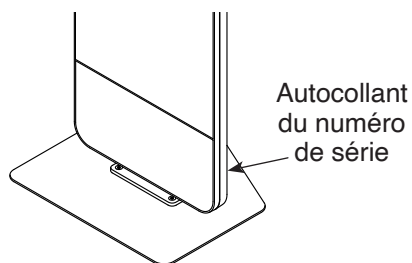


# PRO-FORM<sup>®</sup> VUE

N° du modèle PFB14820-INT.1

N° de série \_\_\_\_\_

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



## SERVICE AUX MEMBRES

Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu).

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 15 65

BELGIQUE

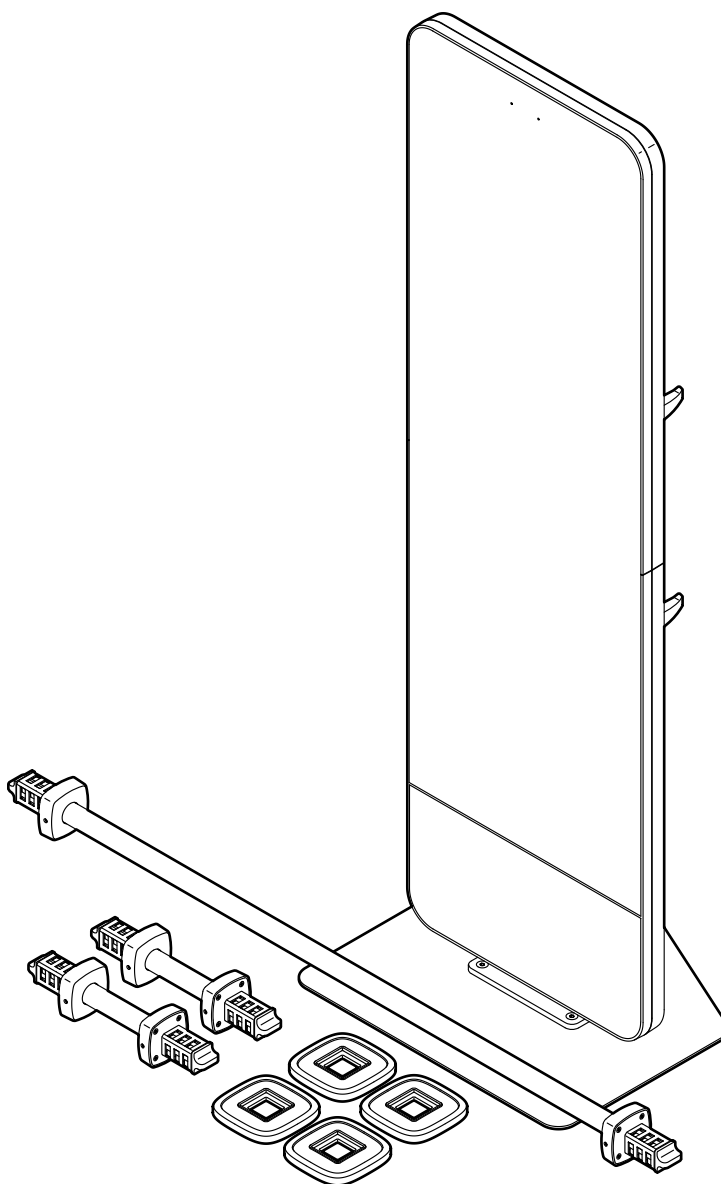
Téléphone : 08-005 80 95

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

## ⚠ ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

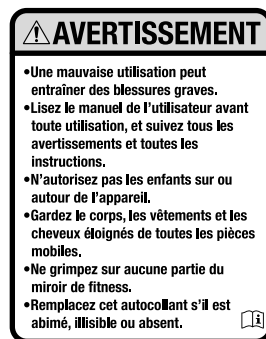


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
ASSEMBLAGE .....	5
COMMENT UTILISER LE MIROIR DE FITNESS.....	8
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	16
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	17
LISTE DES PIÈCES .....	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	19
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du miroir de fitness sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du miroir de fitness.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. N'utilisez le miroir de fitness qu'avec l'autorisation de votre fournisseur de soins de santé.
5. Le miroir de fitness n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation du miroir de fitness par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le miroir de fitness uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le miroir de fitness est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le miroir de fitness dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le miroir de fitness à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le miroir de fitness dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
9. À cause du poids et de la taille du miroir de fitness, il faut être deux ou trois personnes pour le déplacer.
10. Placez le miroir de fitness sur une surface plane et sur un tapis pour protéger le sol ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du miroir de fitness pour les exercices que vous allez effectuer.
11. Veillez à ne pas frapper le miroir avec des poids à main ou tout autre objet. Remarque : les poids à main ne sont pas inclus.
12. Ne grimpez sur aucune partie du miroir de fitness.
13. Vérifiez et serrez correctement les vis de la base régulièrement.
14. Branchez toujours le bloc d'alimentation dans le miroir de fitness avant de le brancher dans une prise de courant.
15. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le miroir de fitness. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
16. Placez la barre à disques et les haltères sur une surface plane quand vous ajoutez ou retirez des plaques de poids. Assurez-vous qu'il y a le même poids de chaque côté de la barre à disques ou des haltères.
17. Ne placez pas plus de 9 kg des plaques de poids sur la barre à disques ou sur chaque haltère.
18. Assurez-vous que les boutons sur la barre à disques et sur chaque haltère sont tournés dans la position verrouillée avant d'utiliser la barre à disques ou les haltères.
19. Ne placez pas plus de 11 kg de poids sur chaque crochet pour équipement. Ne placez pas plus de 4,5 kg de poids sur chaque crochet de plaques de poids.
20. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

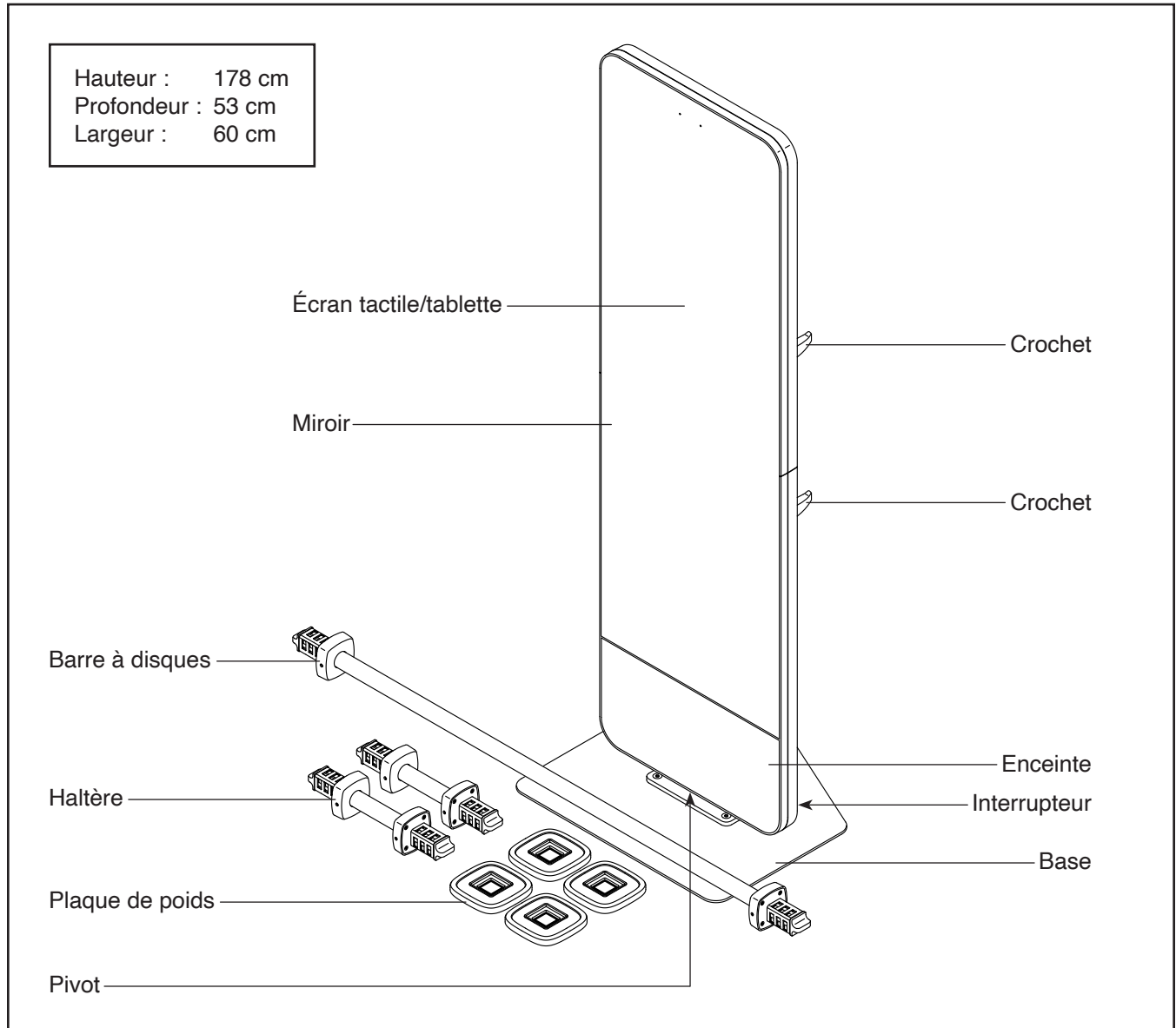
# AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le PROFORM® VUE révolutionnaire. Le VUE est un miroir de fitness numérique qui offre un grand choix d'entraînements immersifs et interactifs ainsi que des accessoires conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs de fitness dans le confort de votre maison.

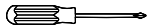
**Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le miroir de fitness.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel,

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

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



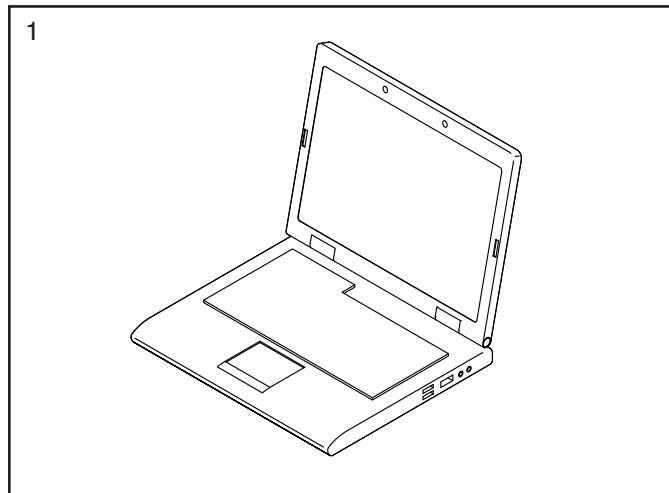
# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler le produit.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.
- En plus de(s) l'outil(s) inclus, l'assemblage requiert l'outil suivant :  
un tournevis cruciforme 

1. **Allez sur le site internet [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu) depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

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

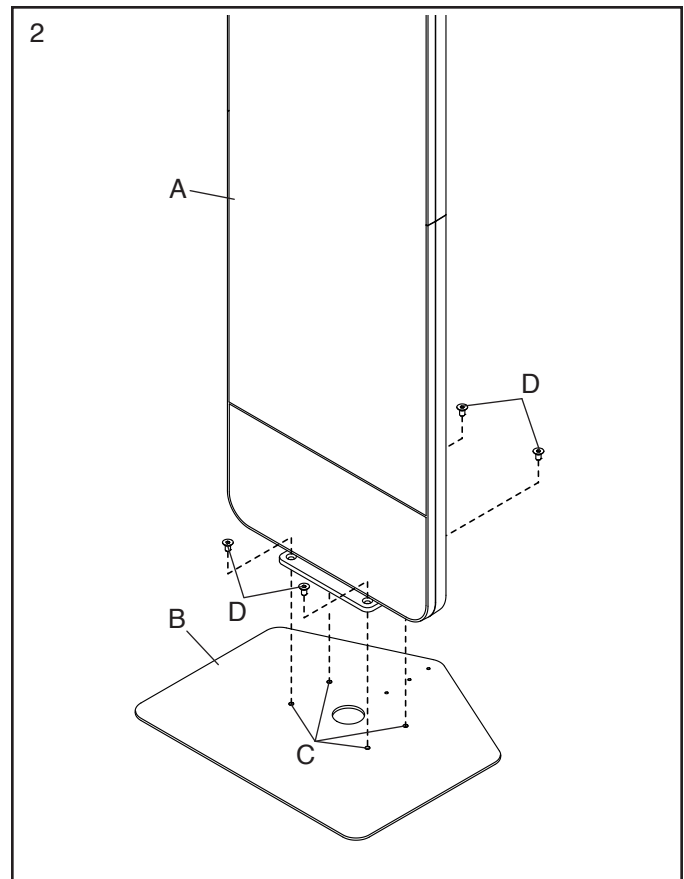
Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.



2. Orientez l'Assemblage du Miroir (A) et la Base (B) comme indiqué sur le schéma.

Ensuite, placez l'Assemblage du Miroir (A) sur la Base (B), puis alignez les trous (C) indiqués sur la Base avec les trous correspondants de l'Assemblage du Miroir. **Faites attention à ne pas rayer la Base. Demandez à une autre personne de tenir l'Assemblage du Miroir jusqu'à la fin de cette étape.**

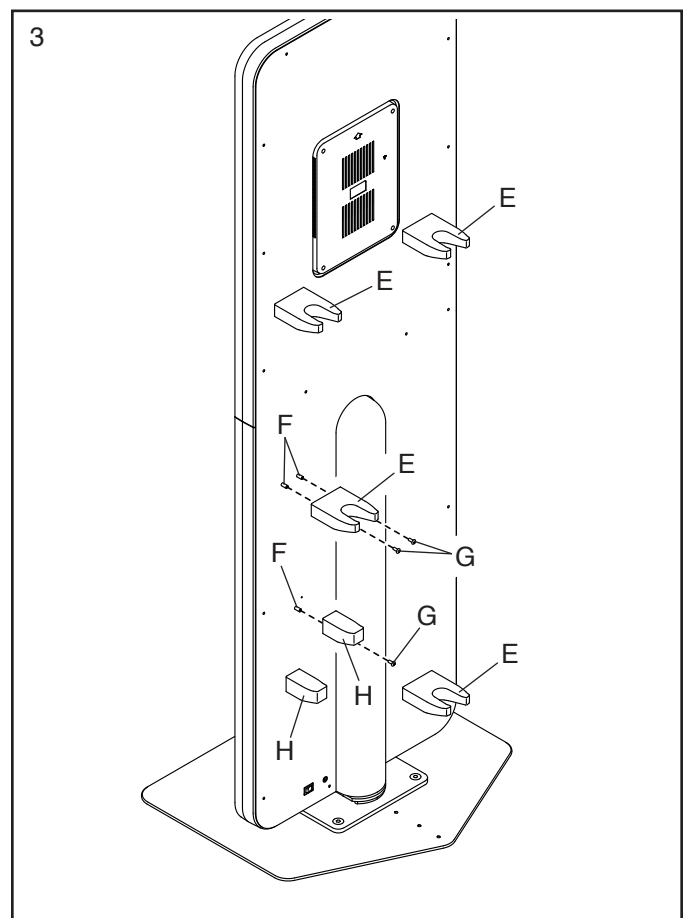
Fixez l'Assemblage du Miroir (A) sur la Base (B) à l'aide de quatre Grandes Vis (D). **Vissez de quelques tours les deux Grandes Vis à l'arrière de l'Assemblage du Miroir en premier, puis vissez de quelques tours les deux Grandes Vis à l'avant ; enfin, serrez complètement les quatre Grandes Vis.** Demandez à la deuxième personne de faire légèrement pivoter l'Assemblage du Miroir d'un côté ou de l'autre pour vous donner accès aux trous avant.



3. Faites glisser un Crochet pour Équipement (E) sur un jeu de Chevilles (F) au dos du miroir de fitness. Fixez le Crochet pour Équipement à l'aide de deux Petites Vis (G).

Ensuite, faites glisser le Crochet de Plaques de Poids (H) sur une Cheville (F) au dos du miroir de fitness. Fixez le Crochet de Plaques de Poids à l'aide d'une Petite Vis (G).

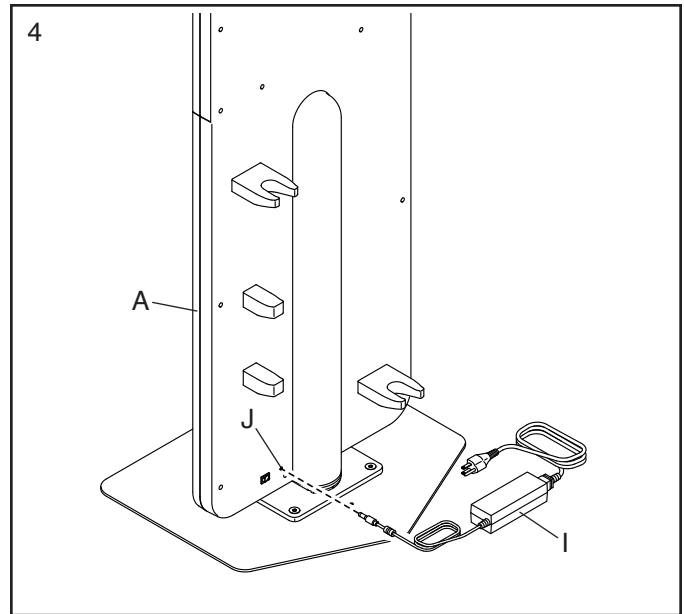
**Fixez les trois autres Crochets pour Équipement (E) et l'autre Crochet de Plaques de Poids (H) de la même manière.**



4. **IMPORTANT : branchez toujours le Bloc d’Alimentation (I) dans l’Assemblage du Miroir (A) avant de le brancher dans une prise de courant.**

Branchez le Bloc d’Alimentation (I) dans la prise (J) au dos de l’Assemblage du Miroir (A).

Pour brancher le Bloc d’Alimentation (I) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 9.



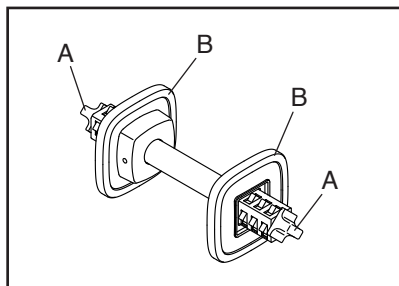
5. **Une fois le miroir de fitness assemblé, vérifiez-le pour vous assurer qu’il est assemblé correctement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d’utiliser le miroir de fitness.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le miroir de fitness pour protéger le sol. Retirez le film de protection du miroir.

Pour voir comment régler et ranger les accessoires, et comment utiliser la tablette dans le miroir de fitness, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MIROIR DE FITNESS à la page 8.

# COMMENT UTILISER LE MIROIR DE FITNESS

## COMMENT RÉGLER ET RANGER LES ACCESSOIRES

Pour fixer des plaques de poids sur une haltère, tournez d'abord les boutons (A) sur les extrémités de l'haltère dans la position ouverte. Ensuite, faites glisser le

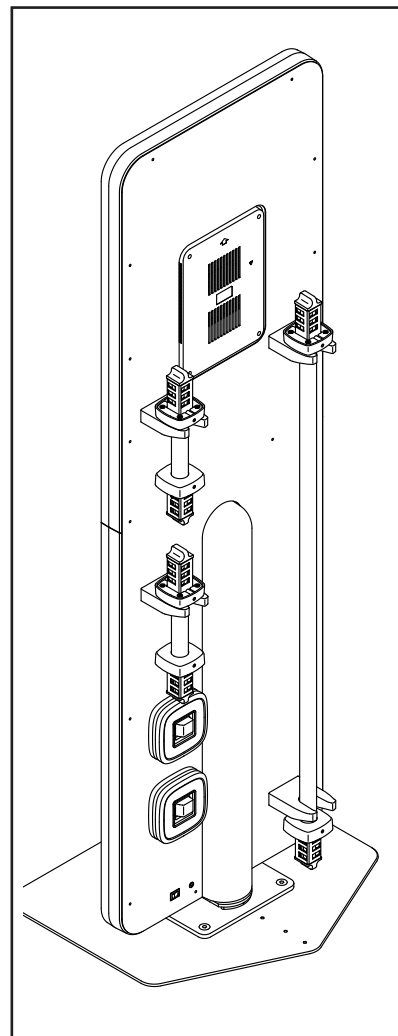


nombre souhaité de plaques de poids (B) de chaque côté de l'haltère ; **veillez à placer le même nombre de plaques de poids des deux côtés de l'haltère.** Tournez alors les boutons dans la position verrouillée ; **assurez-vous que les boutons sont bien verrouillés avant d'utiliser l'haltère.**

**Fixez des plaques de poids (B) sur l'autre haltère et la barre à disques de la même manière.**

**Ne placez pas plus de huit plaques de poids (9 kg au total) sur chaque haltère ou sur la barre à disques.** Remarque : quatre plaques de poids sont incluses.

Quand la barre à disques, les haltères et les plaques de poids ne sont pas utilisées, accrochez-les aux crochets pour équipement et aux crochets de rangement des plaques de poids au dos du miroir de fitness, comme indiqué sur le schéma.





## COMMENT COMMANDER LES ACCESSOIRES EN OPTION

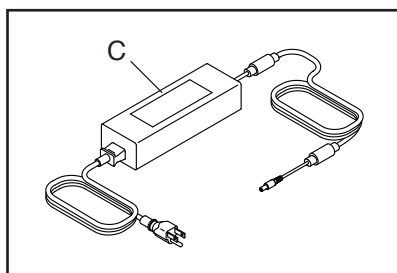
En plus de l'équipement de fitness inclus, un choix d'équipements supplémentaires en option est disponible : haltères, kettlebells, tapis de yoga et élastiques de résistance. Pour acheter un équipement de fitness en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Remarque : vous pouvez également utiliser votre propre équipement de fitness avec le miroir de fitness.

## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

**IMPORTANT : si le miroir de fitness a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (C). Si vous ne le faites pas, vous risquez d'endommager les affichages de la tablette ou d'autres composants électroniques.**

**IMPORTANT : branchez toujours le bloc d'alimentation (C) dans le miroir de fitness avant de le brancher dans une prise de courant.**

Branchez le bloc d'alimentation (C) dans la prise du miroir de fitness (voir l'étape 4 de l'assemblage à la page 7). Branchez alors le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous les codes et règlements locaux.



## FONCTIONNALITÉS DE LA TABLETTE

La tablette, d'une technologie de pointe, intégrée dans le miroir de fitness offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

La tablette est équipée de la technologie iFIT. Avec iFIT, vous pouvez accéder à une bibliothèque d'entraînements nombreux et variés, et suivre les résultats de vos entraînements. Chaque entraînement iFIT vous guide tout au long d'une session immersive d'exercices efficaces.

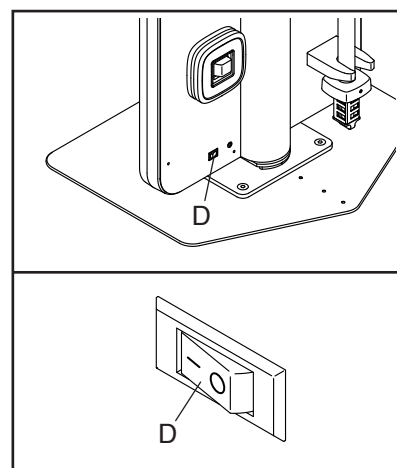
Pendant que vous vous entraînez, la tablette affiche en continu des données sur vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible.

**Pour allumer et éteindre la tablette**, référez-vous à cette page. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 10. **Pour configurer la tablette**, référez-vous à la page 10.

## COMMENT ALLUMER LA TABLETTE

Vous devez utiliser le bloc d'alimentation inclus pour faire fonctionner le miroir de fitness. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à gauche.

Quand le bloc d'alimentation est branché, appuyez sur l'interrupteur (D) situé au dos du miroir de fitness pour allumer la tablette. Le miroir de fitness prendra quelques instants avant d'être prêt à l'utilisation.



**Si la tablette est inactive et que l'écran est éteint, touchez simplement l'écran pour activer la tablette.**

## COMMENT ÉTEINDRE LA TABLETTE

Si la tablette n'est pas utilisée pendant plusieurs minutes, elle deviendra inactive et l'écran s'éteindra.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du miroir de fitness risquent de s'user prématurément.**

## COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

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

## COMMENT CONFIGURER LA TABLETTE

Avant d'utiliser le miroir de fitness pour la première fois, vous devez configurer la tablette.

### 1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour utiliser un entraînement iFIT, la tablette doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions sur l'écran pour connecter la tablette à votre réseau sans fil.

### 2. Personnalisez les paramètres.

Suivez les instructions sur l'écran pour choisir les paramètres souhaités comme l'unité de mesure préférée et votre fuseau horaire.

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA TABLETTE** à la page 13.

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

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

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

Tout d'abord, appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La tablette vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'informations, référez-vous à la section **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA TABLETTE** à la page 13.

**Les mises à jour du logiciel visent toujours à améliorer votre expérience.** Par conséquent, il est possible que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la tablette pour découvrir le fonctionnement des nouveaux paramètres et fonctionnalités. Par ailleurs, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

La tablette est maintenant prête à être utilisée pour vos entraînements. Les pages suivantes vous aideront à utiliser les entraînements iFIT proposés par la tablette.

**Pour s'entraîner avec la tablette**, référez-vous à la page 11. **Pour changer les paramètres de la tablette**, référez-vous à la page 13. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 14. **Pour connecter vos écouteurs avec le Bluetooth**, référez-vous à la page 15.

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

## COMMENT S'ENTRAÎNER AVEC LA TABLETTE

Pour utiliser la tablette, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 2 ci-dessous), et la tablette doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 14).

### 1. Touchez l'écran pour allumer la tablette.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA TABLETTE à la page 9. Remarque : la tablette peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

### 2. Connectez-vous à votre compte iFIT.

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

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

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

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

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

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

La bibliothèque d'entraînements contient tous les entraînements iFIT disponibles pour votre miroir de fitness, classés par catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur la touche de recherche (symbole loupe) et sélectionnez les options de filtrage souhaitées.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée de l'entraînement et la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant cet entraînement. Si vous le souhaitez, vous pouvez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 5), ou marquer l'entraînement comme un favori (voir l'étape 6).

### 4. Commencer l'entraînement iFIT et suivez votre progression.

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

Un coach iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo. Touchez l'écran dans une zone vide pour voir et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et du volume pour l'entraînement.

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

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

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

Pour suspendre l'entraînement, touchez simplement l'écran. Pour reprendre l'entraînement, touchez simplement l'option pour continuer.

Pour terminer l'entraînement, touchez l'écran pour suspendre l'entraînement, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pouvez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 5) ou à votre liste de favoris (voir l'étape 6). Ensuite, touchez *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir à l'écran d'accueil.

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

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

Quand la date sélectionnée arrive, l'entraînement iFIT planifié apparaîtra à l'écran d'accueil.

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

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

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

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

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

**Référez-vous à la page 15 pour voir comment commander un détecteur cardiaque compatible en option.**

La tablette se connectera automatiquement à votre détecteur cardiaque compatible. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque sera affiché.

**8. Quand vous avez terminé vos exercices, éteignez la tablette.**

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA TABLETTE à la page 9.

## COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA TABLETTE

**IMPORTANT : les mises à jour du logiciel visent toujours à améliorer votre expérience.** Par conséquent, il est possible que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la tablette pour découvrir le fonctionnement des nouveaux paramètres et fonctionnalités. Par ailleurs, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

### 1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez la tablette (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA TABLETTE à la page 9). Remarque : la tablette peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

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

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

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

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

Account (compte)

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

Equipment (équipement)

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

About (à propos)

- Legal (informations légales)

### 3. Personnalisez les paramètres des entraînements.

Pour personnaliser les paramètres des entraînements, touchez *In Workout* (dans l'entraînement), puis les paramètres souhaités.

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

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

### 5. Consultez les informations de la machine ou du logiciel de la tablette.

Appuyez sur *Equipment Info* (information sur l'équipement), puis sur *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur le logiciel) pour voir les informations de votre miroir de fitness ou du logiciel de la tablette.

### 6. Mise à jour du logiciel de la tablette.

**Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel.** Touchez *Maintenance* (entretien), puis *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour du logiciel sont disponibles par le biais de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le miroir de fitness, n'appuyez pas sur l'interrupteur ou ne débranchez pas le bloc d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le miroir de fitness s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur l'interrupteur, débranchez le bloc d'alimentation et attendez quelques secondes. Ensuite, branchez de nouveau le bloc d'alimentation et appuyez sur l'interrupteur. Remarque : la tablette peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner de légers changements dans le fonctionnement de la tablette. Ces mises à jour visent toujours à améliorer votre expérience.

## 7. Quittez le menu principal des paramètres.

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

## COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

Pour utiliser des entraînements iFIT, la tablette doit être connectée à un réseau sans fil.

### 1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Tout d'abord, allumez la tablette (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA TABLETTE à la page 9). Remarque : la tablette peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

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

### 2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

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

### 3. Activez le Wi-Fi.

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

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

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

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

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

Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 10.)

Quand la tablette est connectée à votre réseau sans fil, une coche apparaîtra à côté du nom du réseau sans fil.

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

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

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

### 5. Quittez le menu du réseau sans fil.

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

## COMMENT CONNECTER VOS ÉCOUTEURS AVEC LE BLUETOOTH

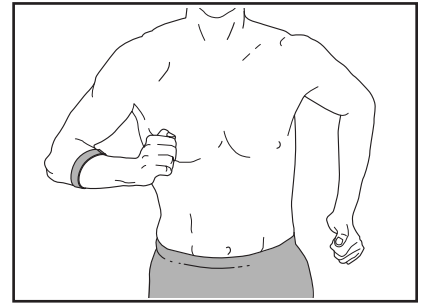
Si la console est équipée de cette fonctionnalité, vous pourrez connecter vos écouteurs compatibles Bluetooth pour écouter le contenu audio de la tablette sur vos écouteurs.

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

Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de la tablette jouera sur vos écouteurs.

## LE DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

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



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

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

# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le miroir de fitness est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

Pour nettoyer le miroir de fitness, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux ou du produit pour les vitres. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le miroir de fitness, maintenez-le à l'écart de tout liquide et protégez-le des rayons directs du soleil.**

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE TABLETTE

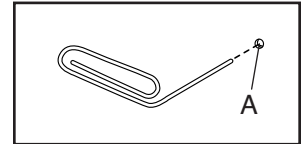
Si la tablette ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est complètement enfoncé et que l'interrupteur est enfoncé en position allumée. **Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la tablette, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.**

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 6 à la page 13).

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

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

**ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la tablette.** Il faut être deux personnes pour réinitialiser la tablette. Tout d'abord, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, repérez la petite ouverture de réinitialisation (A) située au dos de la tablette. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture et maintenez-le enfoncé pendant que vous demandez à l'autre personne de brancher le bloc d'alimentation et d'appuyer sur l'interrupteur. Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la tablette s'allume. Une fois la réinitialisation terminée, la tablette s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, puis rebranchez-le. Quand la tablette s'est allumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA TABLETTE à la page 13). Remarque : la tablette peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.





# CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices physiques. Pour obtenir des informations détaillées sur les exercices, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

## INTENSITÉ DES EXERCICES

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

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

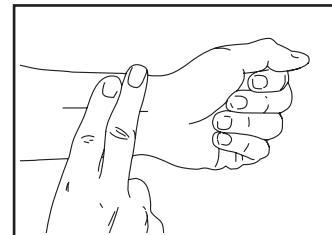
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

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

**Exercices aérobiques** – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



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

## CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

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

**Retour à la normale** – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

## FRÉQUENCE DES EXERCICES

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

# LISTE DES PIÈCES

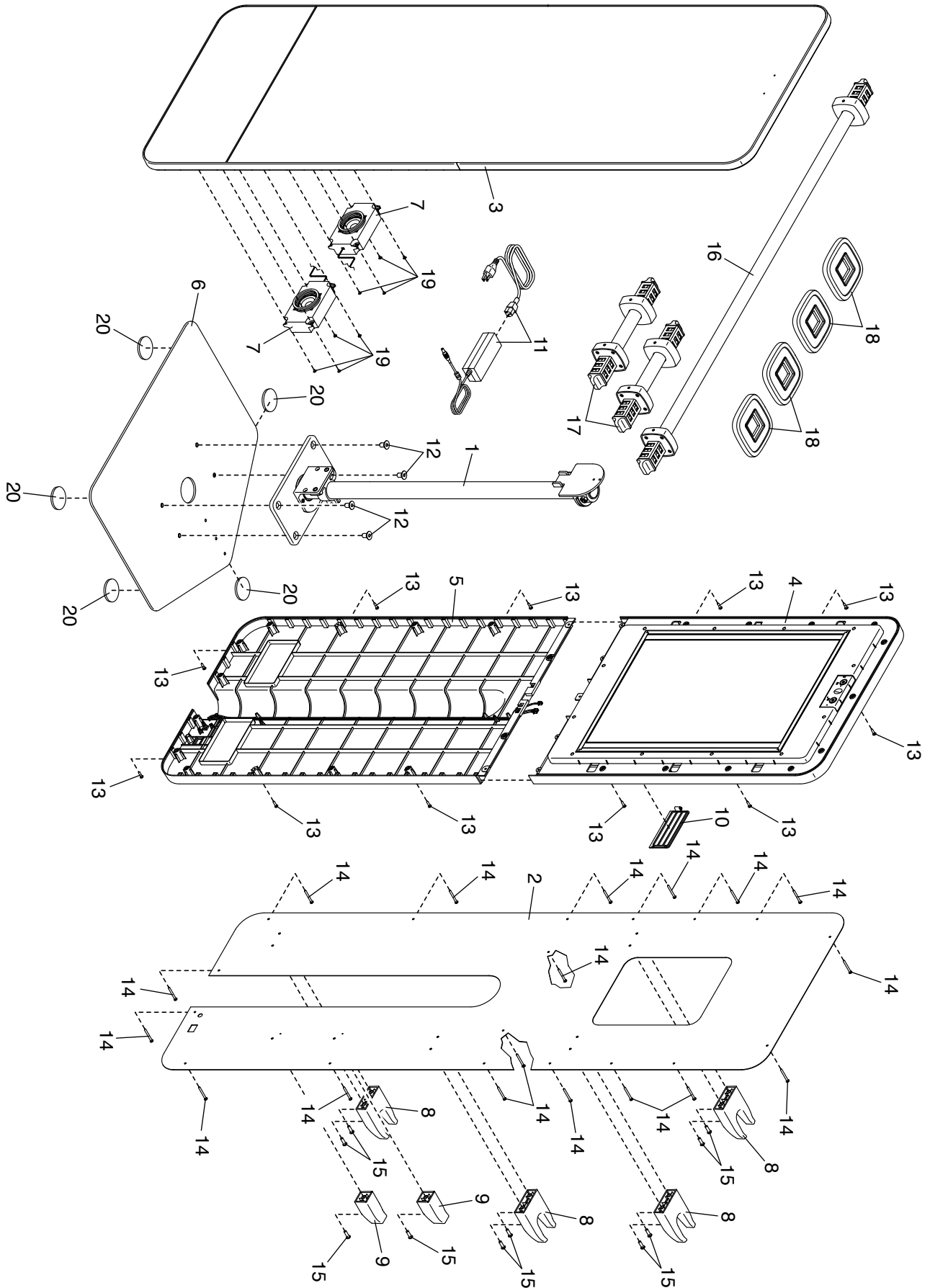
N° du modèle PFB14820-INT.1 R0122A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Assemblage du Pivot	12	4	Vis M10 x 20mm
2	1	Boitier Arrière	13	11	Vis M4 x 16mm
3	1	Assemblage du Miroir	14	18	Vis M4 x 44mm
4	1	Assemblage de la Tablette	15	10	Vis M4 x 12mm
5	1	Boitier Inférieur	16	1	Barre à Disques
6	1	Base	17	2	Haltère
7	2	Assemblage de l'Enceinte	18	4	Plaque de Poids
8	4	Crochet pour Équipement	19	8	Vis de l'Enceinte
9	2	Crochet de Plaques de Poids	20	5	Pied
10	1	Panneau d'Accès	*	-	Manuel
11	1	Bloc d'Alimentation			

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

# SCHÉMA DÉTAILLÉ

N° du modèle PFB14820-INT.1 R0122A



---

# COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

---

## INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

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

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

