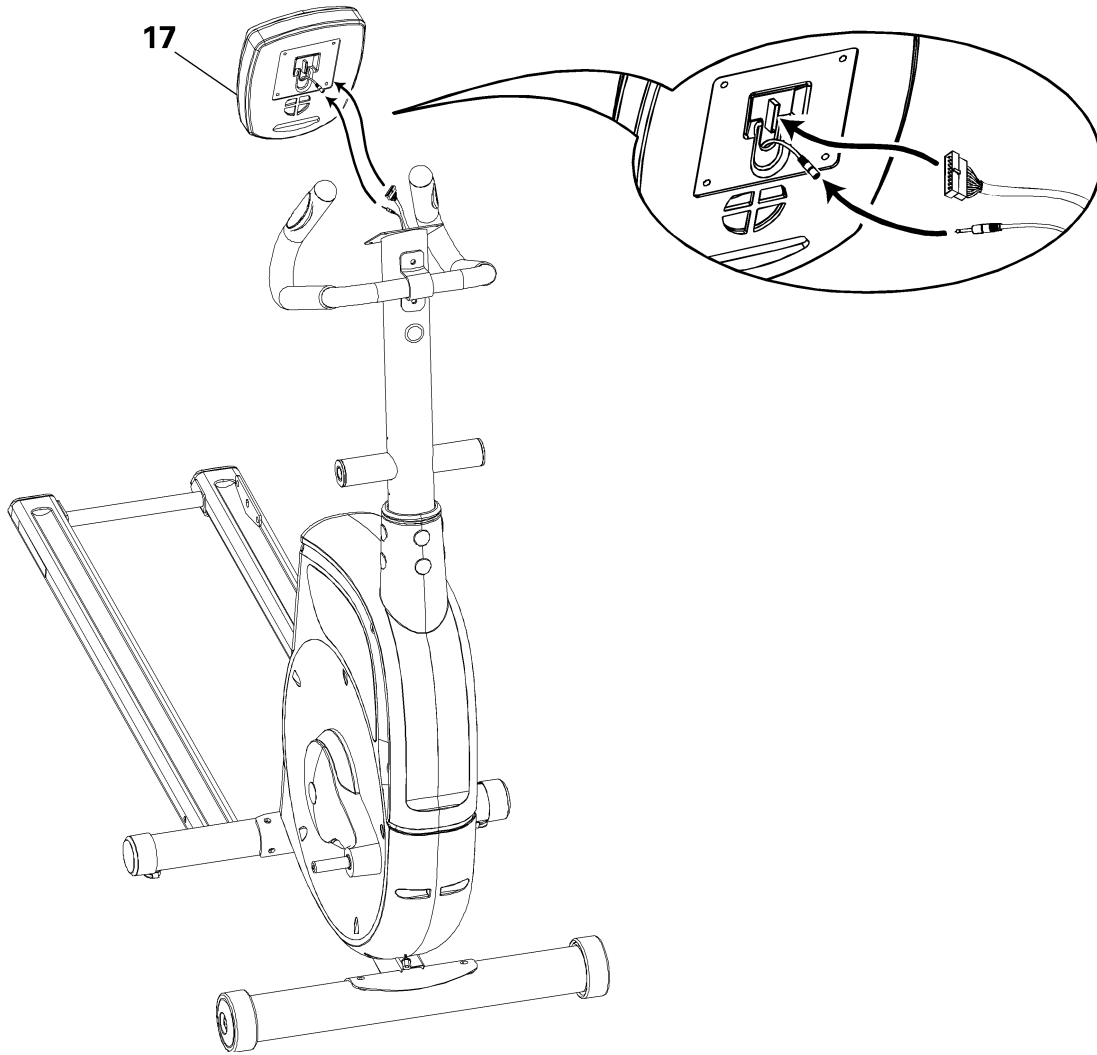
## 5. Attach the Static Handlebar

**NOTE:** Do not crimp the Console Cable.

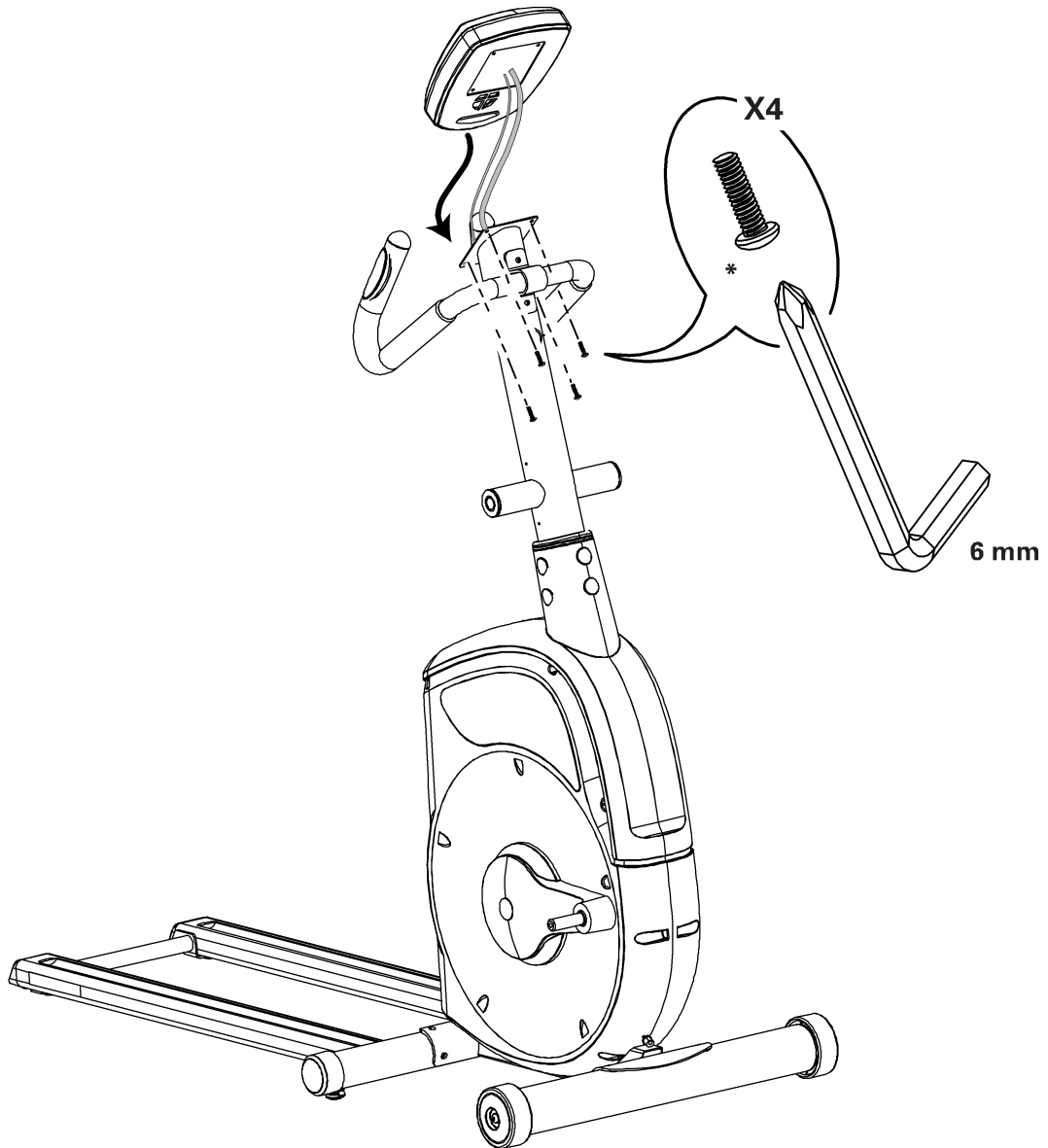


## 6. Connect the Console

**NOTE:** Do not crimp the Console Cable.

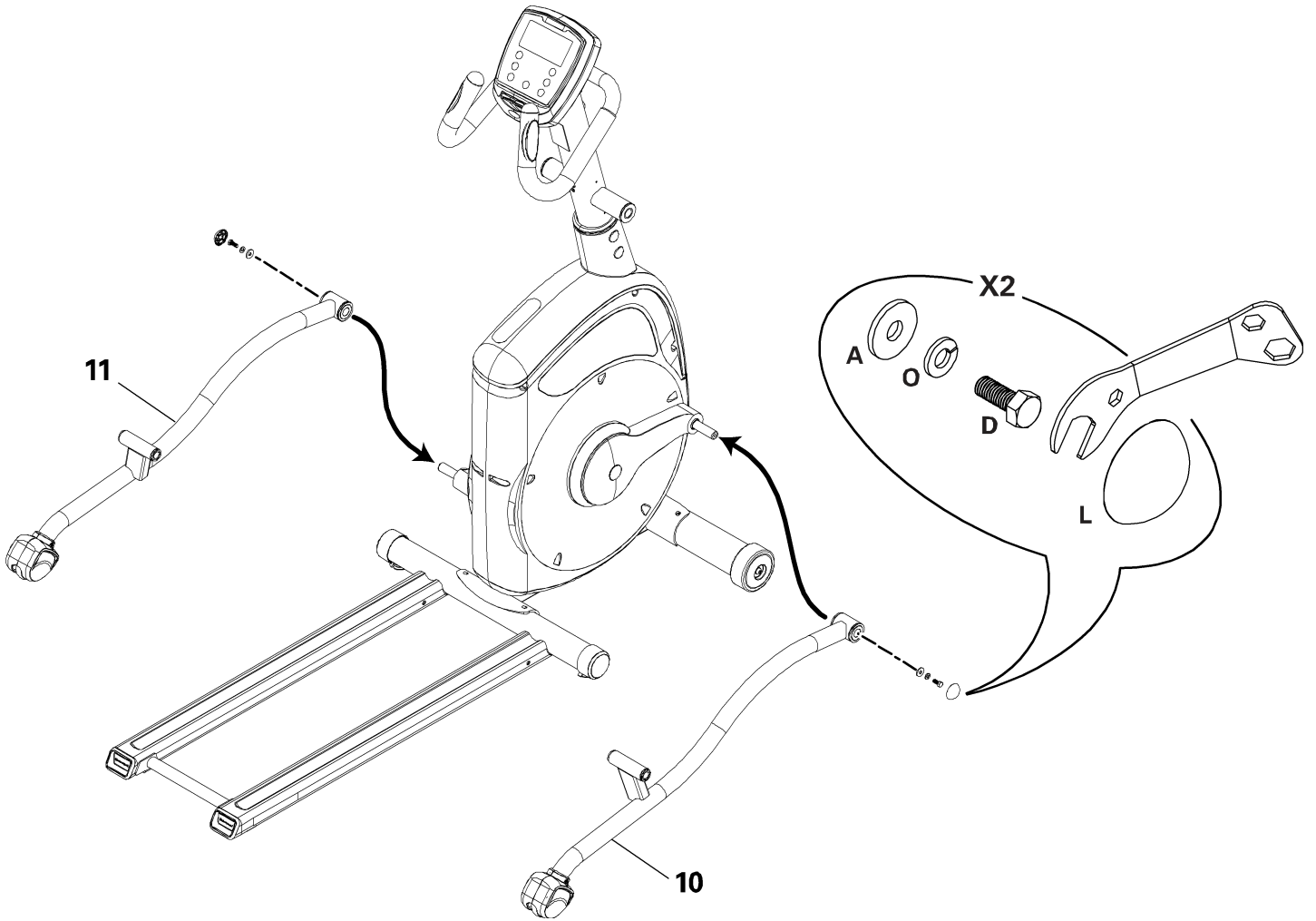


## 7. Attach Console to Frame Assembly

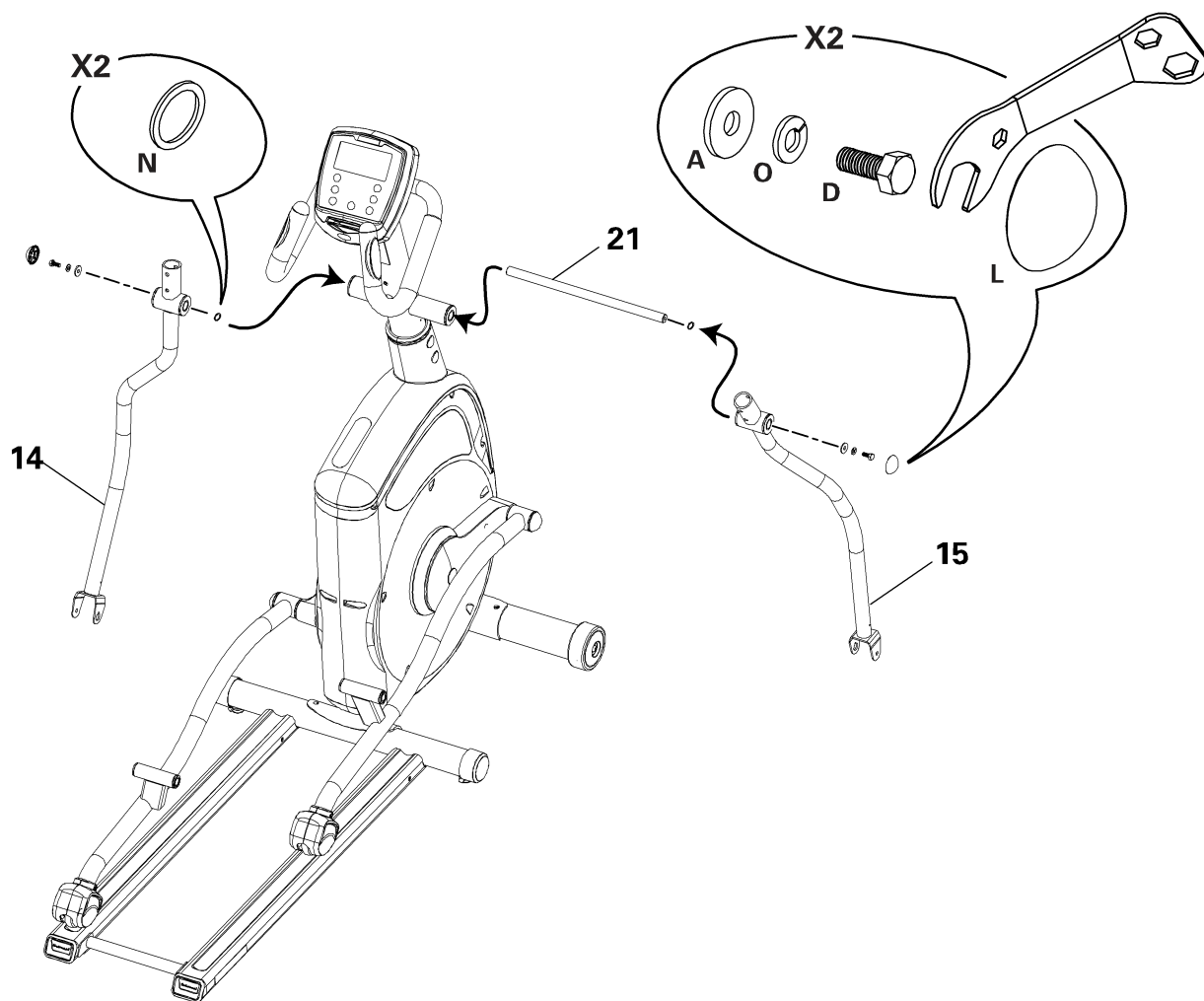


\* Hardware is pre-installed on Console and not on Hardware Card.

## 8. Attach Legs to Frame Assembly

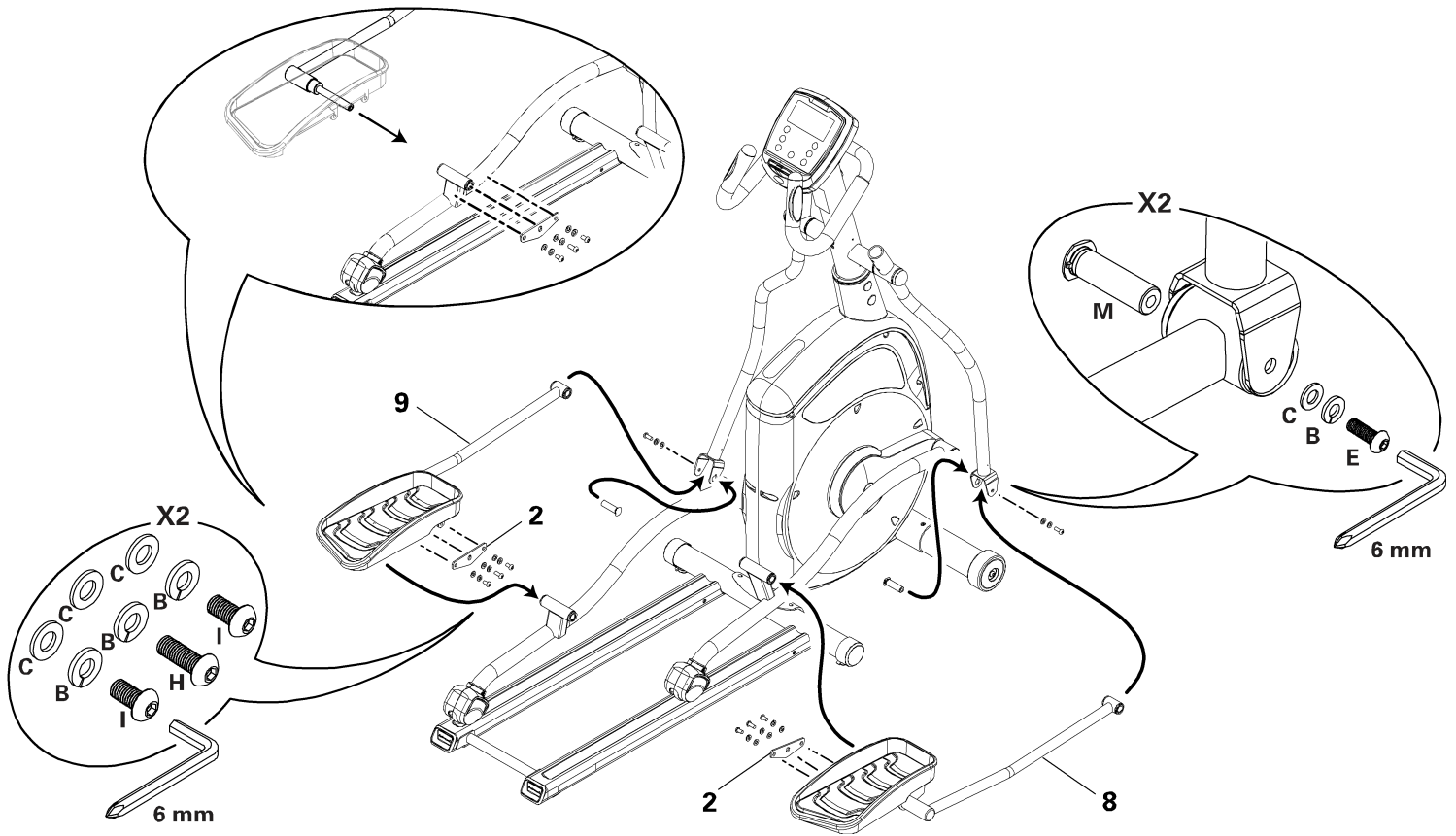


## 9. Attach Lower Handlebar Arms



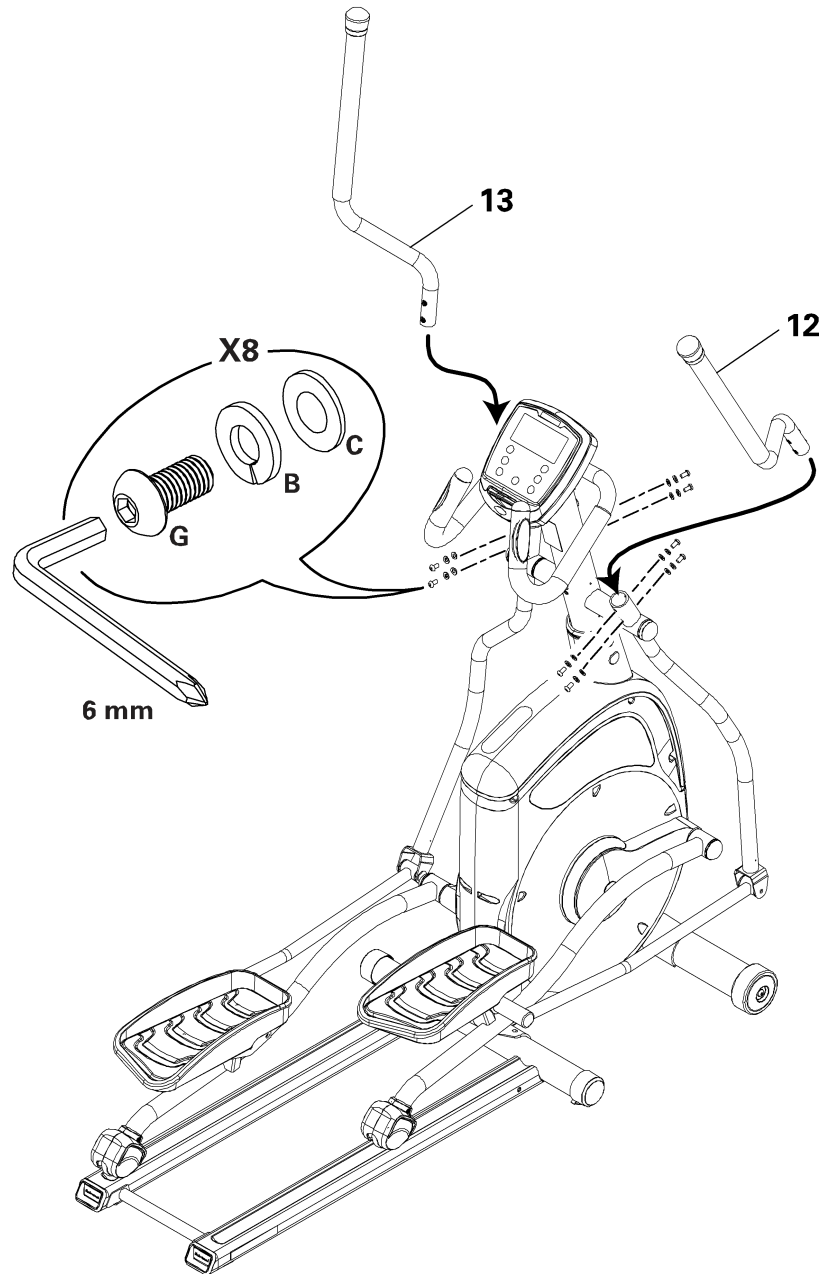
## 10. Attach Pedals to Rails and Lower Handlebar Arms

**NOTE:** Be sure the key on the Cotter Pin engages the Lower Handlebar Arm.

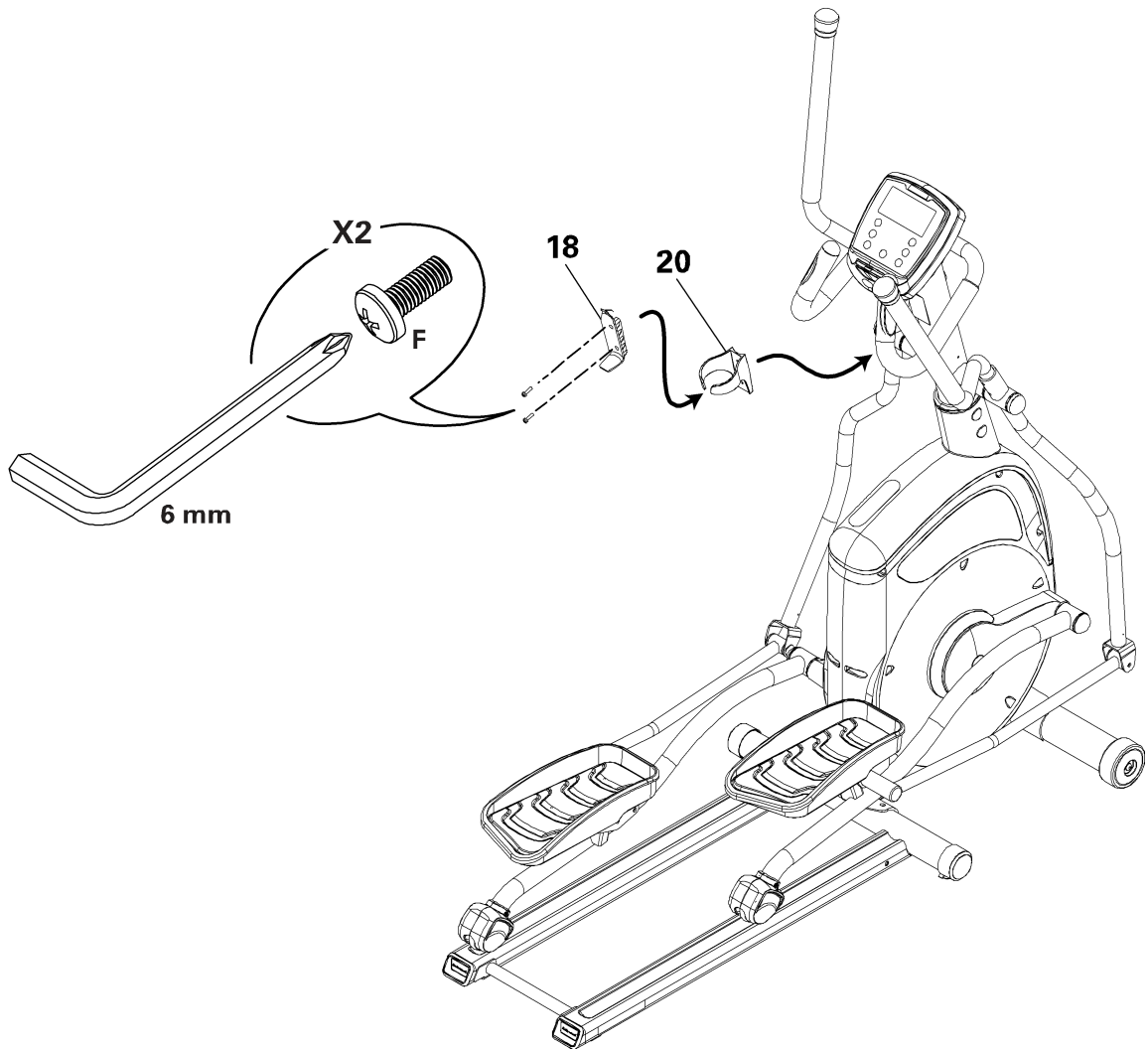




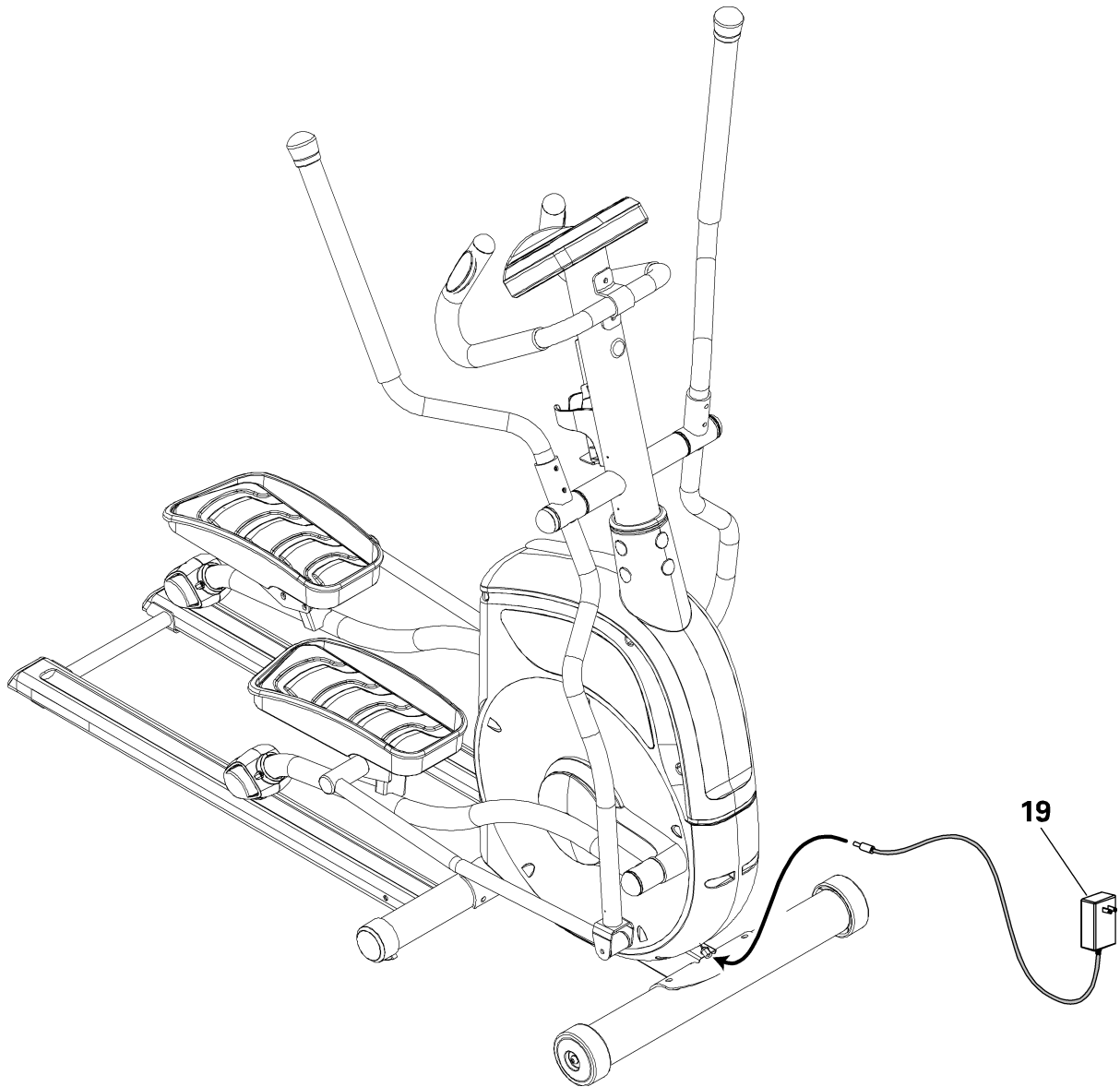
## 11. Attach Upper Handlebar Arms



## 12. Attach Water Bottle Holder to Frame Assembly



### 13. Connect Power Cord to Frame Assembly



## Final Inspection

Inspect your machine to ensure that all fasteners are tight and components are properly assembled.



Do not use or put the machine into service until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.

# Important Safety Instructions



This icon means a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury.

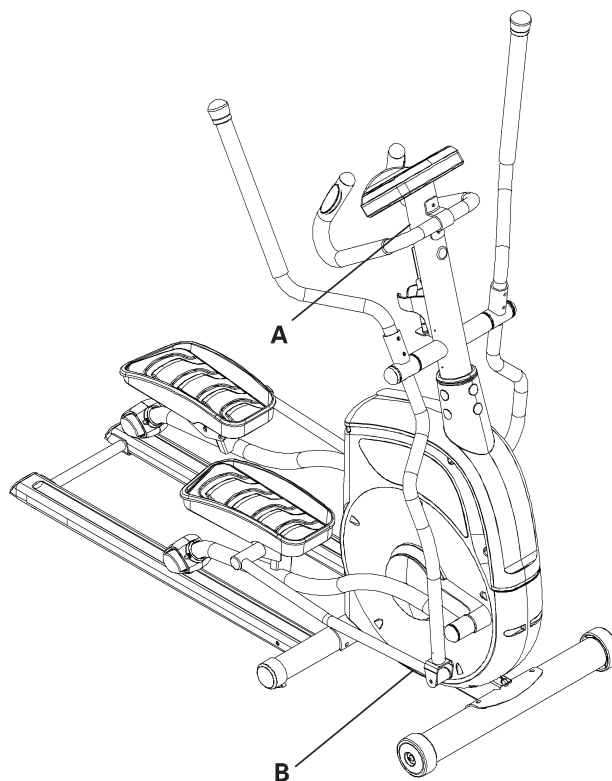
## **Before using this equipment, obey the following warnings:**

Read and understand the complete Owner's Manual. Keep Owner's Manual for future reference.

Read and understand all warnings on this machine. If at any time the Warning stickers become loose, unreadable or dislodged, contact Nautilus® Customer Service for replacement stickers.

- Children must not be let on or near to this machine. Moving parts and other features of the machine can be dangerous to children.
- Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.
- Before each use, examine this machine for loose parts or signs of wear. Contact Nautilus® Customer Service for repair information.
- Maximum user weight limit: 300 lbs. (136 kg). Do not use if you are over this weight.
- This machine is for home use only.
- Do not wear loose clothing or jewelry. This machine contains moving parts.
- Set up and operate this machine on a solid, level, horizontal surface.
- Make the Pedals stable before you step on them. Use caution when you step off the machine.
- Disconnect all power before servicing this machine.
- Do not operate this machine outdoors or in moist or wet locations.
- Keep at least 24" (0.6 m) on each side of the machine clear. This is the recommended safe distance for access and passage around and emergency dismounts from the machine. Keep third parties out of this space when machine is in use.
- Do not over exert yourself during exercise. Operate the machine in the manner described in this manual.
- Correctly adjust and safely engage all Positional Adjustment Devices. Make sure that the Adjustment Devices do not hit the user.
- Keep the Foot Pedals clean and dry.

# Safety Warning Labels and Serial Number



Type	Description
A WARNING	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keep children away.</li><li>• Prior to use, read and understand the Owners Manual.</li><li>• Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine.</li><li>• The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 kg).</li><li>• Replace any "Caution", "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged, or removed.</li><li>• This machine is for home use only.</li></ul>
AVERTISSEMENT	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps.</li><li>• Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine.</li><li>• Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures.</li><li>• Cette machine supporte un poids maximal de 300 lbs (136 kg).</li><li>• Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.</li></ul>

- Cette machine est à usage domestique uniquement.

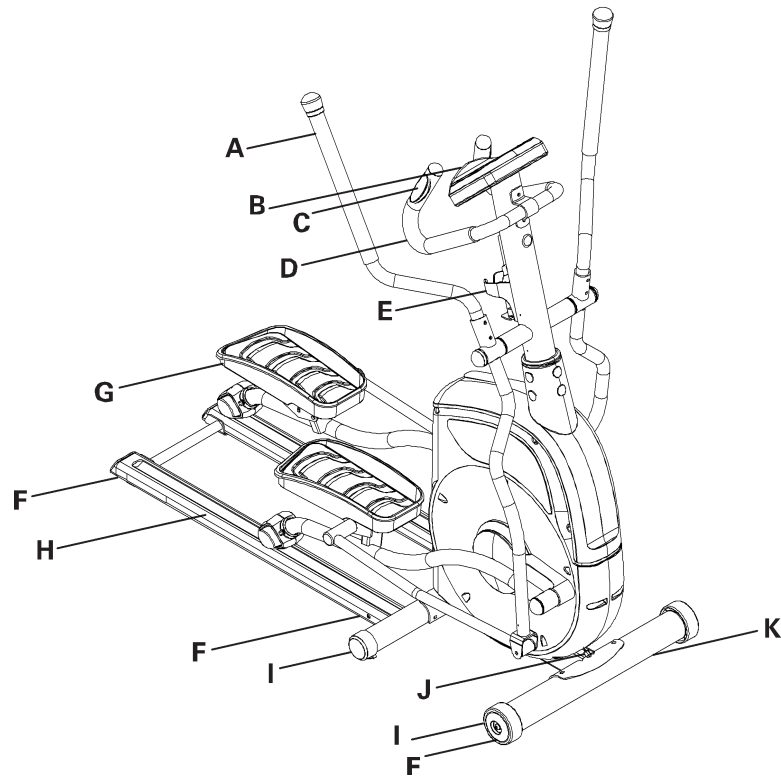
---

B Serial Number

Record serial number on Contacts page at end of this manual.

---

# Features



A	Swingarm Handlebars	G	Foot Pedals
B	Console	H	Rails
C	Contact Heart Rate (CHR) sensors	I	Stabilizer Bars
D	Static Handlebars	J	AC Adaptor Plug
E	Water Bottle Holder	K	Transport Wheels
F	Levelers		

# Operations

## Before You Start



Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.

## How Often Should You Exercise



Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.

- 3 times a week for 30 minutes each day.
- Schedule workouts in advance. Try to work out even when you do not want to.

## Step Onto Your Machine

1. Steady yourself with the Handlebars or the hand grips under the Console.
2. The Pedals may not be at the same resting level. Step onto the lower Pedal with your first step.
3. Place your other foot on the opposite Pedal. Be sure to get comfortable with the Pedals before beginning a workout.

## Workout Stride

The Elliptical lets you do a forward or backward workout stride. You can even change the direction during a workout. To change your stride, slow the Pedals until they stop and change direction.

## What to Wear

Wear rubber-soled athletic shoes. You will need the appropriate clothes for exercise that allow you to move freely.

# Console

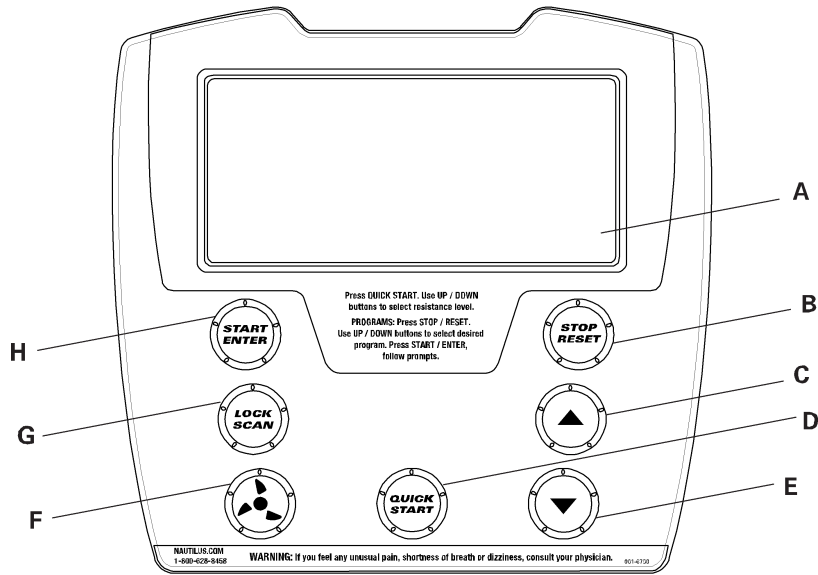
The Console provides important information about your workout and lets you control the resistance levels while you exercise. The Console has a grid display with touch control buttons to navigate you through the exercise programs.

## Power-Up Mode

The Console will enter POWER-UP mode if it is plugged into a power source, any button is pushed, or if it receives an indication from the RPM sensor as a result of pedaling the machine.

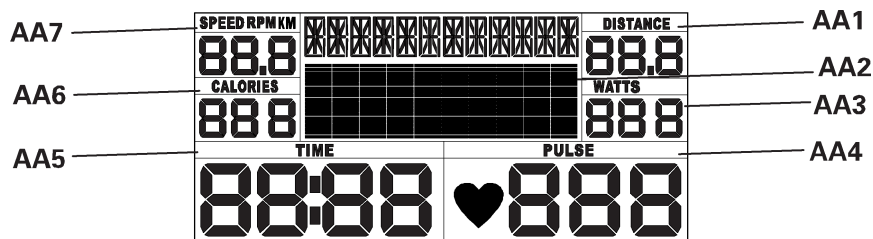


# Features



A	LCD Display	— Backlit Console screen
B	STOP/RESET button	— Pauses an active workout, and if pushed again, will end the workout
C	Increase button (▲)	— Increases a value (age, time, distance, calories, or workout resistance level)
D	QUICK START button	— Begins a Quick Start workout
E	Decrease button (▼)	— Decreases a value (age, time, distance, calories, or workout resistance level)
F	Fan button	— fan control button, push to start and push again to turn off
G	LOCK/SCAN button	— Cycles through your workout variables for 6 seconds each. Push STOP/RESET for manual control of the scan function. Push STOP/RESET again to exit the scan mode.
H	START/ENTER button	— Starts a Program workout, confirms information, or will resume a paused workout

## LCD Display



AA1	Distance	AA5	Time / Interval
AA2	Program Display	AA6	Calories
AA3	Watt / Level	AA7	Speed
AA4	Pulse		

### Distance

The DISTANCE display field shows the distance count (miles or km) in the workout. If no distance goal is set up for the current

workout program, the display value starts at zero and counts forward until the end of the workout. If the workout has a distance goal, the display starts at the preset value and counts down to zero.

## **Program Display**

The Program Display shows the name of the program selection and the dot-matrix area shows the course profile for the program. Each column in the profile shows one interval (1/40 of the total program time). The higher the column, the higher the resistance level and/or speed for that interval. The flashing column shows your current interval.

## **Watts**

The WATTS display field shows the power that you are producing at the current resistance level (1 horsepower = 746 watts).

## **Pulse**

The Pulse display field shows the heart rate in beats per minute (BPM) from the heart rate monitor (HRM).



Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.

## **Time**

The Time display field shows the time count in the workout. If no preset time is set up for the current workout program, the display value starts at zero and counts forward until the end of the workout. Maximum time is 99:59.

If the workout has a preset time, the display starts at the preset value and counts down to zero. The display shows the total time count for the workout, then the time count for the current interval.

## **Interval**

The Interval display field shows the time remaining in the current program interval. When the time reaches zero, the program moves to the next column.

## **Calories**

The CALORIES display field shows the estimated calories that you have burned during the exercise. If no calorie goal is set up for the current workout program, the display value starts at zero and counts forward until the end of the workout. If the workout has a calorie goal, the display starts at the preset value and counts down to zero.

## **Speed**

The Speed display field shows the estimated speed in kilometers per hour (KM) or miles per hour (MPH).

## **Quick Start / Manual Program**

The Quick Start / Manual program lets you start a workout without entering any information.

1. Step on the machine.
2. Push the QUICK START button to start the QUICK START / MANUAL program.
3. Push the Increase or Decrease buttons to change the resistance level. The default Quick Start resistance level is 3. The time will count up from 00:00.
4. Push STOP when done with your workout.

## **Workout Program Selection**

To go to the Program Menu, you must first make a User selection in the User menu. Use the Increase/Decrease buttons to look at the User menu options. You can use the Guest User option to go to the Program Menu without user setup data. If you want to save your workout data, refer to the User Setup procedure in this manual.

## **User Setup**

The Nautilus® 14 Series console lets you store and use 2 User profiles (U1 and U2) in addition to a Guest User with no setup data stored. This feature automatically records your workout results in your User profile and lets you track your fitness progress.

The User profile stores the following information:

1. Name — up to 12 characters
2. Total number of workouts
3. Total hours
4. Total distance
5. Total calories
6. Starting weight
7. Target weight
8. Current weight
9. Weight change (Starting Weight – Current Weight)
10. Height
11. Age
12. Custom Workouts (program profile, time) — each User can set up 2 custom workouts

### Select / Add User

1. From the POWER UP MODE screen, push the Increase/Decrease buttons to move through the User menu options.

**Note:** ADD USER and GUEST USER are the only User options if no Users are set up. If all User profiles are in use, the ADD USER option will not be available.

2. Push START/ENTER to make your selection. If you select GUEST USER or a User (U1 or U2), you can go to the Program Menu to start a workout.

**Note:** Push the STOP/RESET button to go back to the previous screen or character.

3. In the ADD USER option, push START/ENTER 2 times and the console display will show the Name prompt.

**Note:** Use the Increase/Decrease buttons to move through the alphabet (or numbers). To record each letter, push the START/ENTER button. Push START/ENTER for a space.

If your name does not fill the spaces on the Name screen, tap the START/ENTER button to add spaces until the next data screen appears.

4. Enter your user data on each screen — Weight, Height, Age, Custom Workouts (CUSTOM1, CUSTOM2).
5. To set up a Custom Workout, push START/ENTER 2 times. The Program Display will have a default resistance level of 1 for all columns. Adjust the resistance level of the active column (flashing) with the Increase/Decrease buttons. Push START/ENTER to record the resistance level. The completed columns move off the screen to the left, and the next column is active. Continue until all 40 columns are set for that workout.
6. The screen shows the message “USER ADDED” and you go to the Program Menu.

### Edit User Data

1. From the POWER UP MODE screen, push the Increase/Decrease buttons to move to the View, Edit or Delete options. Push START/ENTER to make your selection.
2. Push the Increase/Decrease buttons to move to a User. Push START/ENTER make the User selection.

**VIEW** — The display shows these screens: Total Workouts, Total Hours, Total Miles (km), Total Calories, Starting Weight, Target Weight, Current Weight, Weight Change.

**EDIT** — You can edit the values for: Current Weight, Target Weight, Current Height, Enter Age, Custom Workout. Push START/ENTER to set each value after you make the change. When the changes are complete, tap the START/ENTER or STOP/RESET button until you are out of the Edit option.

**DELETE** — To delete the User data, push START/ENTER. To cancel the deletion, push STOP/RESET.

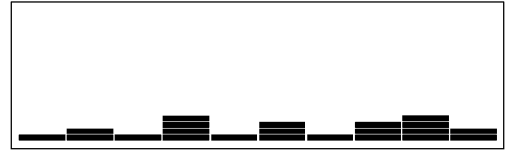
## Profile Programs

These programs automate different resistances and workout levels.

Challenge 1



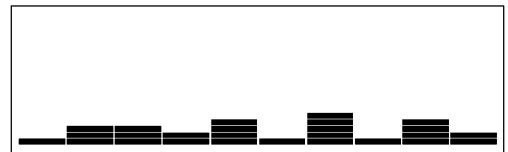
Challenge 2



Interval 1



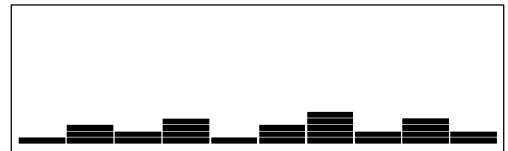
Interval 2



Hill 1



Hill 2



To start a Profile Program:

1. Step on the machine.
2. Use the Increase or Decrease buttons to select a user (guest or custom) and push START/ENTER.
3. Use the Increase or Decrease buttons to select one of the above programs. Push START/ENTER.
4. Use the Increase and Decrease buttons to answer the setup questions. Push START/ENTER to record your answers.

**Note:** The default value for TIME is 30:00. The default start value for LEVEL is 8.

5. Push the START/ENTER button to start the profile workout.

## Fitness Test

The Fitness Test measures the improvements of your physical fitness level. The test compares your power output (in Watts) to your heart rate. As you become more fit you will produce more power (Watts) at a given heart rate.

When the test starts, the power (Watts) slowly increases. This means you will work harder, and as a result, your heart rate increases. The Watts continue to increase automatically until your heart rate reaches the "Test Zone." This zone is individually computed to be near 75 percent of your maximum heart rate. When you reach the Test Zone your machine holds the Watts steady for 3 minutes. This lets you reach a stable condition (where your heart rate becomes steady). At the end of the 3 minutes, the Console measures your heart rate and the power output (Watts). These numbers, along with information about your age and weight, are computed to produce a "Fitness Score".

**Note:** Fitness Test scores should only be compared to your previous scores and not other users.

Over time, you will output more Watts of power at a certain Heart Rate. Compare your Fitness Scores to see your improvement.

## Heart Rate Control (HRC) Programs

Heart Rate Control (HRC) programs let you set a heart rate goal for your workout. The program monitors your heart rate in beats per minute (BPM) from the Contact Heart Rate (CHR) sensors on the machine or from a Heart Rate Monitor (HRM) chest strap.

**Note:** The console must be able to read the heart rate information from the CHR sensors or HRM for the HRC program to work correctly.

A Target Heart Rate program uses the value for BPM that you specify in the program setup. Other HRC programs use Heart Rate Zones that are a percentage of the maximum heart rate calculated from your age and other user setup information.

For more detailed information about fitness zones, please refer to the fitness information on our website:

[www.nautilus.com](http://www.nautilus.com)

### Heart Rate 65% Program

The program calculates a heart rate goal of 65% of your maximum heart rate from your age and other information in your user profile. You can push the START/ENTER key to use the calculated heart rate and the default time period, and start the workout. Or you can push STOP/RESET to adjust your workout:

1. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TARGET BPM value. Then push the START/ENTER key to start the workout, or push STOP/RESET to continue program setup.
2. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TIME value. Then push the START/ENTER key to start the workout.

### Heart Rate 75% Program

The program calculates a heart rate goal of 75% of your maximum heart rate from your age and other information in your user profile. You can push the START/ENTER key to use the calculated heart rate and the default time period, and start the workout. Or you can push STOP/RESET to adjust your workout:

1. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TARGET BPM value. Then push the START/ENTER key to start the workout, or push STOP/RESET to continue program setup.
2. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TIME value. Then push the START/ENTER key to start the workout.

### Heart Rate 85% Program

The program calculates a heart rate goal of 85% of your maximum heart rate from your age and other information in your user profile.



Consult a physician before you start to exercise in this heart rate zone.

You can push the START/ENTER key to use the calculated heart rate and the default time period, and start the workout. Or you can push STOP/RESET to adjust your workout:

1. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TARGET BPM value. Then push the START/ENTER key to start the workout, or push STOP/RESET to continue program setup.
2. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TIME value. Then push the START/ENTER key to start the workout.

### Distance Goal

The Distance Goal Program lets you set the total Distance and Pacer Speed for your workout. If you are a Guest User, you must enter your weight. The console display then gives prompts for you to set up your workout:

1. Enter the distance with the Increase/Decrease buttons (default is 20 mi/ 20 km). Push START/ENTER.
2. Enter the pacer speed with the Increase/Decrease buttons (default is 25 mph/ 25 km/h). Push START/ENTER.
3. The exercise starts at level 1. To adjust the resistance, use the Increase/Decrease buttons.
4. The TIME display starts to count up from 00:00.

### Calorie Goal

The Calorie Goal program lets you set the amount of calories that you want to burn during the workout. You can push the START/ENTER key to use the default calorie setting (300 Kcal), and start the workout. Or you can push STOP/RESET to start program

setup. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the CAL value, and then push the START/ENTER key to start the workout. The CALORIES display starts to count down from the set CAL value to zero.

## Pausing or Stopping

1. Push the STOP/RESET button to pause your workout. WORKOUT PAUSED mode shows on the Display.
2. Push START/ENTER to continue your workout, or push the STOP/RESET button to stop the workout.

## Changing Resistance Levels

Push the Increase or Decrease buttons to change the resistance level at any time in a workout program.

## Cool Down / Recovery

When you complete a timed workout, you can begin a cool down / recovery session. As you continue to use the machine, the Console will count the duration of your recovery session.

Press STOP to end the recovery session and go to your workout results.

## Results

When you complete or cancel a workout, the Console will show your current workout value totals and averages. After showing your results for approximately two minutes, the Console will enter Sleep Mode.

**Note:** To display your results longer than the standard time, push the INCREASE or DECREASE buttons.

## Console Setup Mode

The Console Setup Mode lets you set the units of measure to either English or Metric, adjust the contrast of the display, and stop or start the motivational messages. Motivational messages show on the screen to increase your enthusiasm and to give positive feedback while you are working out.

1. Hold down the LOCK/SCAN button and Increase button together for 3 seconds while in the POWER-UP MODE to go into the CONSOLE SETUP MODE.
2. Push the Increase/Decrease buttons to change between ELLIPTICAL and BIKE.
3. Push START/ENTER to set.
4. Push the Increase/Decrease buttons to change between ENGLISH and METRIC units.
5. Push START/ENTER to set.
6. Push Increase/Decrease to adjust the screen contrast (BACKLIGHTS; "5" = maximum intensity, "1" = minimum).
7. Push START/ENTER to set.
8. The Console shows TOTAL HOURS.
9. Push START/ENTER.
10. Push Increase/Decrease to turn motivational messages off or on.
11. Push START/ENTER to set.
12. Push Increase/Decrease to set which software version to use ("SW30 V1.0" = x20 machine, "SW40 V1.0" = x40 machine, or "NLS 514" = 514 machine).
13. Push START/ENTER to set.

**Note:** Push STOP/RESET for previous screen.

## Auto Shut-Off (Sleep Mode)

If the Console does not receive any input in approximately 5 minutes, it will automatically shut off. The LCD display is off while in Sleep Mode.

**Note:** The Console does not have an On/Off switch.

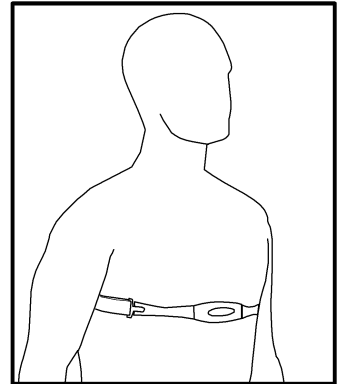
# Remote Heart Rate Monitor

Monitoring your Heart Rate is one of the best procedures to control the intensity of your exercise.

Contact Heart Rate (CHR) sensors are installed to send your heart rate signals to the Console. A Heart Rate Chest Strap Transmitter is also included. The Console shows your Heart Rate in Beats Per Minute (BPM).



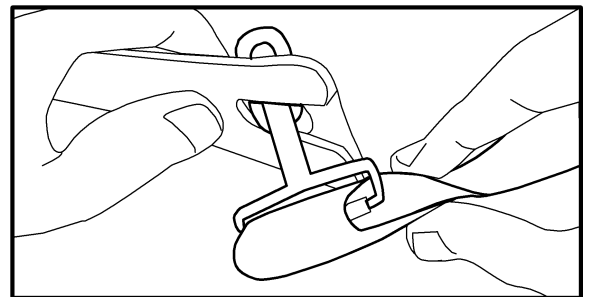
If you have a pacemaker or other implanted electronic device, consult your doctor before using a wireless chest strap or other telemetric heart rate monitor.



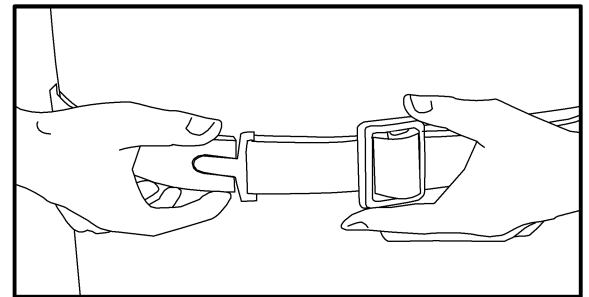
## Chest Strap

Using the heart rate transmitter chest strap lets you monitor your heart rate at any time during your workout.

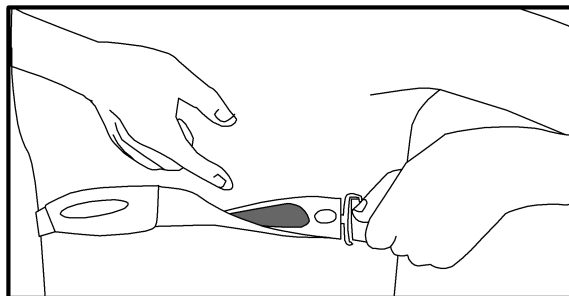
The heart rate transmitter is attached to a chest strap to keep your hands free during your workout. Attach the transmitter to the elastic chest strap.



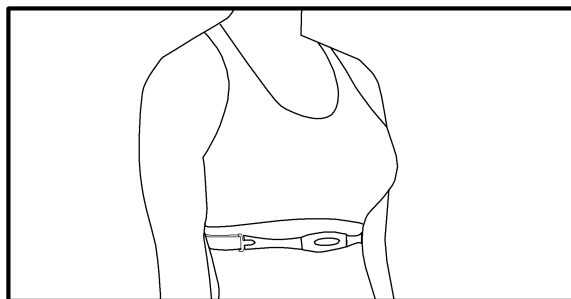
Adjust the strap length to fit snugly and comfortably against your skin. Secure the strap around your chest, just below the chest muscles, and buckle it.



Lift the transmitter off your chest and moisten the two Grooved Electrode Areas on the back.



Check that the wet electrode areas are firmly against your skin.



The transmitter will send your heart rate to the machine's receiver and display your Beats Per Minute (BPM).

Always remove the transmitter before you clean the chest strap. Clean the chest strap regularly with mild soap and water, and thoroughly dry it. Residual sweat and moisture keep the transmitter active and drain the battery in the transmitter.

**Note:** Do not use abrasives or chemicals such as steel wool or alcohol when you clean the chest strap, as they can damage the electrodes permanently.

If the Console displays a heart rate value of "0", then the transmitter is not sending a signal. Check that the textured contact areas on the chest strap are contacting with your skin. You may need to lightly wet the contact areas. If no signal appears or you need further assistance, call your Nautilus® Representative.

## Heart Rate Calculations

Your maximum heart rate usually decreases from 220 Beats Per Minute (BPM) in childhood to approximately 160 BPM by age 60. This fall in heart rate is usually linear, decreasing by approximately one BPM for each year. There is no indication that training influences the decrease in maximum heart rate. Individuals of the same age could have different maximum heart rates. It is more accurate to find this value by getting a stress test than by using an age related formula.

Your at rest heart rate is influenced by endurance training. The typical adult has an at rest heart rate of approximately 72 BPM, where as highly trained runners may have readings of 40 BPM or lower.

The Heart Rate table is an estimate of what Heart Rate Zone (HRZ) is effective to burn fat and better your cardiovascular system. Physical conditions vary, therefore your individual HRZ could be several beats higher or lower than what is shown.

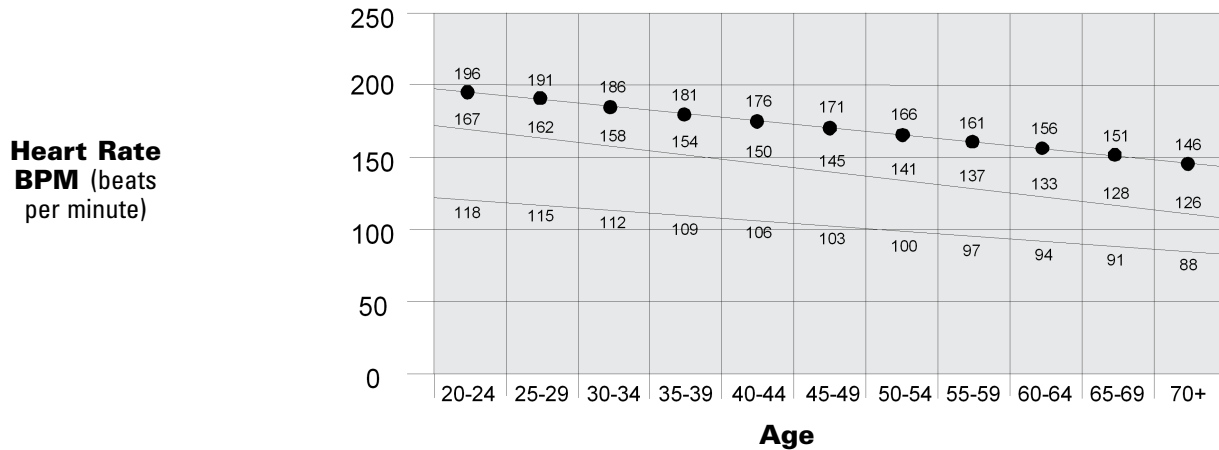
The most efficient procedure to burn fat during exercise is to start at a slow pace and gradually increase your intensity until your heart rate reaches between 60 – 85% of your maximum heart rate. Continue at that pace, keeping your heart rate in that target zone for over 20 minutes. The longer you maintain your target heart rate, the more fat your body will burn.

The graph is a brief guideline, describing the generally suggested target heart rates based on age. As noted above, your optimal target rate may be higher or lower. Consult your physician for your individual target heart rate zone.



**Note:** As with all exercises and fitness regimens, always use your best judgment when you increase your exercise time or intensity.

### Fat Burning Target Heart Rate



**Maximum Heart Rate**  
**Target Heart Rate Zone** (keep within this range for optimum fat burning)

### Contact Heart Rate Sensors

Contact Heart Rate (CHR) sensors send your heart rate signals to the Console. The CHR sensors are the stainless steel parts of the Handlebars. To use, put your hands comfortably around the sensors. Be sure that your hands touch both the top and the bottom of the sensors. Hold firm, but not too tight or loose. Both hands must make contact with the sensors for the Console to detect a pulse. After the Console detects four stable pulse signals, your initial pulse rate will be shown.

Once the Console has your initial heart rate, do not move or shift your hands for 10 to 15 seconds. The Console will now validate the heart rate. Many factors influence the ability of the sensors to detect your heart rate signal:

- Movement of the upper body muscles (including arms) produces an electrical signal (muscle artifact) that can interfere with pulse detection. Slight hand movement while in contact with the sensors can also produce interference.
- Calluses and hand lotion may act as an insulating layer to reduce the signal strength.
- Some Electrocardiogram (EKG) signals generated by individuals are not strong enough to be detected by the sensors.

CHR detection may be limited to walking or slow jogging due to the extreme muscle artifacts and hand motion generated by a comfortable running style. If your heart rate signal ever seems erratic after validation, wipe off your hands and the sensors and try again.

# Maintenance



Equipment must be regularly examined for damage and repairs. The owner is responsible to make sure that regular maintenance is done. Worn or damaged components must be replaced immediately or the equipment removed from service until the repair is made. Only manufacturer supplied components can be used to maintain and repair the equipment.



This product, its packaging, and components contain chemicals known to the State of California to cause cancer, birth defects, or reproductive harm. This Notice is provided in accordance with California's Proposition 65. If you would like additional information, please refer to our Web site at [www.nautilus.com/prop65](http://www.nautilus.com/prop65)

## **▲ DANGER**

To reduce the risk of electrical shock, always unplug the power cord and wait 5 minutes before cleaning, maintaining or repairing this machine.

---



Daily



Monthly



Weekly

---



Before each use, inspect for loose, broken, damaged, or worn parts. Do not use the machine if any of these conditions exist.



Check for smooth roller operation. Wipe the machine to remove dust, dirt, or grime. Clean the rails and surface of the rollers with a damp cloth.



Make sure all bolts and screws are tight. Tighten if necessary.

**NOTICE:** Do not clean with a petroleum based solvent or an automotive cleaner. Prevent getting too much moisture on the Console.

## Level the Machine

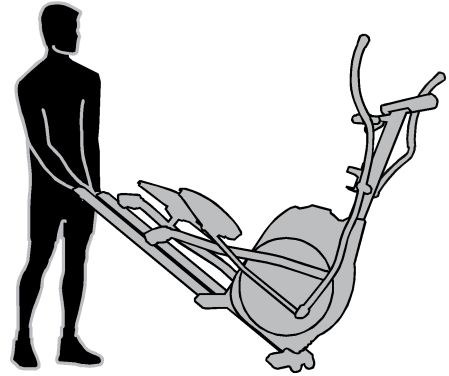
If your workout area is uneven, you must level your machine. Turn the leveling bolts below the Rear Stabilizer until the machine is level.

## Moving the Machine



Do not move the machine without aid. Injury to you or damage to the machine can occur.

1. Remove the power cord.
2. Use the Transport Handle to lift the machine onto the transport wheels.
3. Push the machine into position.
4. Carefully lower the machine into position.



# Troubleshooting

<b>Problem</b>	<b>Check</b>	<b>Solution</b>
No display / not fully displayed / unit will not turn on	Electrical (wall) outlet	Use a correctly operating outlet.
	The Connection at front of unit	Connection must be secure and not damaged. Replace adapter or connection at unit if damage shows.
	Main console cable integrity	Replace the cable if the wires are crimped or cut.
	Main console cable connections / orientation	Make sure the cable is connected correctly behind the Console and at the base of the Console Mast.
	Console display for cracks or other damage	Replace the Console if damaged.
The Unit operates but Telemetric HR not displayed	Display	Replace the computer if the Console does not fully display.
	Chest Strap	Make sure that the strap is directly against skin and contact area is moist. The Strap must be Polar® compatible.
	Interference	Move the unit away from sources of interference (TV, Microwave, etc).
Console displays "E2" error code	The Chest Strap	Connect the strap to a functioning Polar® compatible device to see if it works. If it does not function, replace the strap. If strap works with other devices but not with the elliptical, replace the HR receiver.
	Check data cable integrity	All wires in cable should be intact. If any are cut or crimped, replace cable.
	Check data cable connections/orientation	Insure cable is connected securely and oriented properly. Small latch on connector should line up and snap into place.
No speed / RPM reading, Console displays "E3" error code	Console Electronics	If tests reveal no other issues, Console should be replaced.
	Main Console cable integrity	All wires in cable must be intact. Replace the cable if the wires are crimped or cut.
	Main Console cable connections / position	Make sure the cable is correctly positioned and connected. The small latch on connector must line up and click into position.
	The Magnet position (requires shroud removal)	Replace the Flywheel or full primary assembly if you do not see a magnet.
	RPM Sensor (requires shroud removal)	RPM sensor must be aligned with magnet and connected to data cable. Re-align sensor if necessary. Replace if there is any damage to sensor or connecting wire.

<b>Problem</b>	<b>Check</b>	<b>Solution</b>
Console shuts off (enters sleep mode) while in use	Main Console cable integrity	All wires in cable must be intact. Replace the cable if the wires are crimped or cut.
	Primary Console cable connections / position	Make sure the cable is correctly positioned and connected. Small latch on connector must line up and click into position.
	Magnet position (requires shroud removal)	Replace the Flywheel or full base assembly if you do not see a magnet.
	RPM Sensor (requires shroud removal)	RPM sensor must be aligned with magnet and connected to data cable. Re-align sensor if necessary. Replace if there is any damage to sensor or connecting wire.
Remote Operating Controls will not function	Wire connections	Check connection of Remote Operation Control Wires at Console and at controls.
	Wire integrity	Make sure the base wires of the upper Handrail to the Console Mast connect. Replace the wires if pinched or cut.
Unit operates but Contact HR not displayed	HR cable connection at console	Make sure the cable is connected correctly to the Console.
	Sensor grip	Make sure hands are centered on HR sensors. Hands must be kept still with relatively equal pressure applied to each side.
	Dry or calloused hands	Sensors can have difficulty with dried or calloused hands. A conductive electrode cream such as Buh-Bump™ can help make a better conduct.
	Handlebars	Replace the Handlebars if the tests show no other issues.
Machine rocks / does not sit level	Leveler adjustment on front stabilizer	Level the machine by turning the feet in or out.
	Surface below unit	Level the machine by turning the feet in or out.
Foot pedals loose / unit difficult to pedal	Hardware	Tightly secure all hardware on Pedal arm, sub Pedal arm, and Handlebars.



# Contacts

## **NORTH AMERICA**

### **CUSTOMER SERVICE**

Tel: (800) 605-3369

E-mail: [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com)

### **CORPORATE HEADQUARTERS**

Nautilus, Inc.

World Headquarters

16400 SE Nautilus Drive

Vancouver, WA, USA 98683

Tel: (800) NAUTILUS (628-8458)

## **ASIA PACIFIC & LATIN AMERICA**

### **CUSTOMER SERVICE**

Tel: (360) 859-5180

Fax: (360) 859-5197

E-mail: [technics-APLA@nautilus.com](mailto:technics-APLA@nautilus.com)

<b>Serial Number</b>
<b>Date of Purchase</b>

## **EUROPE, MIDDLE EAST & AFRICA**

### **INTERNATIONAL CUSTOMER SERVICE**

Nautilus International GmbH

Albin-Köbis-Str. 4

51147 Köln

Tel: + 49 02203 2020 0

Fax: + 49 02203 2020 45 45

E-mail: [technics@nautilus.com](mailto:technics@nautilus.com)

### **GERMANY and AUSTRIA**

Nautilus International GmbH

Albin-Köbis-Str. 4

51147 Köln

Tel: + 49 02203 2020 0

Fax: + 49 02203 2020 45 45

### **SWITZERLAND**

Nautilus Switzerland SA

Rue Jean Prouvé 6

CH-1762 Givisiez

Tel: + 41 26 460 77 66

Fax: + 41 26 460 77 60

### **UNITED KINGDOM**

Nautilus UK Ltd

4 Vincent Avenue

Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB

Tel: + 44 1908 267 345

Fax: + 44 1908 267 345



Printed in China

Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

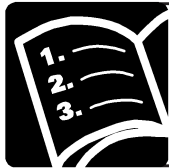
StairMaster®

Universal®

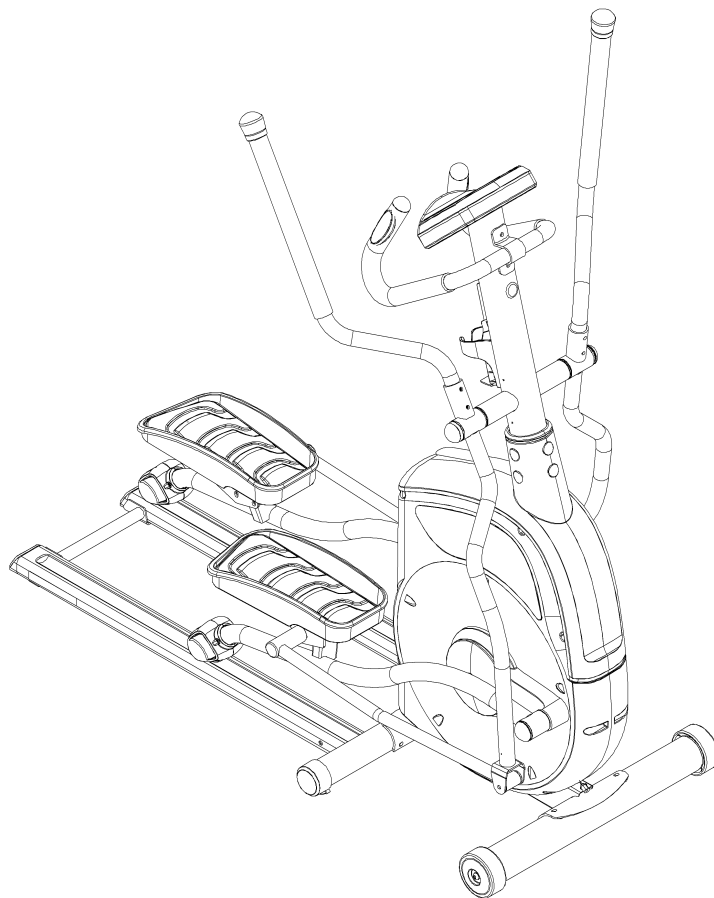




## E514 Elliptique



### Guide de Montage et du Propriétaire



**Français Canadien**

Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

StairMaster®

Universal®

# Table des matières

Avant le montage	42	Composants	63
Instructions de sécurité importantes — Montage	43	Fonctionnement	64
Spécifications	44	Moniteur de fréquence cardiaque distant	72
Outils	44	Entretien	75
Pièces	45	Mise à niveau de la machine	76
Quincaillerie	46	Déplacement de la machine	76
Montage	47	Dépannage	77
Instructions de sécurité importantes — Fonctionnement	60	Coordonnées	83
Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série	61		

## Avant le montage

Choisissez l'endroit où vous procéderez au montage de votre machine et où vous l'utiliserez. Pour une utilisation sans danger, l'emplacement doit se trouver sur une surface dure et à niveau. Ménagez un espace d'entraînement d'au moins 74" x 130" (190 cm x 330 cm).

Suivez les conseils de base suivants lors du montage de votre machine :

1. Lisez et comprenez les « Instructions de sécurité importantes » avant de procéder au montage.
2. Rassemblez toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de montage.
3. À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour les serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour les desserrer, à moins d'indications contraires.
4. Lorsque vous attachez 2 pièces, soulevez doucement et regardez par les trous de boulons afin de vous aider à insérer le boulon dans le trou.
5. Le montage requiert 2 personnes.

**Note:** Certains essieux contiennent de la graisse. Soyez prudent pour éviter de tacher vos vêtements ou vos tapis.

**Informations relatives aux brevets** Ce produit peut être couvert par des brevets américains et étrangers et des brevets en instance.

© 2009 Nautilus, Inc., Tous droits réservés  
™ et ® indiquent une marque de commerce ou une marque déposée. Les marques de commerce de Nautilus, Inc. (www.nautilus.com) comprennent NAUTILUS®, BOWFLEX®, STAIRMASTER®, SCHWINN® et UNIVERSAL® et leurs logos respectifs.  
Les autres marques de commerce sont la propriété de leur détenteur respectif.

# Instructions de sécurité importantes



Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

## **Veillez vous conformer aux avertissements suivants :**

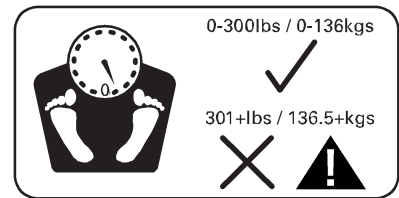
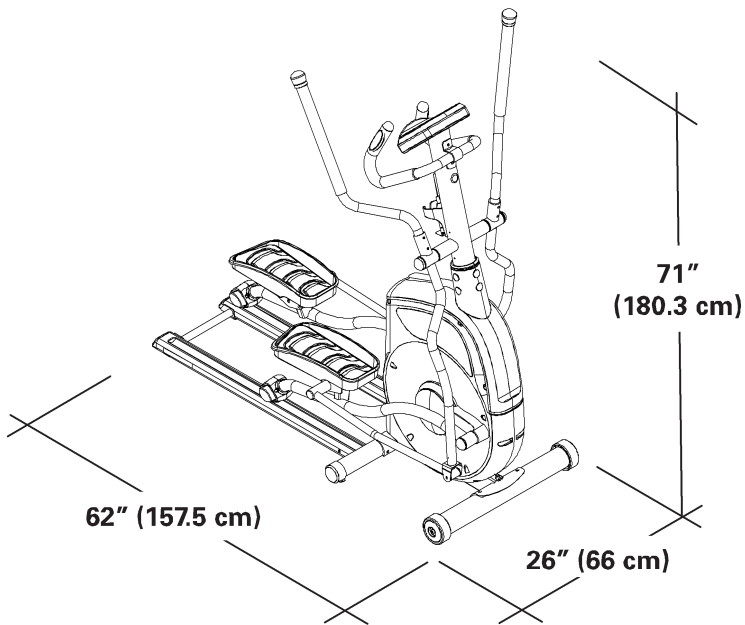


Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cette machine.

Lisez attentivement et comprenez le Manuel de montage.

- Tenez toujours les passants et les enfants à l'écart du produit que vous montez.
- Ne connectez pas le module d'alimentation à la machine avant d'y être invité.
- N'assemblez pas cette machine à l'extérieur, sur une surface mouillée ou dans un endroit humide.
- Assurez-vous que le montage est effectué dans un espace de travail approprié, à l'écart de la circulation et de l'exposition aux passants.
- Certains composants de la machine peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes de montage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes de montage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne tentez pas de changer la conception ou la fonctionnalité de cette machine. Cela pourrait compromettre la sécurité de cette machine et annuler la garantie.
- Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de marque Nautilus®. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange authentiques pourrait provoquer un risque pour les utilisateurs, empêcher la machine de fonctionner correctement ou annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en marche tant qu'elle n'est pas complètement montée et inspectée pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.
- Lisez et assimilez dans son intégralité le Guide du propriétaire fournit avec cette machine avant de l'utiliser pour la première fois. Conservez le Guide du propriétaire et le Manuel de montage pour consultation future.
- Suivez toutes les étapes de montage dans l'ordre donné. Un montage inapproprié pourrait provoquer des blessures.

# Spécifications



## Alimentation

Tension en fonctionnement

9 V c.c.

Courant de fonctionnement

1 500 mA

## Autorisations réglementaires

Adaptateur c.a. : Répertoire UL, certifié CSA (ou équivalent), classé 120 V 60 Hz entrée, 9 V c.c., 1500 mA sortie. Classe 2 ou LPS.

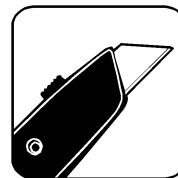
## Outils



6 mm (inclus)



(inclus)

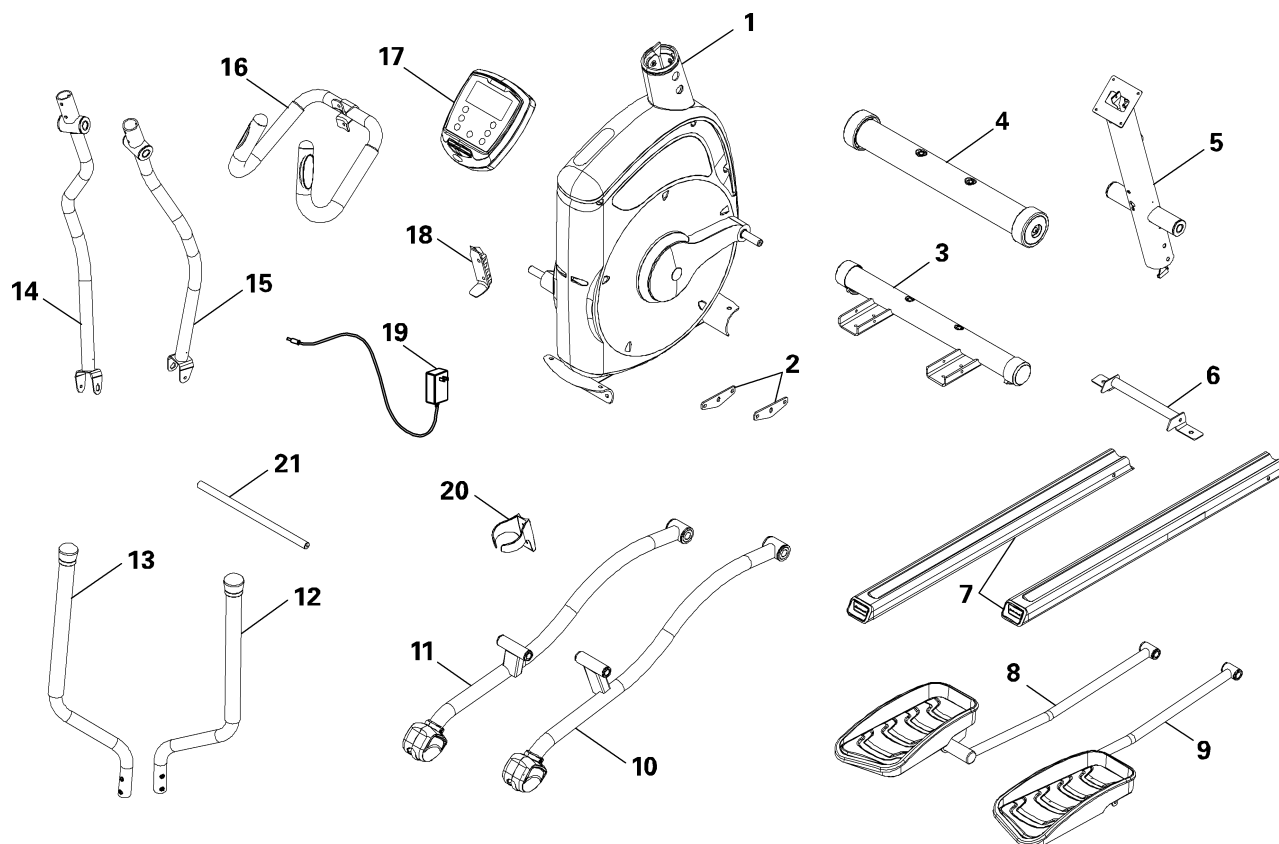


(recommandé)



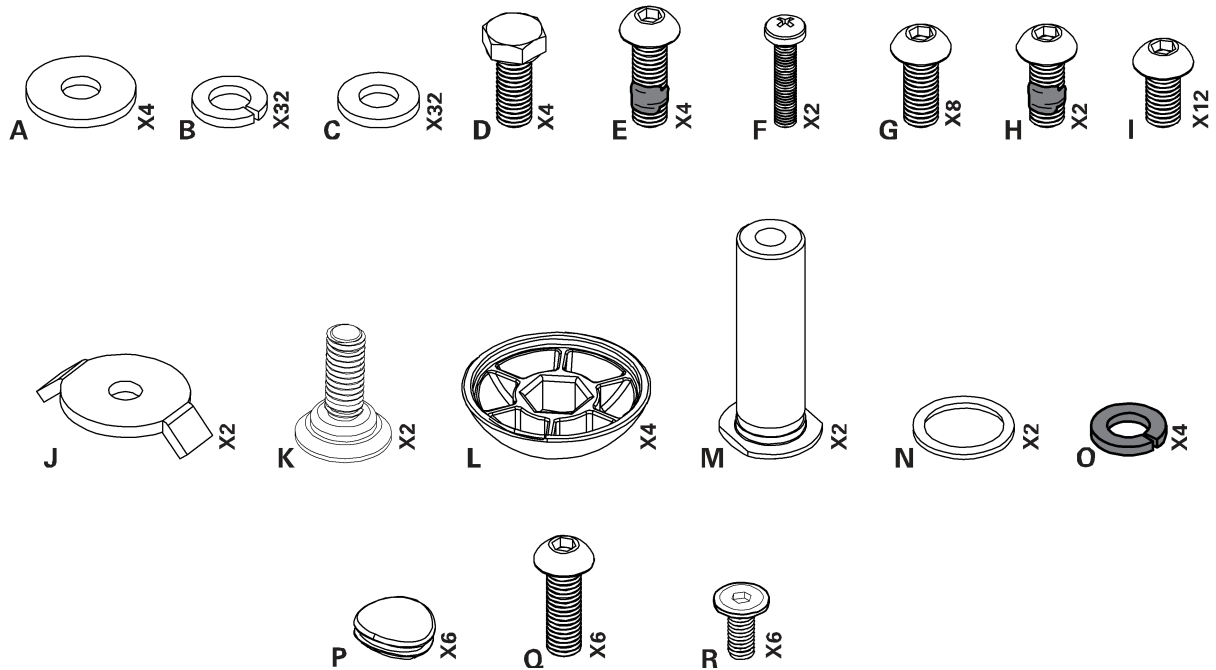
(recommandé)

# Pièces



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis	13	1	Bras de guidon supérieur gauche
2	2	Plaque de montage du pied	14	1	Bras de guidon inférieur gauche
3	1	Stabilisateur arrière	15	1	Bras de guidon inférieur droit
4	1	Stabilisateur avant	16	1	Guidon statique
5	1	Mât de la console	17	1	Console
6	1	Poignée de transport	18	1	Porte-bouteille d'eau
7	2	Rail de roulement	19	1	Cordon d'alimentation
8	1	Pied droit	20	1	Porte-bouteille d'eau
9	1	Pied gauche	21	1	Tige de pivot du bras
10	1	Jambe droite	22	1	Ensemble manuel
11	1	Jambe gauche	23	1	Carte de quincaillerie
12	1	Bras de guidon supérieur droit			

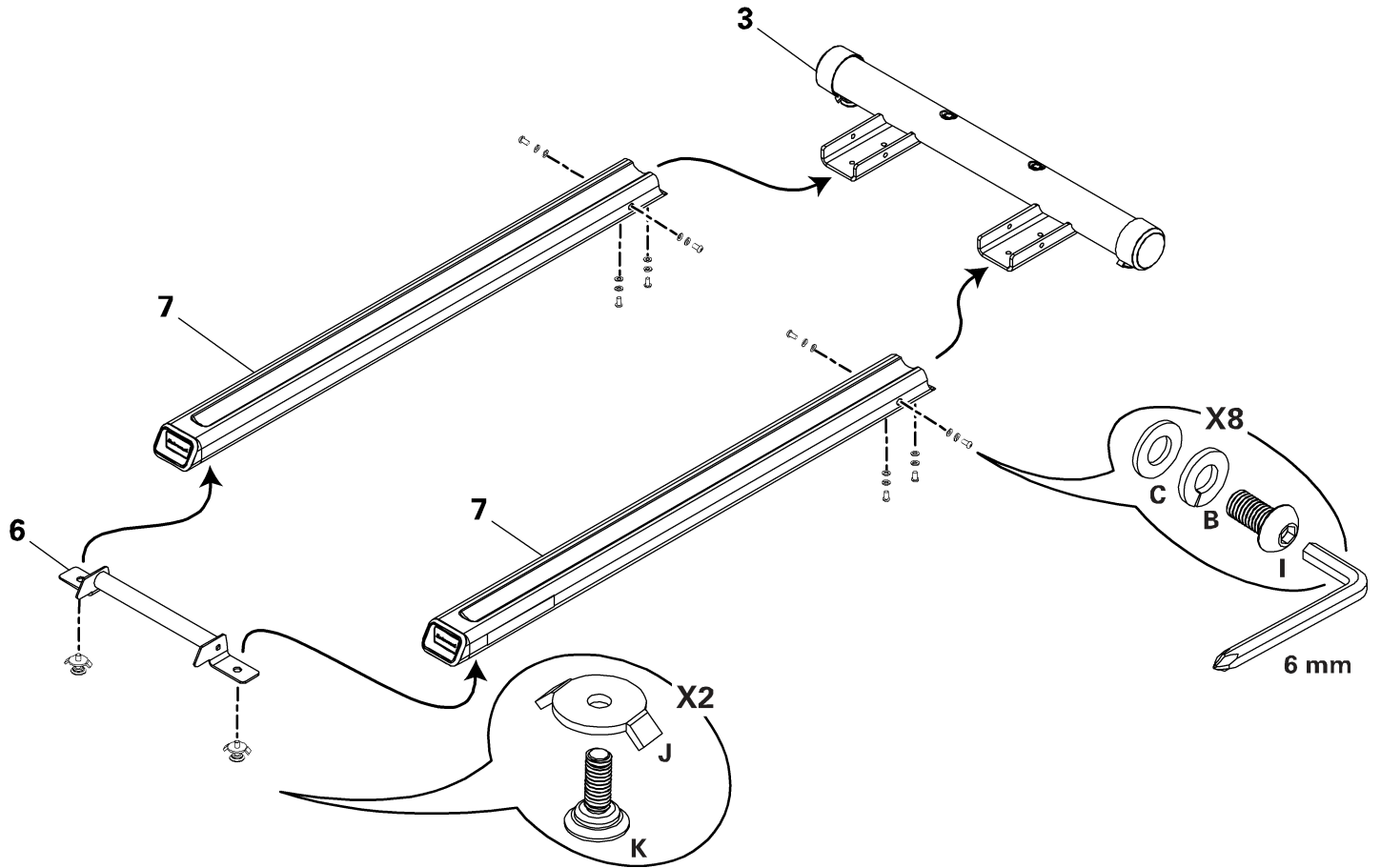
# Quincaillerie



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	4	Rondelle large M8	K	2	Vis de nivellement
B	32	Rondelle frein M8	L	4	Capuchon rond
C	32	Rondelle M8	M	2	Goupille fendue
D	4	Boulon à tête hexagonale, verrou de filetage M8x20L	N	2	Rondelle ondulée
E	4	Vis hexagonale à tête bouton, verrou de filetage M8x25L	O	4	Rondelle frein M8 Noire
F	2	Tournevis cruciforme, M5 x20L	P	6	Revêtement
G	8	Vis à bouton à tête ronde M8x20L	Q	6	Vis à bouton à tête ronde M8x25L
H	2	Vis hexagonale à tête bouton, verrou de filetage M8x20L	R	6	Vis à bouton à tête plate, verrou de filetage M8 x25L
I	12	Vis à bouton à tête ronde M8x15L			
J	2	Rondelle de nivellement			

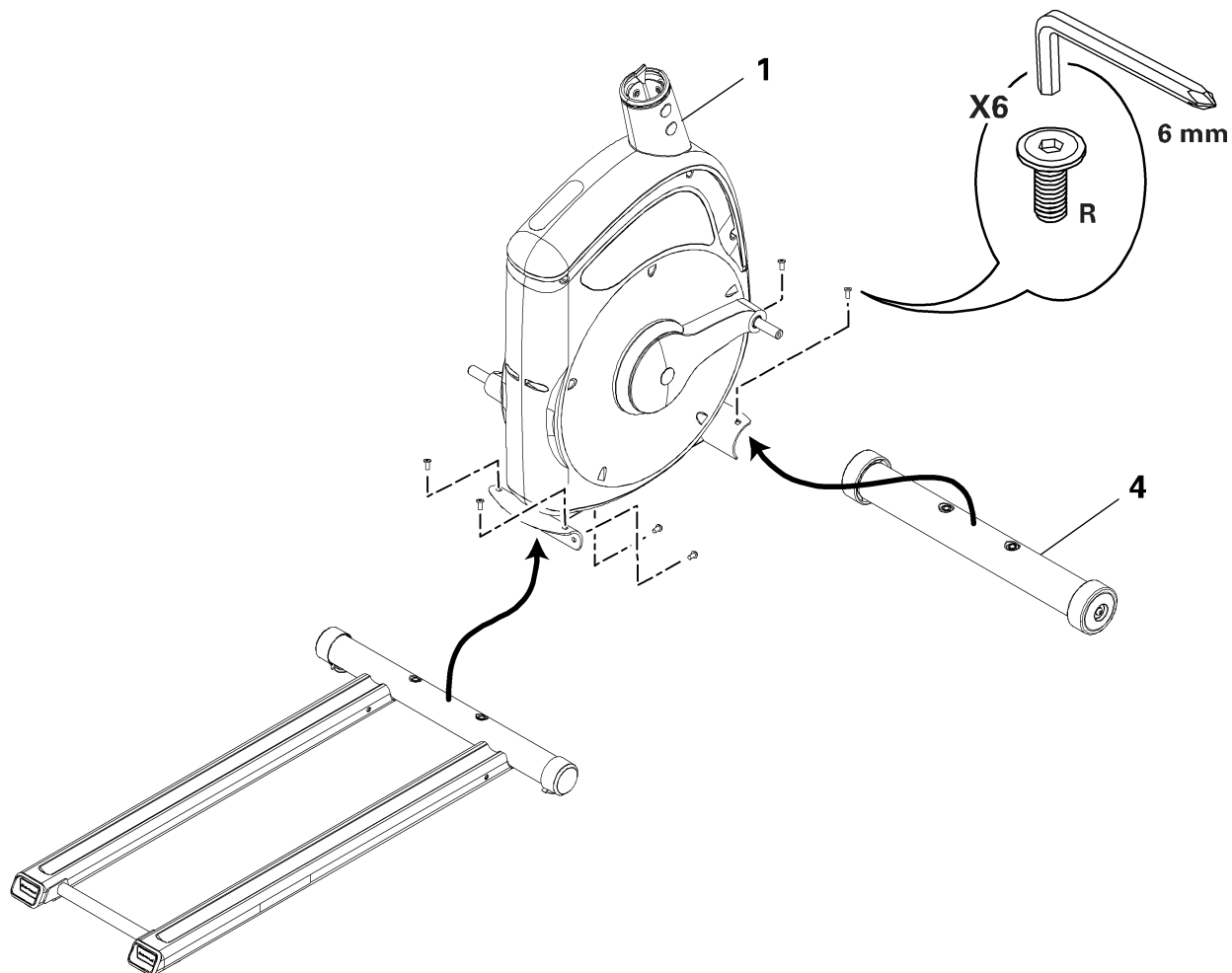
# Montage

## 1. Fixez le stabilisateur arrière et la poignée de transport sur les rails



## 2. Fixez les rails et le stabilisateur avant sur le cadre

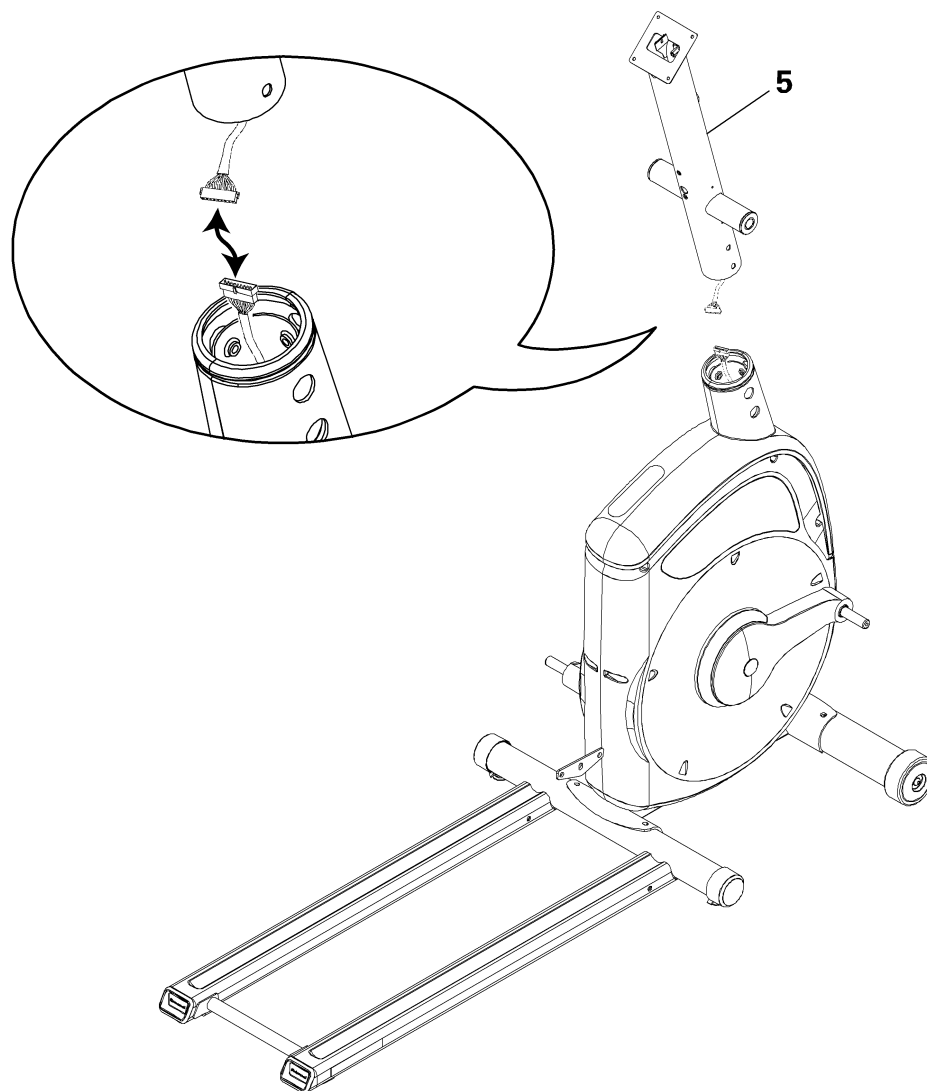
**Remarque :** Mettez les pièces à niveau avant de serrer.





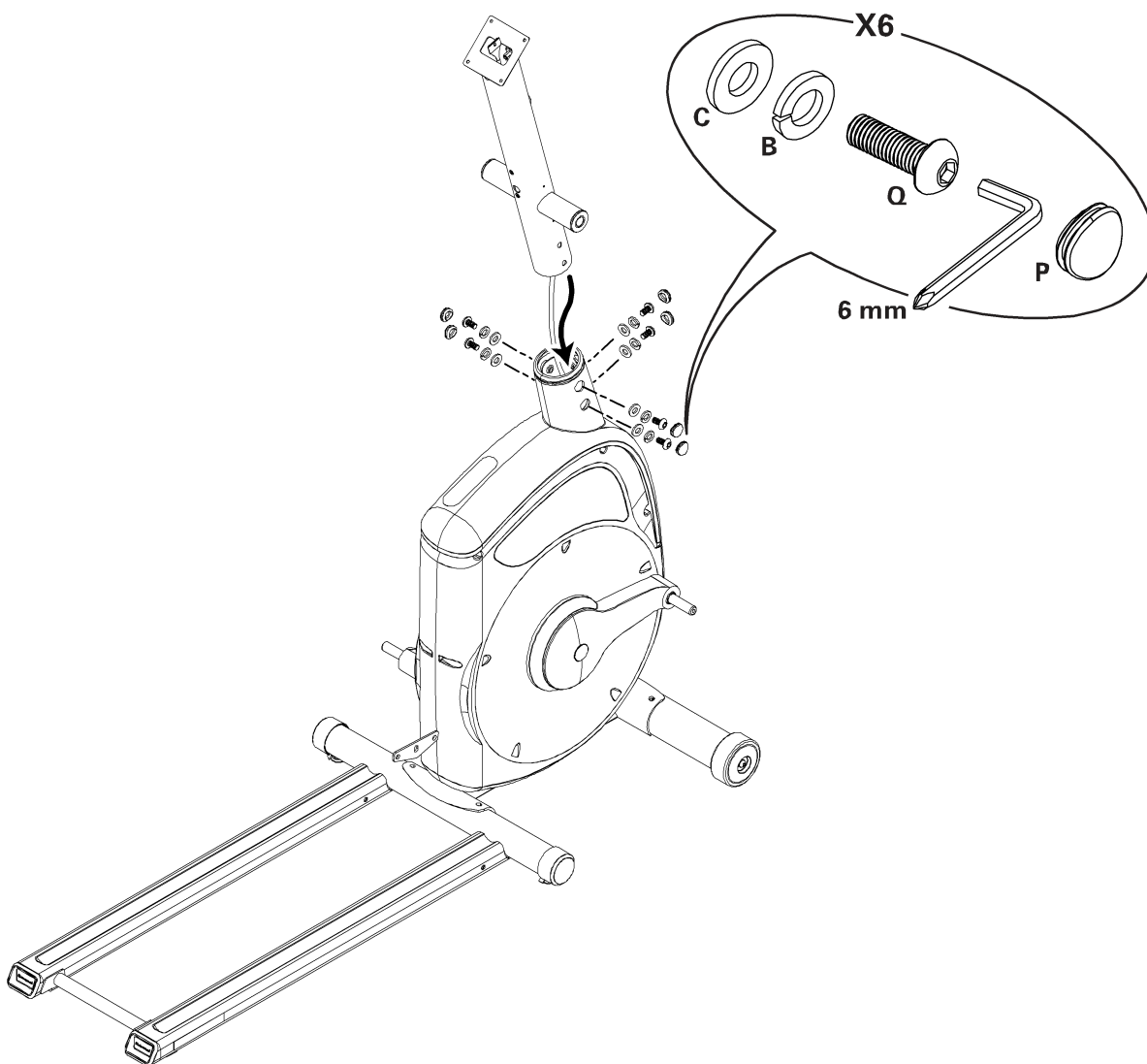
### 3. Connectez le câble inférieur de la console

**Remarque :** Ne tordez pas le câble de la console.



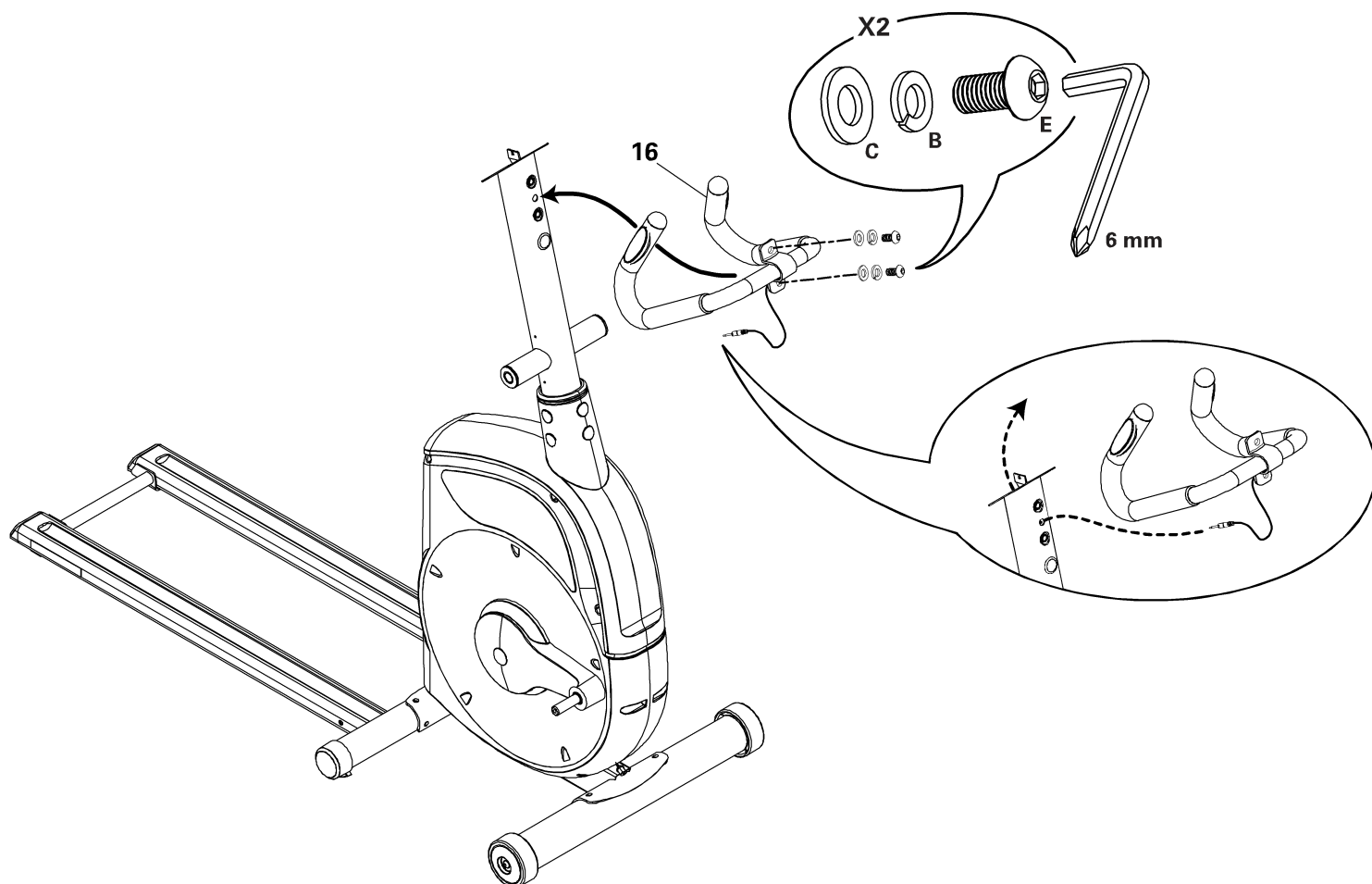
#### 4. Fixez le mât de la console sur le cadre

**Remarque :** Ne tordez pas le câble de la console.



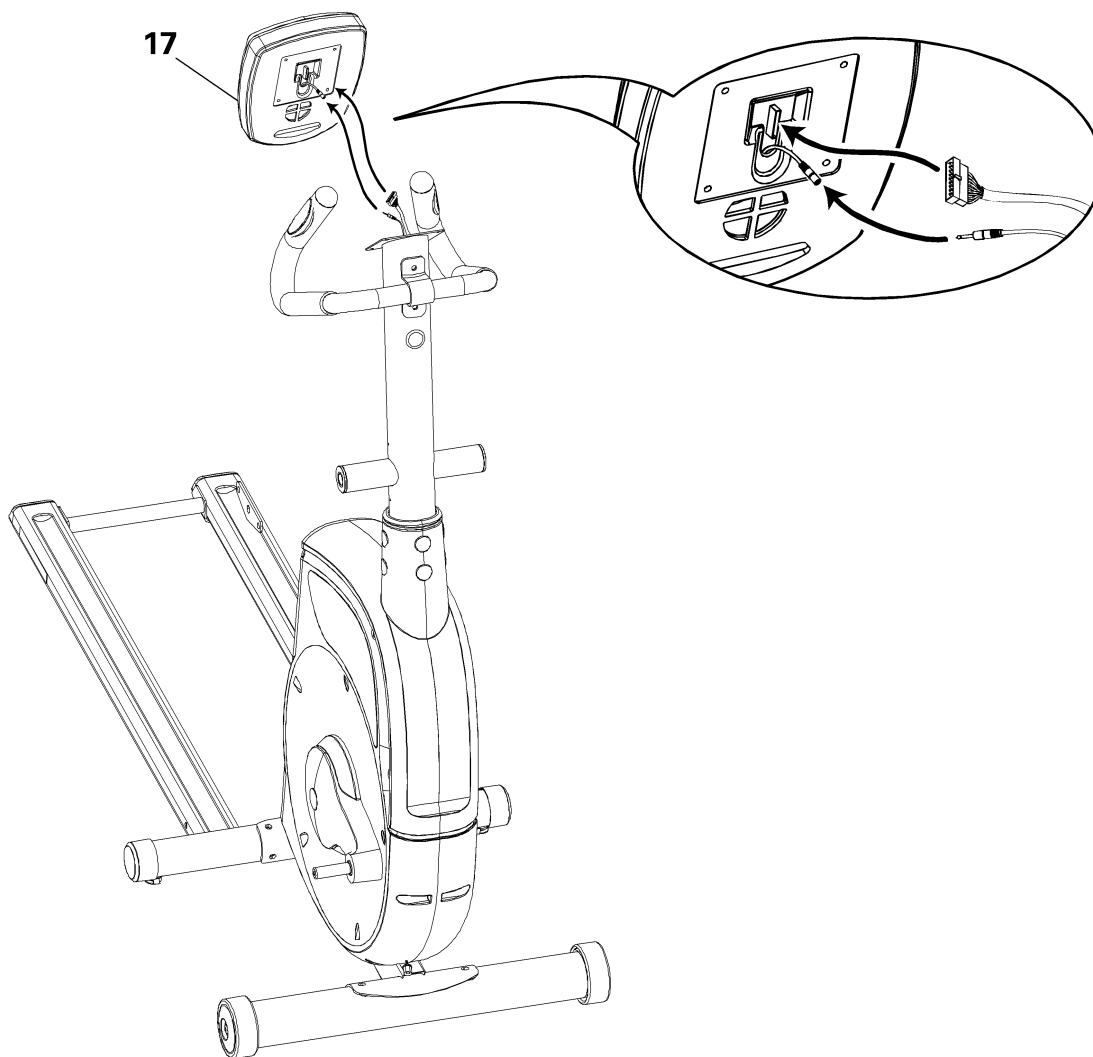
## 5. Fixez le guidon statique

**Remarque :** Ne tordez pas le câble de la console.

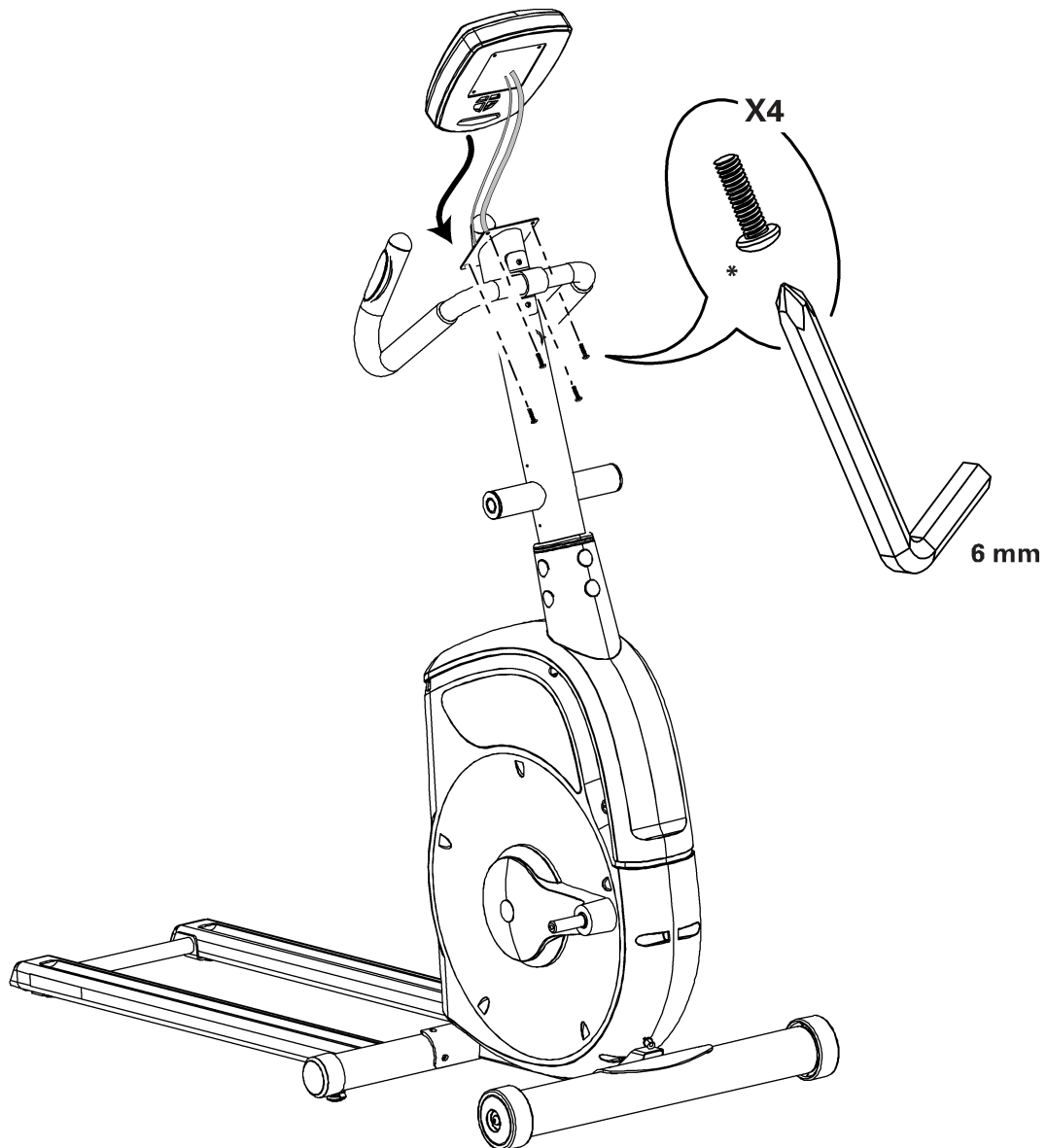


## 6. Branchez la console

**Remarque :** Ne tordez pas le câble de la console.

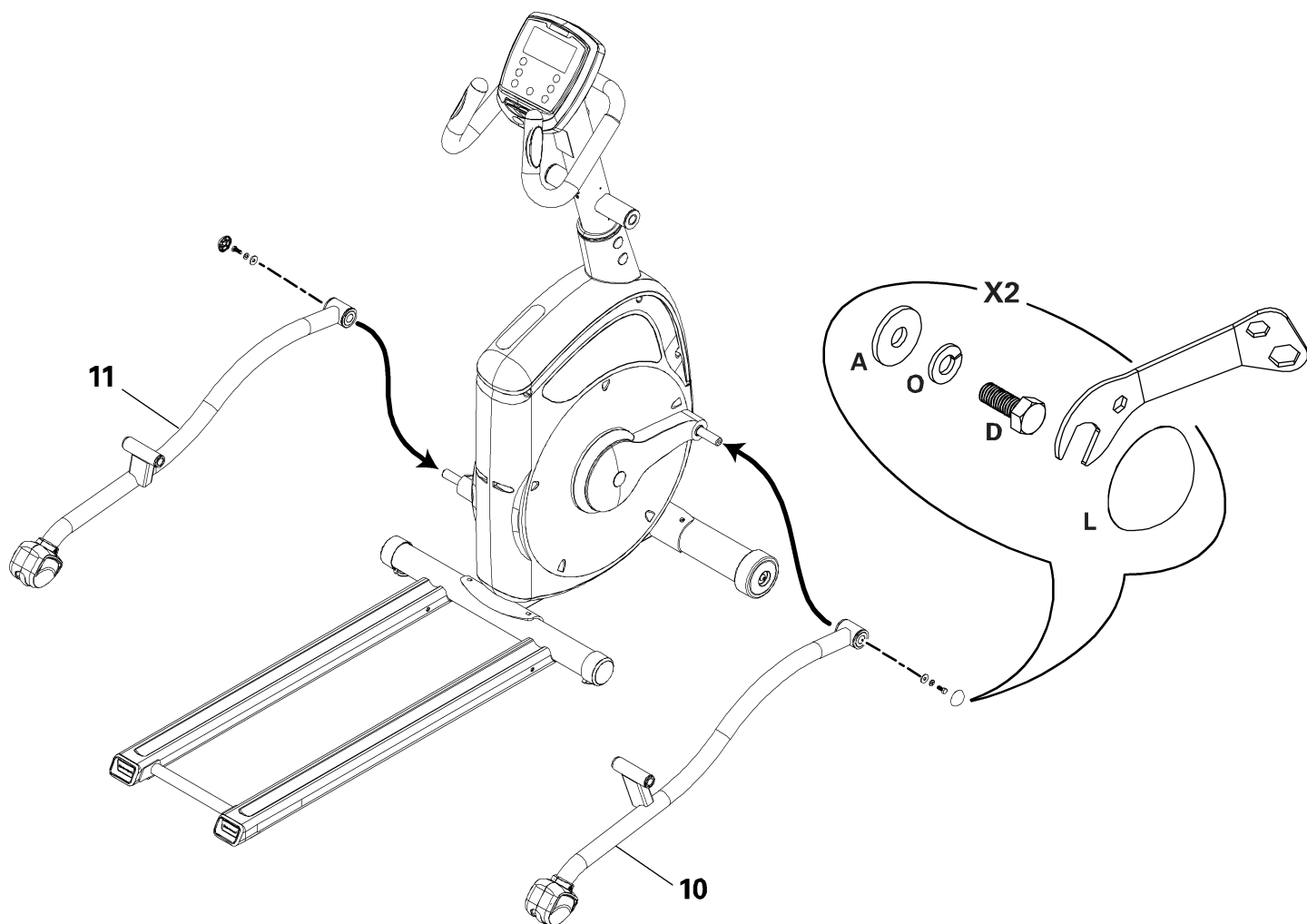


## 7. Fixez la console sur le cadre

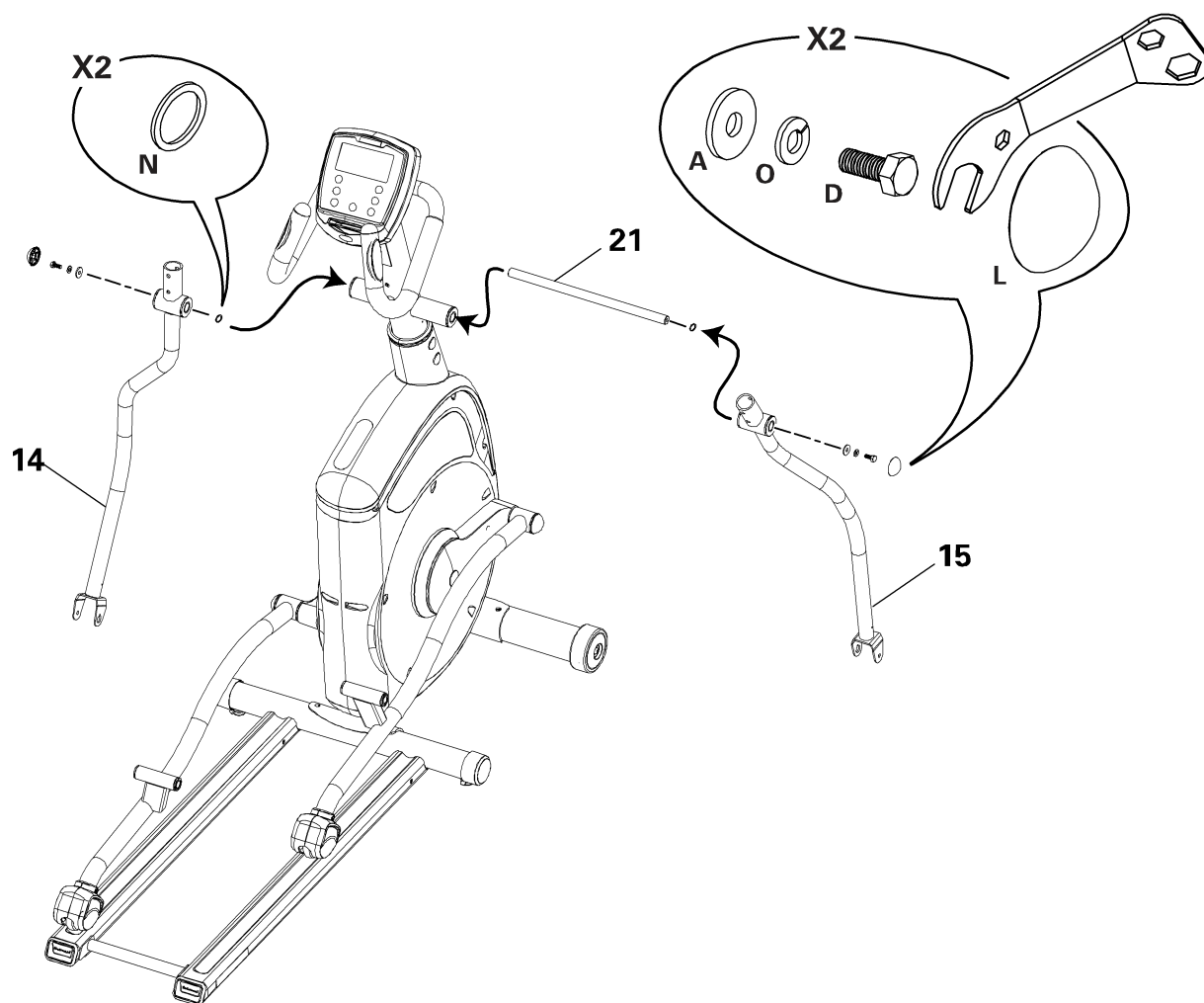


\* La quincaillerie est préinstallée sur la console et ne se retrouve pas sur la carte de quincaillerie.

## 8. Fixez les pieds sur le cadre

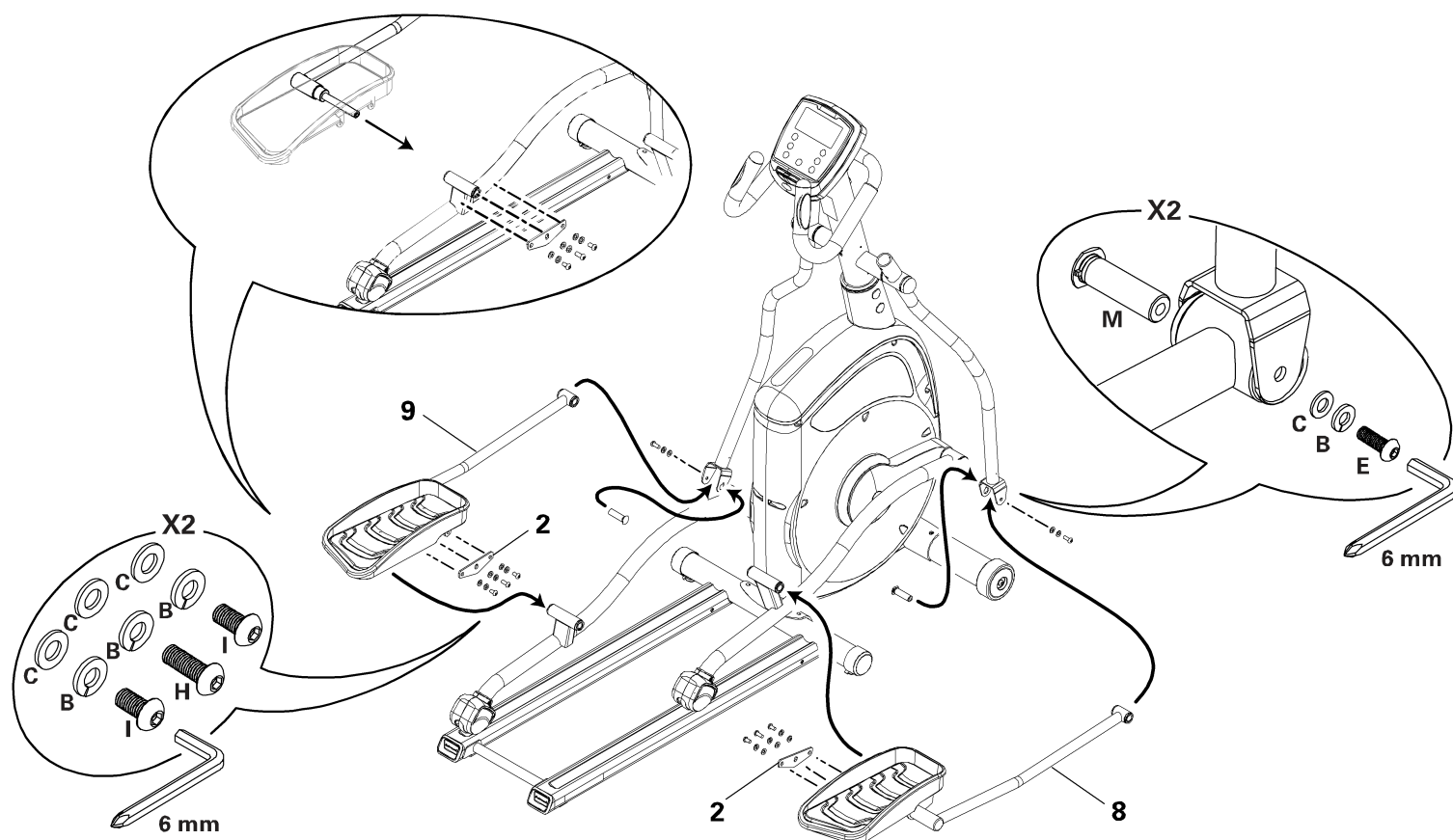


## 9. Fixez les bras de guidon inférieurs



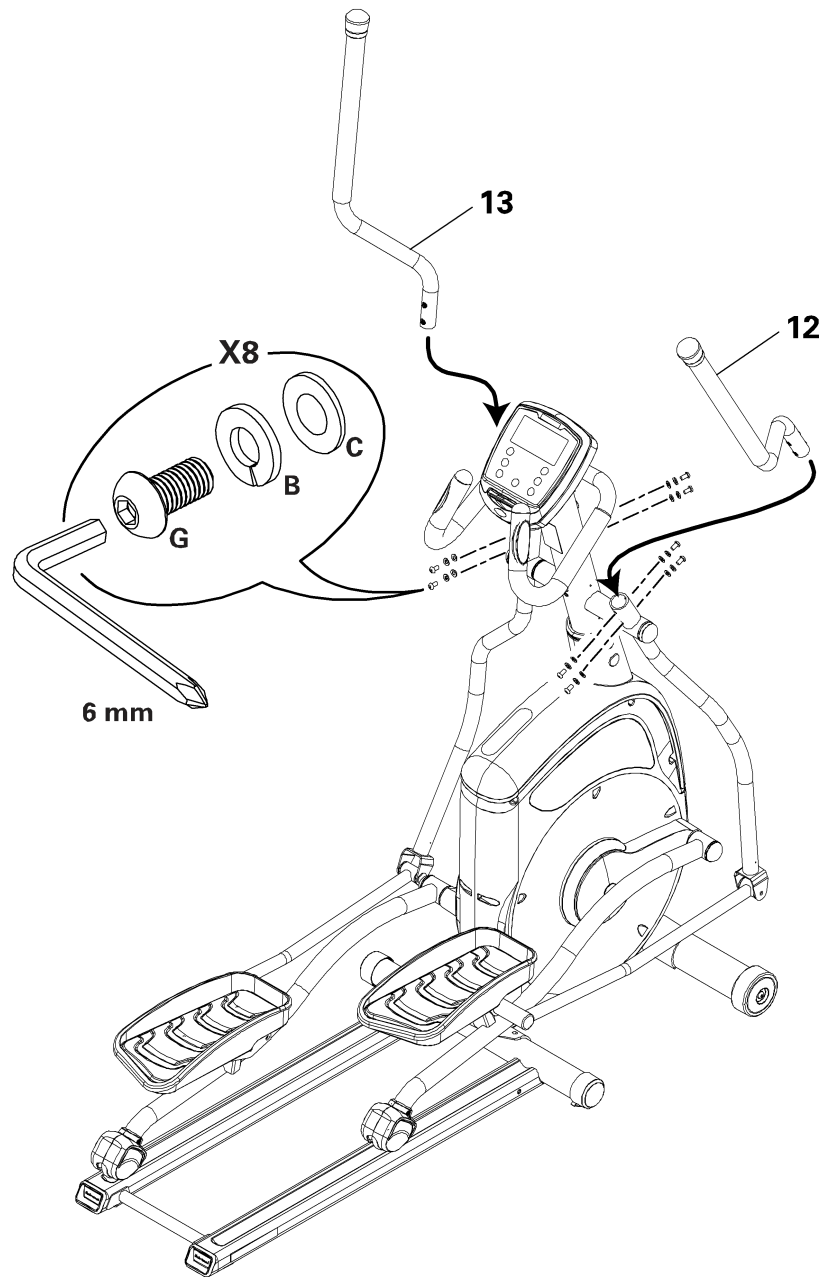
## 10. Fixez les pédales sur les rails et les bras de guidon inférieurs

**Remarque :** Assurez-vous que la clé située sur la goupille fendue s'insère dans le bras inférieur du guidon.

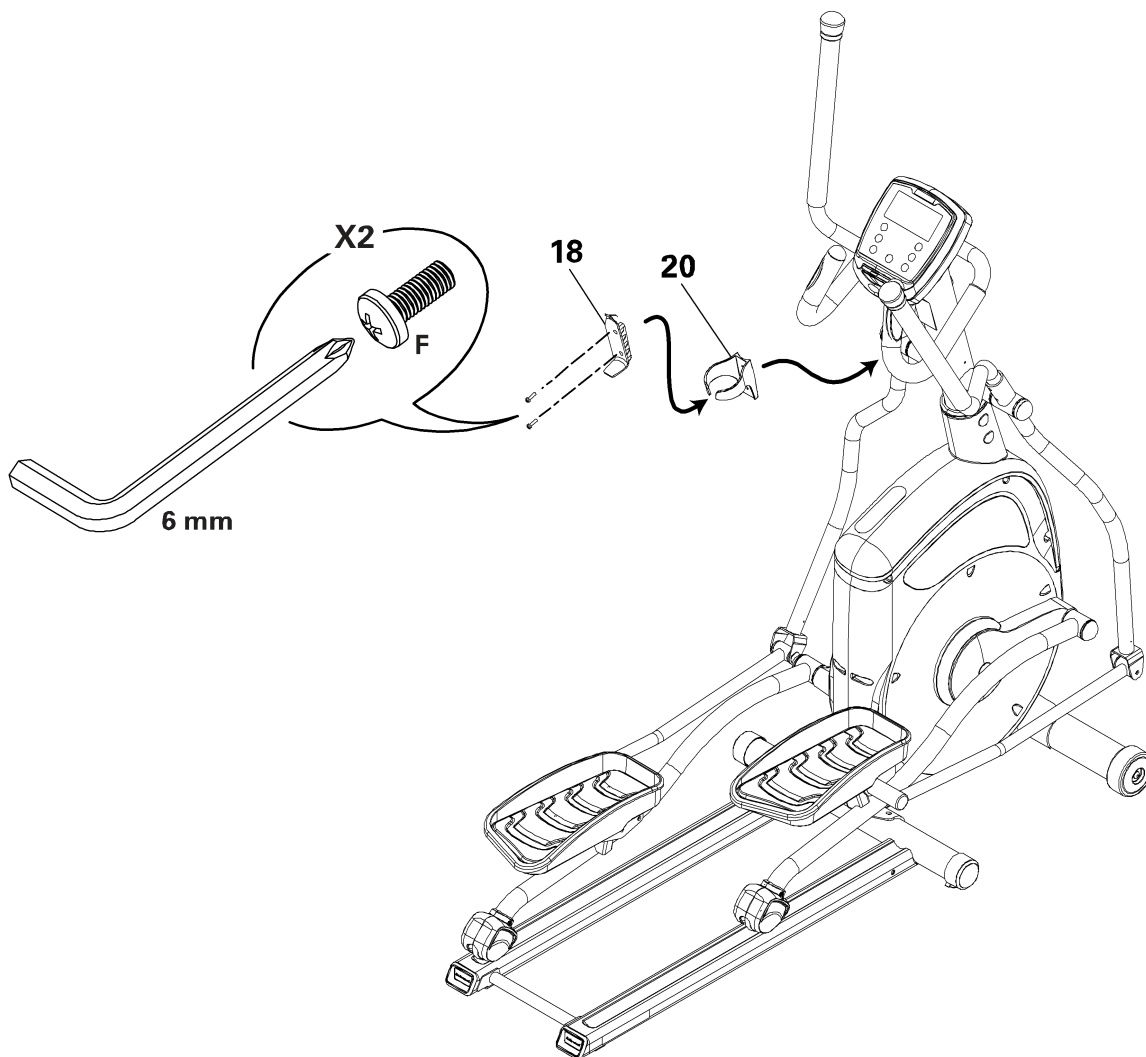




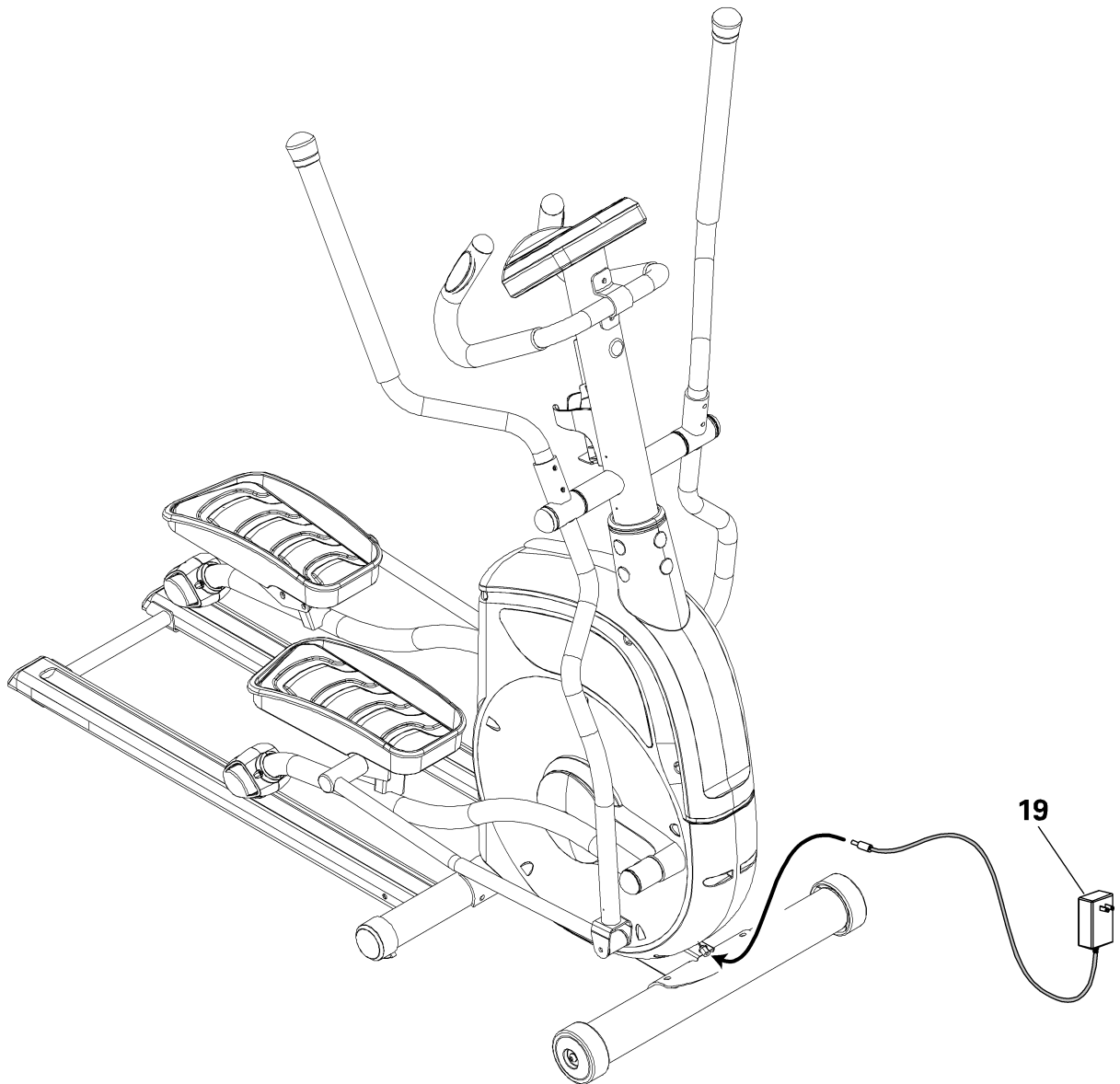
**11. Fixez les bras de guidon supérieurs**



## 12. Fixez le porte-bouteille sur le cadre



### 13. Branchez le cordon d'alimentation sur le cadre



## Inspection finale

Inspectez votre machine pour vous assurer que toutes les courroies sont serrées et que tous les composants sont correctement montés.



N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en marche tant qu'elle n'est pas complètement montée et inspectée pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.

# Instructions de sécurité importantes



Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

## Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

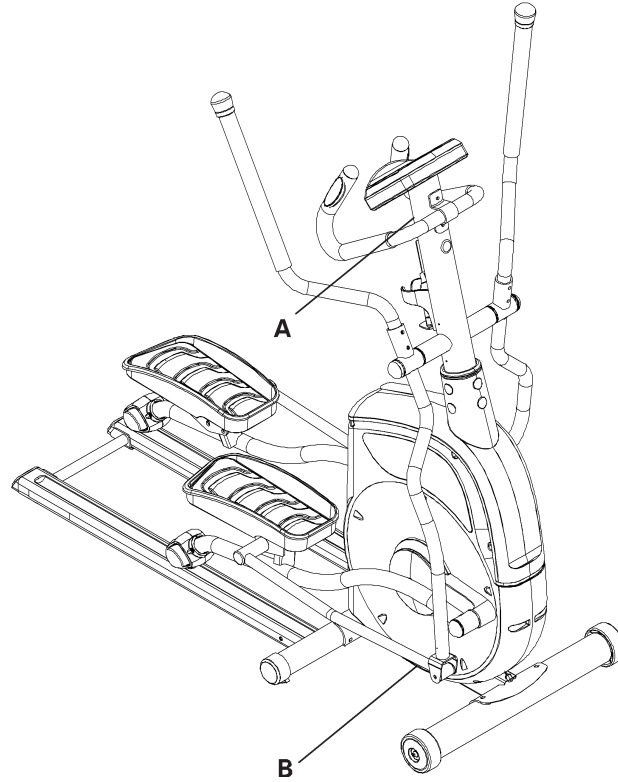


Lisez et assimilez le Guide du propriétaire dans son intégralité. Conservez le Guide du propriétaire pour consultation future.

Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cette machine. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le Service clientèle de Nautilus pour obtenir des étiquettes de remplacement.

- Les enfants ne doivent pas se trouver sur ou à proximité de cette machine. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de la machine peuvent présenter un danger pour les enfants.
- Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de consultation uniquement.
- Avant chaque utilisation, inspectez cette machine afin de détecter des pièces lâches ou des signes d'usure. Communiquez avec le Service clientèle de Nautilus® pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- Poids maximum de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). N'utilisez pas cette machine si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cette machine est à usage domestique uniquement.
- Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux. Cette machine contient des pièces mobiles.
- Installez et utilisez cette machine sur une surface horizontale solide et de niveau.
- Stabilisez les pédales avant de les utiliser. Soyez prudent lorsque vous descendez de la machine.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de procéder à l'entretien de cet équipement.
- Ne faites pas fonctionner cette machine à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés.
- Gardez un espace libre d'au moins 0,6 m (24 po) de chaque côté de la machine. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire autour de chaque machine pour permettre l'accès et le passage et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque la machine est en marche.
- Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez la machine de la manière décrite dans ce guide.
- Réglez correctement et engagez tous les mécanismes d'ajustement de position. Assurez-vous que les mécanismes d'ajustement ne heurtent pas l'utilisateur.
- Maintenez les pédales propres et sèches.

# Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série



Type	Description
A WARNING	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keep children away.</li><li>• Prior to use, read and understand the Owners Manual.</li><li>• Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine.</li><li>• The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 kg).</li><li>• Replace any "Caution", "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged, or removed.</li><li>• This machine is for home use only.</li></ul>

## AVERTISSEMENT

- Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps.
- Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures.
- Cette machine supporte un poids maximal de 300 lbs (136 kg).
- Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
- Cette machine est à usage domestique uniquement.

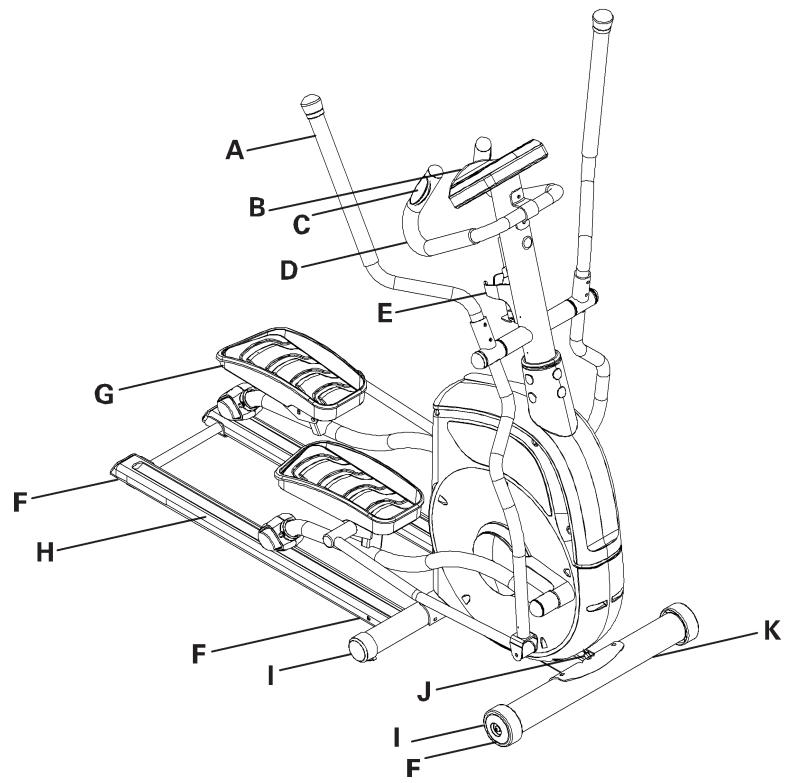
---

B Numéro de série

Enregistrez le numéro de série à la page Coordonnées à la fin de ce manuel.

---

# Composants



A	Poignées des bras mobiles	G	Pédales
B	Console	H	Rails
C	Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR)	I	Barres stabilisatrices
D	Guidon statique	J	Prise de l'adaptateur c.a.
E	Porte-bouteille d'eau	K	Roulettes de transport
F	Niveleurs		

# Fonctionnement

## Avant de commencer



Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de consultation uniquement.

## Fréquence des entraînements



Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de référence uniquement.

- 3 fois par semaine pendant 30 minutes chaque fois.
- Planifiez vos séances à l'avance. Essayez de faire votre exercice, même si vous n'en avez pas envie.

## Montez sur votre machine

1. Équilibrez-vous avec le guidon ou les poignées situées sous la console.
2. Les pédales peuvent ne pas être au même niveau d'appui. Montez sur la pédale inférieure avec votre premier pied.
3. Placez votre autre pied sur la pédale opposée. Assurez-vous d'être confortable sur les pédales avant de commencer votre entraînement.

## Pas d'entraînement

L'elliptique vous permet de faire des pas vers l'avant ou vers l'arrière. Vous pouvez même changer la direction des pas en cours d'entraînement. Pour changer la direction de vos pas, ralentissez le rythme du pédalier jusqu'à arrêt complet et changez de direction.

## Choix des souliers et des vêtements

Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements de sport qui vous laissent libre de vos mouvements.

# Console

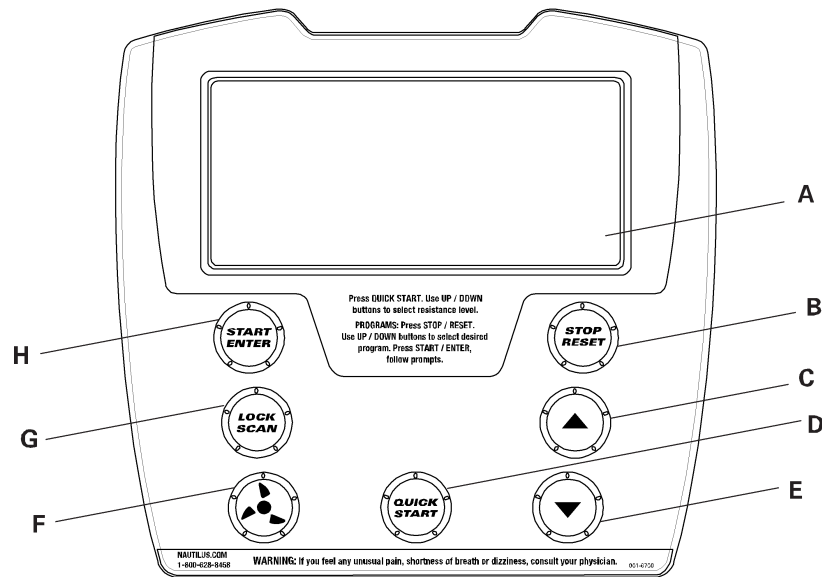
La console fournit des informations importantes à propos de votre entraînement et vous permet de contrôler les niveaux de résistance pendant votre exercice. La console présente un affichage en grille et des boutons de commande qui vous permettent de naviguer dans les programmes d'exercice.

## Mode Démarrage

La console passe en mode POWER-UP (mise en marche) si elle est branchée à une source d'alimentation, si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit une indication du détecteur de RPM (tr/min) suite à l'utilisation de la machine.

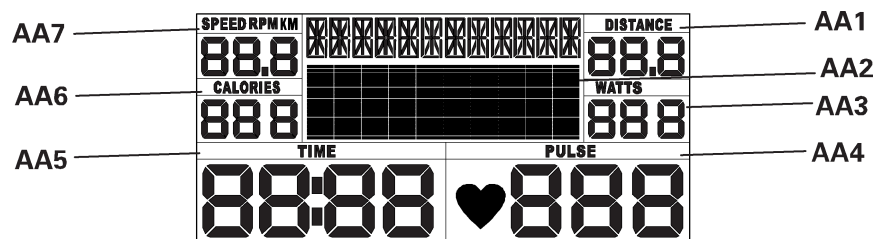


## Composants



A	Affichage ACL	— Écran de la console rétroéclairé
B	Bouton STOP/RESET (arrêt/réinitialisation)	— Permet de faire une pause dans un entraînement en cours, si vous appuyez à nouveau sur le bouton, l'entraînement arrêtera.
C	Bouton Increase (augmenter) (▲)	— Augmente une valeur (âge, durée, distance, calories ou niveau de résistance d'un entraînement)
D	Bouton QUICK START (démarrage rapide)	— Commence un entraînement Quick Start
E	Bouton Decrease (diminuer) (▼)	— Diminue une valeur (âge, durée, distance, calories ou niveau de résistance d'un entraînement)
F	Bouton Ventilateur	— bouton de commande du ventilateur : appuyez dessus pour lancer le ventilateur et appuyez à nouveau pour l'arrêter
G	Bouton LOCK/SCAN (verrouillage/analyse)	— Navigue dans les variables de l'entraînement; 6 secondes chacune. Appuyez sur le bouton STOP/RESET (arrêt/réinitialisation) pour un contrôle manuel des fonctions de défilement. Appuyez sur STOP/RESET (arrêt/réinitialisation) une autre fois pour sortir du mode de défilement.
H	Bouton Start/Enter (départ/entrée)	— Débute un programme d'entraînement, confirme de l'information et reprend un entraînement en mode pause.

## Affichage ACL



AA1	Distance	AA5	Durée/Intervalle
AA2	Affichage du programme	AA6	Calories
AA3	Watt/Niveau	AA7	Vitesse
AA4	Pouls		

## Distance

Le champ DISTANCE affiche le décompte de la distance (miles ou km) de l'entraînement. Si aucun objectif de distance n'a été programmé pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. Si l'entraînement à un objectif de distance, l'affichage commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro.

## Affichage du programme

L'affichage du programme indique le nom du programme sélectionné et la partie pointillée de la matrice affiche le profil de la course du programme. Chaque colonne du profil affiche une intervalle (1/40 de la durée totale du programme). Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance et/ou la vitesse de cette intervalle sont élevés. La colonne qui clignote représente votre intervalle.

## Watts

Le champ WATTS affiche la puissance que vous produisez au niveau de résistance en cours (1 cheval-vapeur = 746 watts).

## Pouls

Le champ Pulse (pouls) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du moniteur de fréquence cardiaque (MFC).



Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de consultation uniquement.

## Time (durée)

Le champ Time (durée) affiche le décompte du temps de l'entraînement. Si aucune durée n'a été préétablie pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. La durée maximale est 99:59.

Si l'entraînement s une durée préétablie, l'affichage commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro. L'affichage présent la durée totale de l'entraînement, et la durée se calcule pour l'intervalle en cours.

## Intervalle

Le champ d'affichage des intervalles indique le temps restant dans l'intervalle de programme en cours. Lorsque le décompte de ce temps atteint zéro, le programme passe à la colonne suivante.

## Calories

Le champs Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de l'exercice. Si aucun objectif de calories n'a été programmé pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. Si l'entraînement à un objectif de calories, l'affichage commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro.

## Vitesse

Le champ Speed (vitesse) affiche la vitesse estimée en kilomètres heure (km/h) ou en miles à l'heure (mi/h).

## Programme de démarrage rapide/manuel

Le programme Quick Start/Manual (démarrage rapide/manuel) vous permet de commencer un entraînement sans entrer d'information.

1. Montez sur la machine.

2. Appuyez sur le bouton QUICK START (démarrage rapide) et commencez le programme QUICK START/MANUAL (démarrage rapide/manuel)
3. Appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour changer de niveau de résistance. Le niveau de résistance par défaut du programme Quick Start est 3. Le compte du temps commence à 00:00.
4. Appuyez sur STOP (arrêt) lorsque votre entraînement est terminé.

## Sélection du programme d'entraînement

Pour aller au menu Programme, vous devez avant tout sélectionner un utilisateur dans le menu User (utilisateur). Utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour afficher les options du menu User (utilisateur). Vous pouvez utiliser l'option Guest User (utilisateur invité) pour aller dans le menu Programme sans entrée de données sur l'utilisateur. Si vous désirez sauvegarder vos données d'entraînement, consultez la procédure Configuration de l'utilisateur de ce guide.

## Configuration de l'utilisateur

La console Nautilus® 14 Series vous permet d'enregistrer et d'utiliser 2 profils d'utilisateur (U1 et U2) en plus d'un utilisateur invité ne comportant aucune donnée enregistrée. Cette fonction enregistre automatiquement vos résultats d'entraînement dans votre profil d'utilisateur et vous permet de faire le suivi de votre condition physique.

Le profil utilisateur enregistre les informations suivantes :

1. Nom — jusqu'à 12 caractères
2. Nombre total d'entraînements
3. Heures totales
4. Distance totale
5. Total des calories
6. Poids initial
7. Poids cible
8. Poids actuel
9. Variation de poids (poids de départ - poids actuel)
10. Taille
11. Âge
12. Entraînements personnalisés (profil de programme, durée) – chaque utilisateur peut configurer 2 entraînements personnalisés

### Sélectionner/Ajouter un utilisateur

1. Dans l'écran POWER UP MODE, utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour naviguer dans les options du menu utilisateur.

**Remarque :** ADD USER (ajouter un utilisateur) et GUEST USER (utilisateur invité) sont les seules options d'utilisateur si aucun utilisateur n'est configuré. Si tous les profils d'utilisateur sont utilisés, l'option ADD USER (ajouter un utilisateur) n'est pas disponible.

2. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour faire votre sélection. Si vous sélectionnez GUEST USER (utilisateur invité) ou un utilisateur (U1 ou U2), vous pouvez passer au menu Programme pour commencer un entraînement.

**Remarque :** Appuyez sur le bouton STOP/RESET (arrêt/réinitialisation) pour retourner au caractère ou écran précédent.

3. Dans l'option ADD USER (ajouter un utilisateur), appuyez deux fois sur START/ENTER (début/entrée) et la console affichera l'invite Name (nom).

**Remarque :** Utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour naviguer dans l'alphabet (ou dans les nombres). Pour enregistrer les lettres, appuyez sur le bouton START/ENTER (début/entrée). Appuyez sur le bouton START/ENTER (début/entrée) pour entrer un espace.

Si votre nom ne comble pas les espaces sur l'écran Name (nom), appuyez sur le bouton START/ENTER (début/entrée) pour ajouter des espaces jusqu'à ce que le prochain écran de données apparaisse.

- Entrez vos données d'utilisateur sur chaque écran – Weight, Height, Age, Custom Workout (CUSTOM1, CUSTOM2) (poids, taille, âge, entraînement personnalisé – personnalisé 1, personnalisé 2).
- Pour configurer un entraînement personnalisé, appuyez deux fois sur le bouton START/ENTER (début/entrée). L'affichage du programme aura un niveau de résistance par défaut de 1 pour toutes les colonnes. Réglez le niveau de résistance de la colonne active (celle qui clignote) à l'aide des boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer). Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour enregistrer vos réponses. Les colonnes terminées sortent de l'écran du côté gauche, et la prochaine colonne est active. Continuez jusqu'à ce que les 40 colonnes soient configurées pour cet entraînement.
- L'écran affiche le message « USER ADDED » (utilisateur ajouté) et vous passez au menu Programme.

### Mise à jour des données de l'utilisateur

- Dans l'écran POWER UP MODE, utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour naviguer dans les options View, Edit ou Delete (afficher, mise à jour ou suppression). Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour faire votre sélection.
- Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour passer à un utilisateur. Le fait d'appuyer sur START/ENTER (début/entrée) sélectionne l'utilisateur.

**VIEW** — Les écrans suivant sont affichés : Total Workouts, Total Hours, Total Miles (km), Total Calories, Starting Weight, Target Weight, Current Weight, Weight Change (nombre total d'entraînements, heures totales, nombre de miles (km) total, calories totales, poids de départ, poids cible, poids actuel, variation de poids).

**EDIT** — Vous pouvez mettre les valeurs suivantes à jour : Current Weight, Target Weight, Current Height, Enter Age, Custom Workout (poids actuel, poids cible, taille actuelle, âge, entraînement personnalisé). Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour confirmer chaque valeur après que vous y ayez apporté un changement. Une fois les changements terminés, appuyez sur le bouton START/ENTER (début/entrée) ou STOP/RESET (arrêt/réinitialisation) jusqu'à ce que vous sortiez de l'option Edit (mise à jour).

**DELETE** — Pour supprimer les données de l'utilisateur, appuyez sur START/ENTER (début/entrée). Pour annuler la suppression, appuyez sur STOP/RESET (arrêt/réinitialisation).

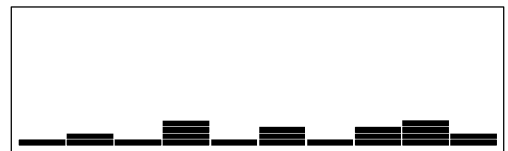
## Programmes de profil

Ces programmes automatisent des niveaux de résistance et d'entraînement différents.

Défi 1



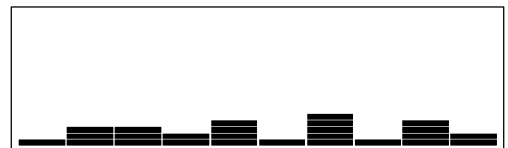
Défi 2



Intervalles 1



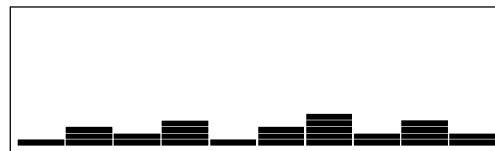
Intervalles 2



Collines 1



Collines 2



Entreprendre un programme de profil :

1. Montez sur le vélo.
2. Utilisez les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour sélectionner un utilisateur (invité ou personnalisé) et appuyez sur START/ENTER (début/entrée).
3. Utilisez les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour sélectionner un des programmes ci-dessus. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée).
4. Utilisez les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour répondre aux questions de configuration. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour enregistrer vos réponses.

**Remarque :** La valeur par défaut pour TIME (durée) est 30:00. La valeur de départ par défaut pour LEVEL (niveau) est 8.

5. Appuyez sur la touche START/ENTER (début/entrée) pour commencer l'entraînement selon le profil.

## Test de condition physique

Le test de condition physique évalue les améliorations de votre niveau de condition physique. Le test compare votre puissance (en watts) à votre fréquence cardiaque. À mesure que votre condition physique s'améliore, vous produisez plus d'énergie (watts) à une fréquence cardiaque donnée.

Lorsque le test commence, la puissance en watts s'accroît légèrement. Cela signifie que vous devez travailler plus fort et que votre fréquence cardiaque augmentera par conséquent. Les watts continuent à augmenter automatiquement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la « zone de test ». Cette zone est calculée sur une base individuelle pour être près de 75 % de votre fréquence cardiaque maximale. Lorsque vous atteignez la « zone de test », la machine maintient les watts à un niveau constant pendant 3 minutes. Cela vous permet de d'atteindre un état stable (où votre fréquence cardiaque se stabilise). Après 3 minutes, la console mesure votre fréquence cardiaque et la puissance en watts. Ces chiffres (avec l'information concernant votre âge et votre poids) sont calculés pour produire votre « cote de condition physique ».

**Remarque :** Les résultats du test de condition physique devraient seulement être comparés à vos résultats précédents, et non à ceux des autres utilisateurs.

Au fil du temps, vous produirez plus de plus en plus de watts de puissance à une fréquence cardiaque donnée. Comparez vos résultats de condition physique pour constater votre amélioration.

## Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque

Les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque vous permettent de définir un objectif de fréquence cardiaque pour votre exercice. Le programme surveille votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) à l'aide des capteurs de fréquence cardiaque placés sur la machine ou d'une sangle de poitrine destinée à la surveillance de la fréquence cardiaque.

**Remarque :** La console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque sur les capteurs ou la sangle pour que le programme de surveillance de la fréquence cardiaque fonctionne correctement.

Un programme de fréquence cardiaque cible utilise la valeur de BPM que vous spécifiez dans la configuration du programme. Les autres programmes de surveillance de la fréquence cardiaque utilisent les zones de fréquence cardiaque correspondant à un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale calculée en fonction de votre âge et d'autres informations fournies lors de la configuration de l'utilisateur.

Pour plus d'informations sur les zones de condition physique, veuillez vous reporter aux informations relatives à la condition physique sur notre site Web :

### **Programme de fréquence cardiaque à 65 %**

Le programme calcule un objectif de fréquence cardiaque correspondant à 65 % de la fréquence cardiaque maximale établie en fonction de votre âge et d'autres informations de votre profil d'utilisateur. Vous pouvez appuyer sur la touche START/ENTER pour utiliser la fréquence cardiaque calculée et la durée par défaut et commencer l'exercice. Vous pouvez aussi appuyer sur STOP/RESET pour ajuster votre exercice :

1. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de TARGET BPM (Pouls cible). Appuyez ensuite sur la touche START/ENTER pour démarrer l'exercice, ou sur la touche STOP/RESET pour poursuivre la configuration du programme.
2. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de temps (TIME). Appuyez ensuite sur la touche START/ENTER pour commencer l'exercice.

### **Programme de fréquence cardiaque à 75%**

Le programme calcule un objectif de fréquence cardiaque correspondant à 75% de la fréquence cardiaque maximale établie en fonction de votre âge et d'autres informations de votre profil d'utilisateur. Vous pouvez appuyer sur la touche START/ENTER pour utiliser la fréquence cardiaque calculée et la durée par défaut et commencer l'exercice. Vous pouvez aussi appuyer sur STOP/RESET pour ajuster votre exercice :

1. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de TARGET BPM (fréquence cardiaque cible). Appuyez ensuite sur la touche START/ENTER pour démarrer l'exercice, ou sur la touche STOP/RESET pour poursuivre la configuration du programme.
2. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de temps (TIME). Appuyez ensuite sur la touche START/ENTER pour commencer l'exercice.

### **Programme de fréquence cardiaque à 85%**

Le programme calcule un objectif de fréquence cardiaque correspondant à 85% de la fréquence cardiaque maximale établie en fonction de votre âge et d'autres informations de votre profil d'utilisateur.



Consultez un médecin avant de commencer un exercice dans cette zone de fréquence cardiaque.

Vous pouvez appuyer sur la touche START/ENTER pour utiliser la fréquence cardiaque calculée et la durée par défaut et commencer l'exercice. Vous pouvez aussi appuyer sur STOP/RESET pour ajuster votre exercice :

1. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de TARGET BPM (fréquence cardiaque cible). Appuyez ensuite sur la touche START/ENTER pour démarrer l'exercice, ou sur la touche STOP/RESET pour poursuivre la configuration du programme.
2. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de temps (TIME). Appuyez ensuite sur la touche START/ENTER pour commencer l'exercice.

### **Objectif distance**

Le programme d'objectif selon la distance vous permet de configurer la distance totale et la vitesse du chronorégulateur de votre entraînement. Si vous êtes un utilisateur invité, vous devez entrer votre âge et votre poids. La console affiche ensuite des invites pour configurer votre entraînement.

1. Entrez la distance l'aide des boutons Incease/Decrease (augmenter/diminuer) (la distance par défaut est 20 km/20 mi). Appuyez sur START/ENTER.
2. Entrez la vitesse du chronorégulateur à l'aide des boutons Incease/Decrease (augmenter/diminuer) (la vitesse par défaut est 25 km/h/25 mi/h). Appuyez sur START/ENTER.
3. L'exercice commence au niveau 1. Pour régler la résistance, utilisez les boutons Incease/Decrease (augmenter/diminuer).
4. Le temps est compté à partir de 00:00.

### **Calorie Goal (objectif calories)**

Le programme Objectif calories vous laisse choisir le nombre de calories que vous souhaitez brûler pendant votre séance d'entraînement. Vous pouvez appuyer sur la touche START/ENTER pour utiliser le paramètre de calories par défaut (500 Kcal) et commencer l'exercice. Vous pouvez aussi appuyer sur STOP/RESET pour démarrer la configuration du programme. Utilisez

les touches ▲ et ▼ pour régler la valeur CAL, puis appuyez sur la touche START/ENTER pour démarrer l'exercice. L'affichage des CALORIES commence un compte à rebours à partir de la valeur CAL définie jusqu'à zéro.

## Pause ou arrêt

1. Appuyez sur le bouton STOP/RESET (arrêt/réinitialisation) pour mettre l'exercice en PAUSE. Le mode WORKOUT PAUSED (exercice en pause) est inscrit sur l'affichage.
2. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour continuer votre entraînement, ou appuyez sur le bouton STOP/RESET (arrêt/réinitialisation) pour arrêter l'entraînement.

## Modification des niveaux de résistance

Appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour modifier le niveau de résistance en tout temps dans un programme d'entraînement.

## Récupération

Lorsque vous terminez un entraînement chronométré, vous pouvez commencer une séance de récupération. Tant que vous continuerez d'utiliser la machine, la console fera le calcul de la durée de votre séance de récupération.

Appuyez sur STOP pour arrêter la séance de récupération et passer à vos résultats d'entraînement.

## Résultats

Lorsque vous terminez ou annulez un entraînement, la console affichera les totaux et les moyennes des valeurs de l'entraînement en cours. Après avoir affiché vos résultats pendant environ deux minutes, la console se mettra en mode veille.

**Remarque :** Pour afficher vos résultats plus longtemps que la durée standard, appuyez sur les boutons INCREASE ou DECREASE (augmenter ou diminuer).

## Mode de configuration de la console

Le mode Console Setup (configuration de la console) vous permet de définir les unités de mesure anglaises ou métriques, de régler le contraste de l'écran et d'activer ou de désactiver les messages de motivation. Les messages de motivation apparaissent à l'écran pour renforcer votre enthousiasme et pour vous donner des informations positives pendant votre exercice.

1. Appuyez sur le bouton LOCK/SCAN et sur le bouton Increase simultanément et maintenez-les enfoncés pendant 3 secondes en mode POWER-UP pour passer en mode CONSOLE SETUP (configuration de la console).
2. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour passer de l'ELLIPTIQUE à VÉLO.
3. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner.
4. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour passer des unités anglaises aux unités métriques.
5. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner.
6. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour régler le contraste de l'écran (BACKLIGHTS (rétroéclairage); "5" = intensité maximale, "1" = intensité minimale).
7. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner.
8. La console affiche TOTAL HOURS (TOTAL D'HEURES)
9. Appuyez sur START/ENTER.
10. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour activer ou désactiver les messages de motivation.
11. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner.
12. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour déterminer quelle version du logiciel vous souhaitez utiliser ("SW30 V1.0" = machine de la série x20, "SW40 V1.0" = machine de la série x40 ou "NLS 514" = machine de la série 514).
13. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner.

**Remarque :** Appuyez sur STOP / RESET pour revenir à l'écran précédent.

## Arrêt automatique (mode veille)


En l'absence de commande pendant environ 5 minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode Veille.

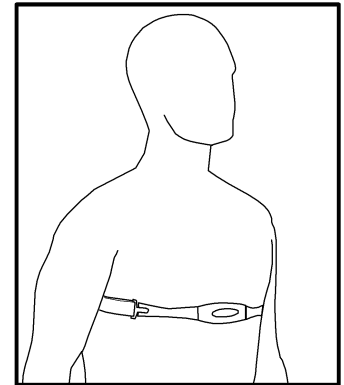
**Remarque :** La console n'a pas d'interrupteur On/Off (marche/arrêt).

## Moniteur de fréquence cardiaque distant

La surveillance de votre fréquence cardiaque est l'un des meilleurs moyens de contrôler l'intensité de votre exercice.

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) sont installés pour envoyer vos signaux de fréquence cardiaque à la console. L'émetteur de fréquence cardiaque par sangle de poitrine est également inclus. La console affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM).

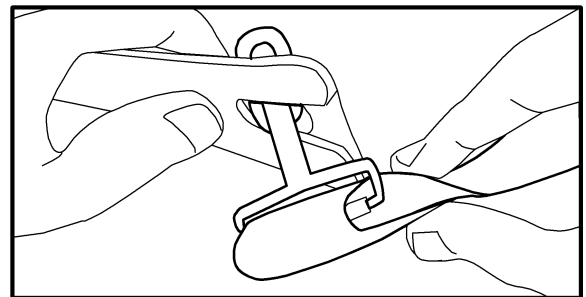
 Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle de poitrine sans fil ou tout autre moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.



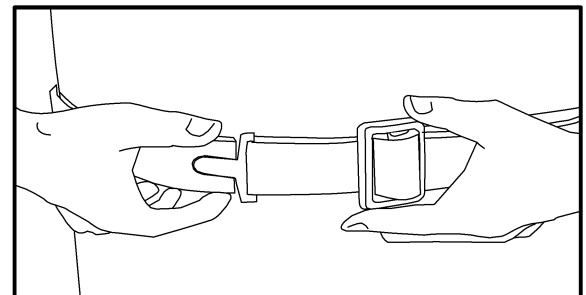
## Sangle de poitrine

L'utilisation de la sangle de poitrine avec émetteur de fréquence cardiaque vous permet de surveiller votre fréquence cardiaque à tout moment au cours de l'exercice.

L'émetteur de fréquence cardiaque est attaché à une sangle de poitrine pour vous permettre de garder les mains libres pendant tout l'exercice. Attachez l'émetteur à la sangle de poitrine élastique.

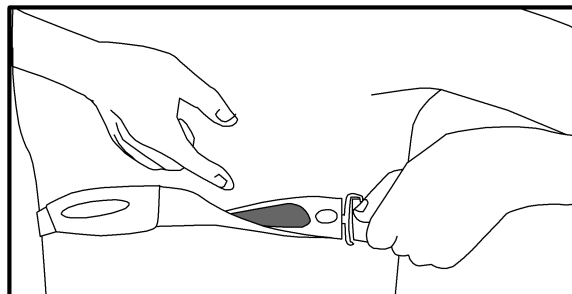


Ajustez la longueur de la sangle pour qu'elle s'ajuste parfaitement sur votre peau. Fixez la sangle autour de votre poitrine, juste sous les muscles pectoraux, et bouclez-la.

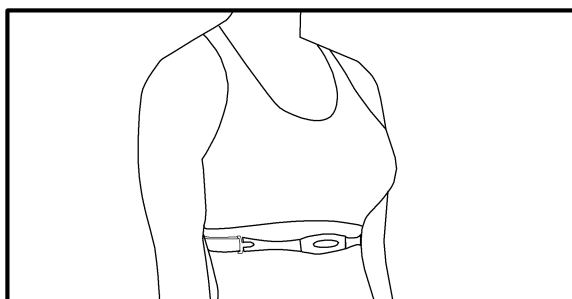




Soulevez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux zones d'électrodes rainurées à l'arrière.



Vérifiez que les zones humides des électrodes sont bien appliquées contre votre peau.



L'émetteur transmettra votre fréquence cardiaque au récepteur de la machine, laquelle l'affichera en battements par minute (BPM).

Retirez toujours l'émetteur avant de nettoyer la sangle de poitrine. Nettoyez régulièrement la sangle de poitrine avec un savon doux et de l'eau et séchez-la soigneusement. Les résidus de transpiration ou d'humidité maintiennent l'émetteur actif et usent la batterie de l'émetteur.

**Remarque :** N'utilisez pas de détergents abrasifs ou de produits chimiques tels que la laine d'acier ou l'alcool pour nettoyer la sangle de poitrine, car ils pourraient provoquer des dommages irréparables aux électrodes.

Si la console affiche une valeur de fréquence cardiaque « 0 »; l'émetteur n'envoie pas de signal. Assurez-vous que les zones de contact texturées de la sangle de poitrine sont en contact avec votre peau. Vous devrez peut-être humidifier légèrement les zones de contact. Si aucun signal apparaît ou si vous avez besoin d'assistance, veuillez appeler un représentant Nautilus®.

## Calculs de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque maximale décline généralement, passant d'environ 220 battements par minute (BPM) pendant l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de la fréquence cardiaque est généralement linéaire et se produit au rythme d'un battement par an environ. Il n'y a pas d'indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en subissant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

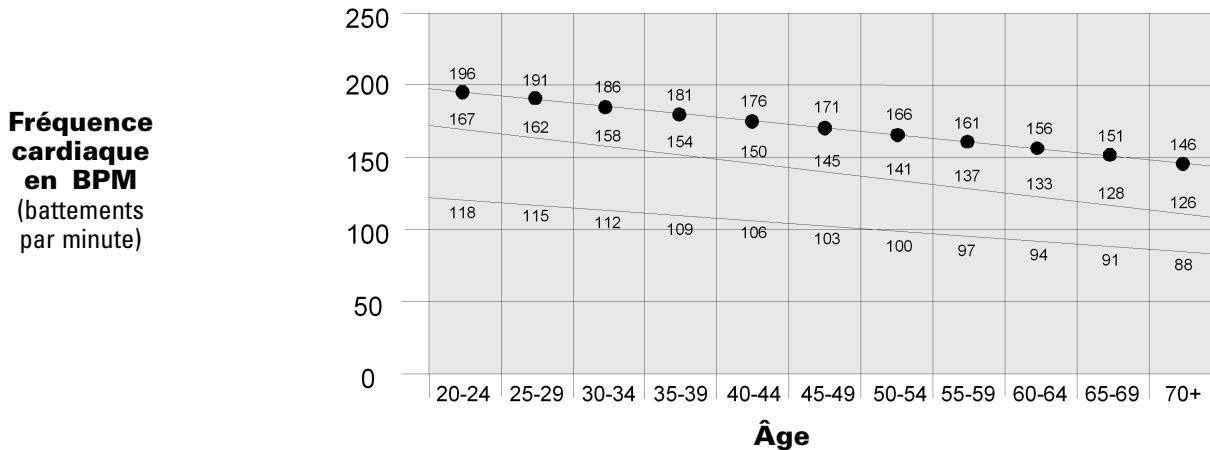
Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie selon les personnes. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque peut être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 60 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

**Remarque :** Comme pour tous les programmes d'exercice et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

### Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



**Fréquence cardiaque maximale**

**Zone de fréquence cardiaque cible** (restez dans cette plage pour un brûlage optimal des graisses)

### Capteurs de contact de fréquence cardiaque

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs CHR sont les pièces en acier inoxydable sur le guidon. Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, pas trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console détecte une pulsation. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pulsation stables, votre pouls sera affiché.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, ne bougez pas les mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter votre signal de fréquence cardiaque :

- Les mouvements des muscles du haut du corps (y compris les bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence.
- Des callosités et de la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et réduisent la force du signal.
- Certains signaux ECG produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.

La détection de la fréquence cardiaque de contact peut être limitée à la marche ou à une course lente en raison des artéfacts musculaires extrêmes et du mouvement des mains générés par un style de course confortable. Si votre signal de fréquence cardiaque semble irrégulier après validation, essayez vos mains et les capteurs et essayez à nouveau.

# Maintenance



L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et réparation nécessaire. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Les composants usés ou endommagés seront remplacés immédiatement ou l'équipement mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants fournis par le constructeur peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.



Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des produits chimiques reconnus dans l'État de la Californie comme étant cancérigènes, provoquant des malformations congénitales ou pouvant affecter la fertilité. Cet avertissement est fourni en accord avec la Proposition 65 de Californie. Si vous avez des questions ou désirez des informations complémentaires, veuillez vous reporter à notre site Web à l'adresse [www.nautilus.com/prop65](http://www.nautilus.com/prop65).

## **▲ DANGER**

Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez 5 minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cette machine.

---



Chaque jour



Chaque mois



Chaque semaine

---



Avant chaque utilisation, inspectez la machine pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. N'utilisez pas la machine si l'une de ces conditions est présente.



Vérifiez le bon fonctionnement des cylindres. Essuyez la machine pour enlever la poussière ou la saleté. Nettoyez les rails et la surface des rouleaux à l'aide d'un chiffon humide.



Assurez-vous que tous les boulons et vis sont bien serrés. Serrez-les au besoin.

**REMARQUE :** Ne pas nettoyer avec un solvant à base de pétrole ni un détergent pour automobile. Évitez de mettre la console en présence de trop d'humidité.

### Mise à niveau de la machine

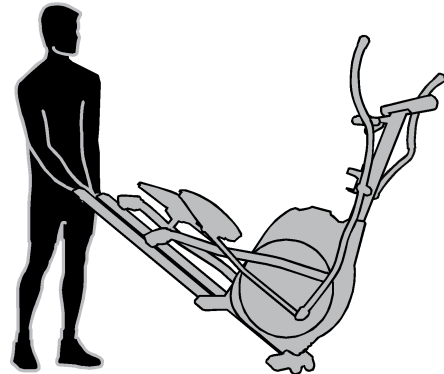
Si votre surface d'entraînement n'est pas plane, vous devez mettre votre machine à niveau. Tournez les boulons de mise à niveau sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que la machine soit à niveau.

### Déplacement de la machine



Ne déplacez pas la machine sans aide. Vous pouvez vous blesser ou endommager la machine.

1. Retirez le cordon d'alimentation.
2. Utilisez la poignée de transport pour soulever la machine sur les roues de transport.
3. Poussez la machine en place.
4. Abaissez soigneusement la machine en place.



# Dépannage

<b>Problème</b>	<b>Vérifier</b>	<b>Solution</b>
Pas d'affichage/Affichage partiel/La machine ne démarre pas	Raccordement électrique (prise murale). Connexions à l'avant de la machine.	Utilisez une prise opérationnelle. La connexion doit être sûre et non endommagée. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de la machine s'ils semblent endommagés.
	Intégrité du câble principal de la console	Remplacez le câble si les fils sont élimés ou coupés.
	Branchement/l'orientation du câble de la console.	Assurez-vous que le câble est correctement branché à l'arrière de la console et à la base du mât de la console.
	Écran de la console pour chercher des fissures ou des dommages	Remplacez la console si elle est endommagée.
	Écran	Remplacez l'ordinateur si l'affichage de la console n'est pas complet.
La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque télémétrique n'apparaît pas.	Sangle de poitrine	Assurez-vous que la sangle est bien appliquée contre la peau et que la zone de contact est humide. La sangle doit être compatible Polar®.
	Interférences	Éloignez la machine des sources d'interférences (téléviseur, four à micro-ondes, etc.).
	La sangle de poitrine	Connectez la sangle à un dispositif compatible Polar® en état de marche pour voir si elle fonctionne. Si tel n'est pas le cas, remplacez la sangle. Si la sangle fonctionne avec d'autres dispositifs mais pas avec l'elliptique, remplacez le récepteur de fréquence cardiaque.
La console affiche le code d'erreur « E2 »	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Électronique de la console	Si les tests ne révèlent aucun autre problème, la console devrait être remise en place.

<b>Problème</b>	<b>Vérifier</b>	<b>Solution</b>
Pas de lecture de vitesse/tours-minute, La console affiche le code d'erreur « E3 »	Intégrité du câble principal de la console	Tous les fils du câble doivent être intacts. Remplacez le câble si les fils sont élimés ou coupés.
	Branchement/position du câble de la console.	Assurez-vous que le câble est correctement positionné et branché. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Remplacez le volant d'inertie ou l'intégralité du montage de la base si vous ne voyez pas d'aimant.
	Compte-tours (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Le compte-tours doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le compte-tours le cas échéant. Remplacez-le si le compte-tours ou son câble de connexion semble endommagé.
La console s'arrête (passe en mode veille) pendant son fonctionnement.	Intégrité du câble principal de la console	Tous les fils du câble doivent être intacts. Remplacez le câble si les fils sont élimés ou coupés.
	Branchement/position du câble principal de la console.	Assurez-vous que le câble est correctement positionné et branché. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Remplacez le volant d'inertie ou l'intégralité du montage de la base si vous ne voyez pas d'aimant.
	Compte-tours (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Le compte-tours doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le compte-tours le cas échéant. Remplacez-le si le compte-tours ou son câble de connexion semble endommagé.
La télécommande ne fonctionne pas	Connexions des câbles	Vérifiez la connexion des fils de la télécommande au niveau de la console et des commandes.
	Intégrité des fils	Assurez-vous que les fils de base du rail supérieur soient connectés au mât de la console. Remplacez les fils s'ils sont pincés ou coupés.
La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque de contact n'apparaît pas.	Connexion du câble de fréquence cardiaque au niveau de la console	Assurez-vous que le câble est correctement branché à la console.
	Prise du capteur	Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobile et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Les capteurs peuvent fonctionner difficilement si les mains sont sèches ou calleuses. Une crème conductive pour électrode telle que le Buh-Bump™ peut favoriser le fonctionnement du capteur.

<b>Problème</b>	<b>Vérifier</b>	<b>Solution</b>
	Guidon	Remplacez le guidon si les tests n'indiquent pas d'autre problème.
La machine oscille/n'est pas stable	Réglage du niveau sur le stabilisateur avant	Mettez la machine à niveau en tournant les pieds vers l'intérieur ou l'extérieur.
	Surface sous l'unité	Mettez la machine à niveau en tournant les pieds vers l'intérieur ou l'extérieur.
Pédales desserrées/difficiles à mouvoir	Quincaillerie	Serrez bien toute la quincaillerie sur le bras de la pédale, le bras de la sous-pédale et le guidon.









# Coordonnées

## AMÉRIQUE DU NORD

### SERVICE CLIENTÈLE

Tél. : (800) 605-3369

Courriel: csnl@nautilus.com

### SIÈGE SOCIAL DU GROUPE

Nautilus, Inc.

Siège social mondial

16400 SE Nautilus Drive

Vancouver, WA, USA 98683

Tél : (800) NAUTILUS (628-8458)

## ASIE-PACIFIQUE ET AMÉRIQUE LATINE

### SERVICE CLIENTÈLE

Tél. : (360) 859-5180

Télécopie: (360) 859-5197

Courriel: technics-APLA@nautilus.com

## EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE

### SERVICE CLIENTÈLE INTERNATIONAL

Nautilus International GmbH

Albin-Köbis-Str. 4

51147 Köln

Tél. : + 49 02203 2020 0

Télécopie: + 49 02203 2020 45 45

Courriel: technics@nautilus.com

### ALLEMAGNE et AUTRICHE

Nautilus International GmbH

Albin-Köbis-Str. 4

51147 Köln

Tél. : + 49 02203 2020 0

Télécopie: + 49 02203 2020 45 45

### SUISSE

Nautilus Switzerland SA

Rue Jean Prouvé 6

CH-1762 Givisiez

Tél. : + 41 26 460 77 66

Télécopie: + 41 26 460 77 60

### ROYAUME-UNI

Nautilus UK Ltd

4 Vincent Avenue

Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB

Tél. : + 44 1908 267 345

Télécopie: + 44 1908 267 345

<b>Numéro de série</b>
<b>Date d'achat</b>



Imprimé en Chine

Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

StairMaster®

Universal®