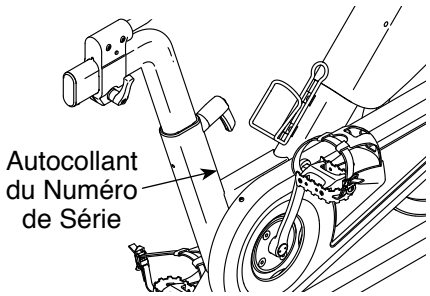
PRO-FORM®

CBC

Le Tour de France

N° du Modèle PFEX39420-INT.1
N° de Série _____

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



MANUEL DE L'UTILISATEUR

SERVICE CLIENT

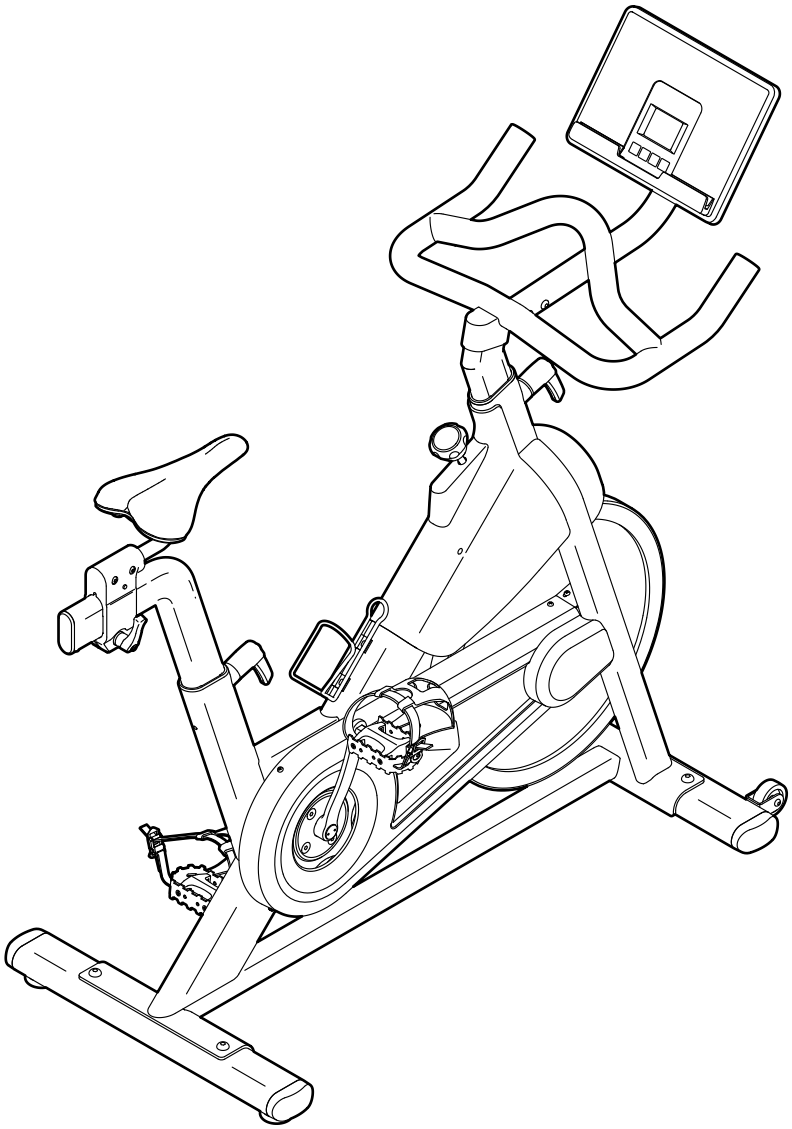
Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service Client (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site internet : iconsupport.eu/fr
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE
Téléphone : 0800 001 565

BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095

du lundi au vendredi, de 9h à 19h ; le samedi, de 9h à 13h



⚠ATTENTION

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

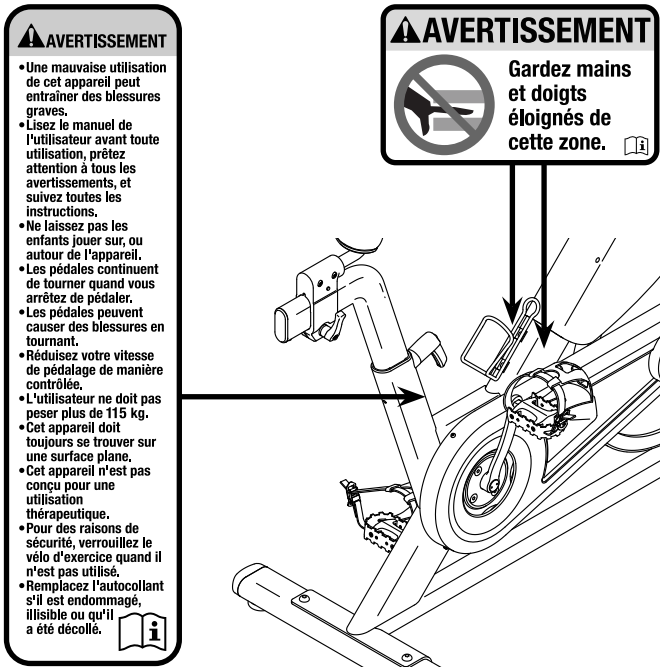
iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE 14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE 16
ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES 20
CONSEILS POUR LES EXERCICES 22
LISTE DES PIÈCES 24
SCHÉMA DÉTAILLÉ 26
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 ci-dessous 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.



PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice ont été correctement informés de toutes les précautions d'utilisation.**

2. **Consultez votre médecin 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.**

3. **Le vélo d'exercice n'est pas destiné à 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 à l'utilisation du vélo d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.**

4. **Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.**

5. **Le vélo d'exercice est prévu pour une utilisation privée uniquement. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

6. **Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.**

7. **Installez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 60 cm d'espace libre autour du vélo d'exercice.**

8. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

9. **Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.**

10. **Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.**

11. **Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

12. **Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.**

13. **Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.**

14. **Le vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.**

15. **Pour arrêter rapidement la roue d'inertie, appuyez le bouton de frein vers le bas.**

16. **Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de frein pour verrouiller la roue d'inertie.**

17. **Pour ne pas endommager les patins de frein, ne les lubrifiez pas.**

18. **Un excès d'exercice peut entrainer des blessures graves, voire la mort. Si en cours d'exercice, vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement et retrouvez votre calme.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice PROFORM® LE TOUR DE FRANCE CBC. La pratique du vélo est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice LE TOUR DE FRANCE CBC offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. 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 étiquetées sur le schéma ci-dessous.

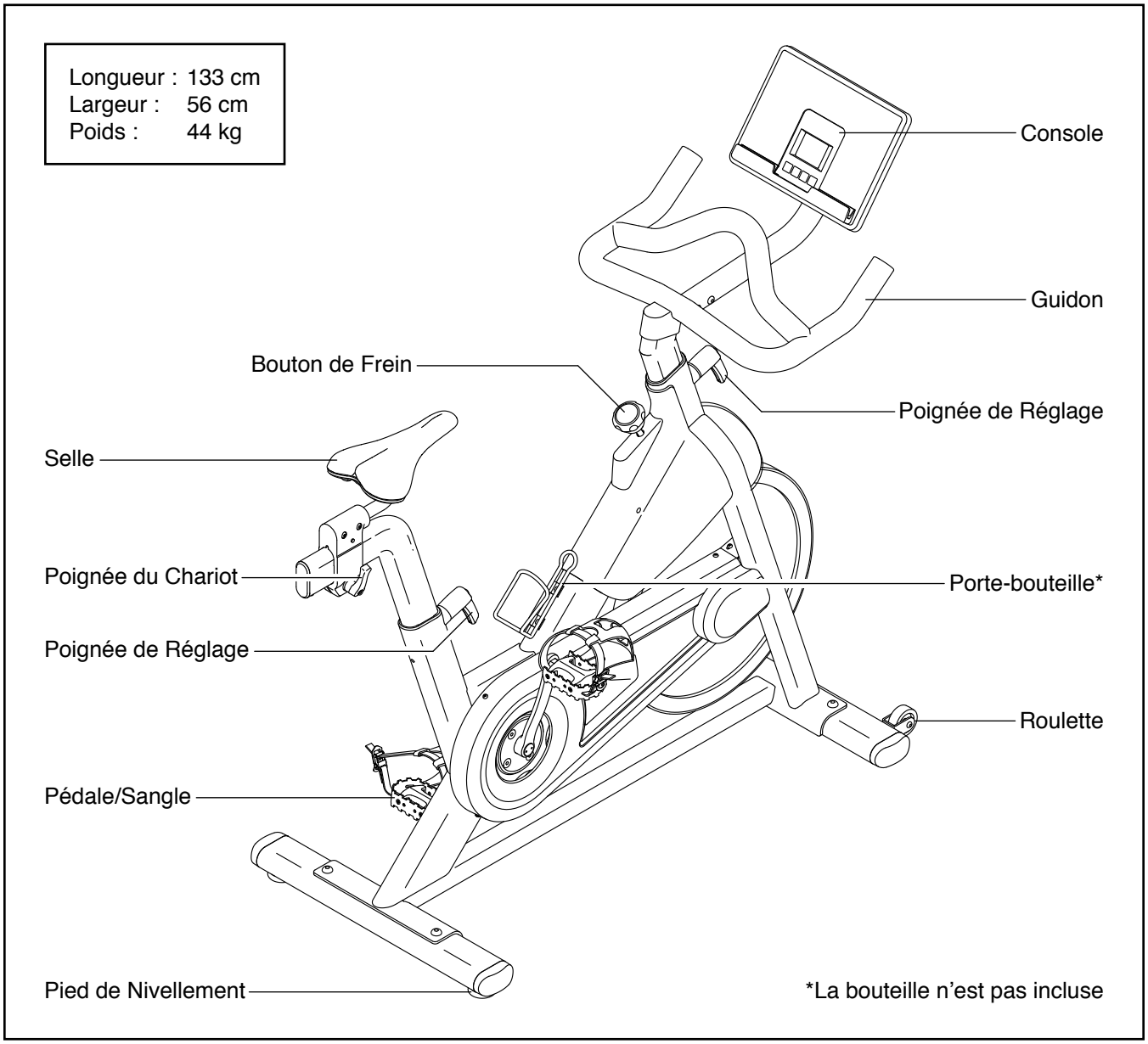
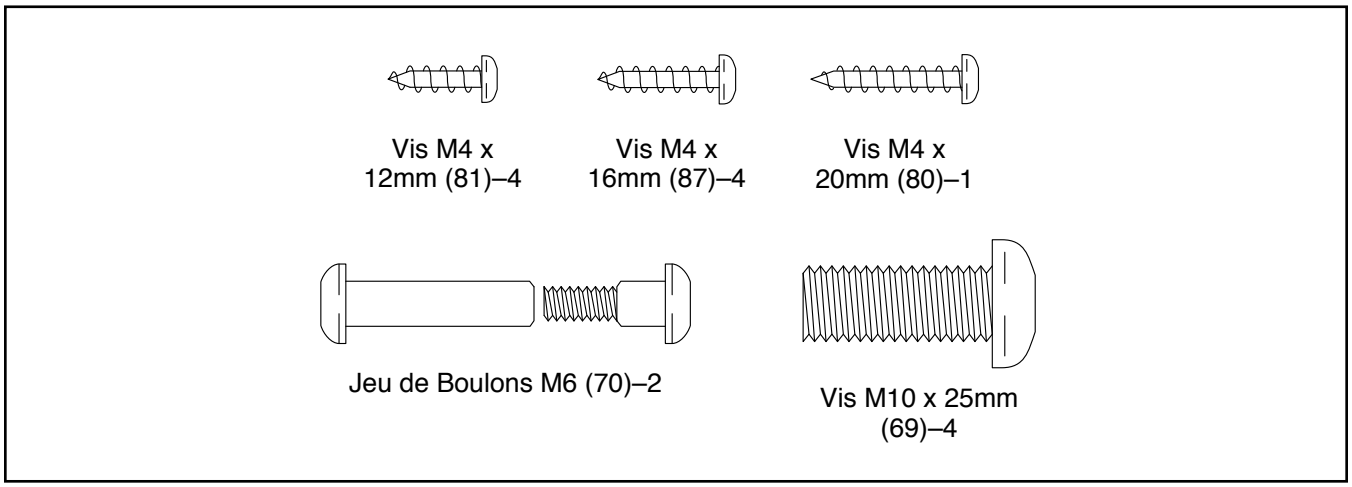


TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l’assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES figurant à la fin du présent manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l’assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, vérifiez si elle a été pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
- En plus des outils fournis, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme

une clé à molette

un maillet en caoutchouc

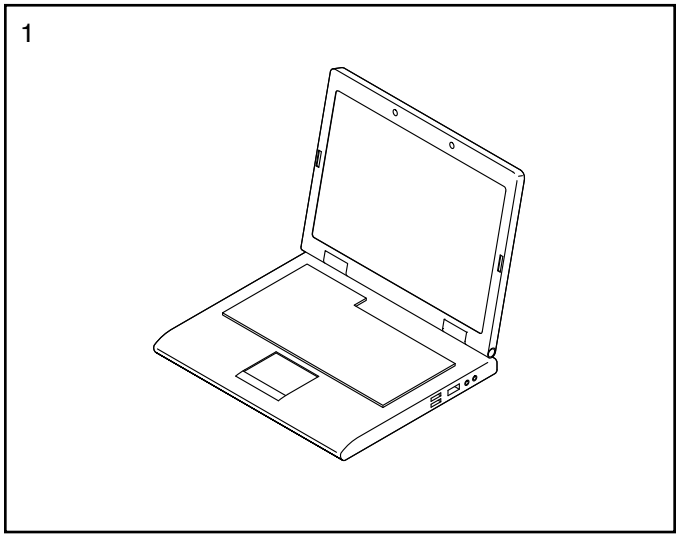
une paire de ciseaux

L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

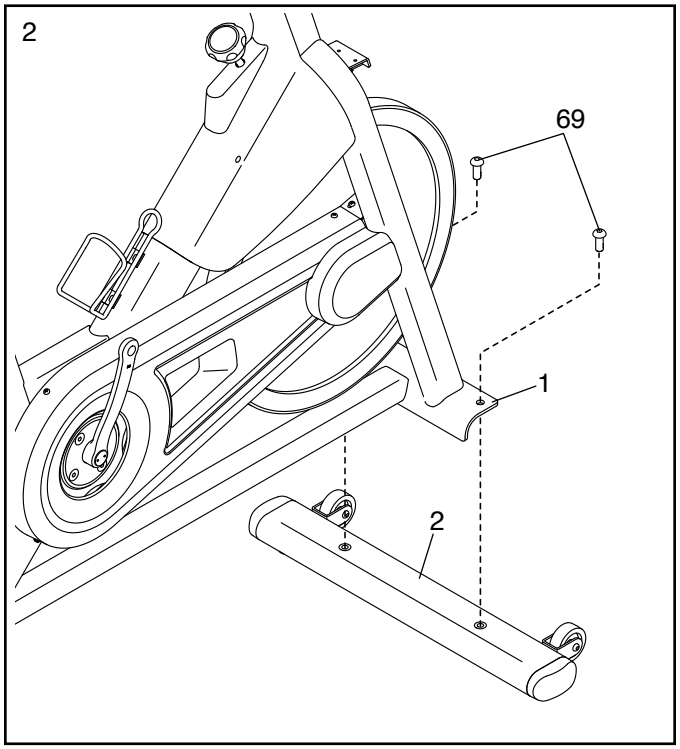
   - Obtenez votre preuve d'achat
   - Activez votre garantie
   - Devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

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

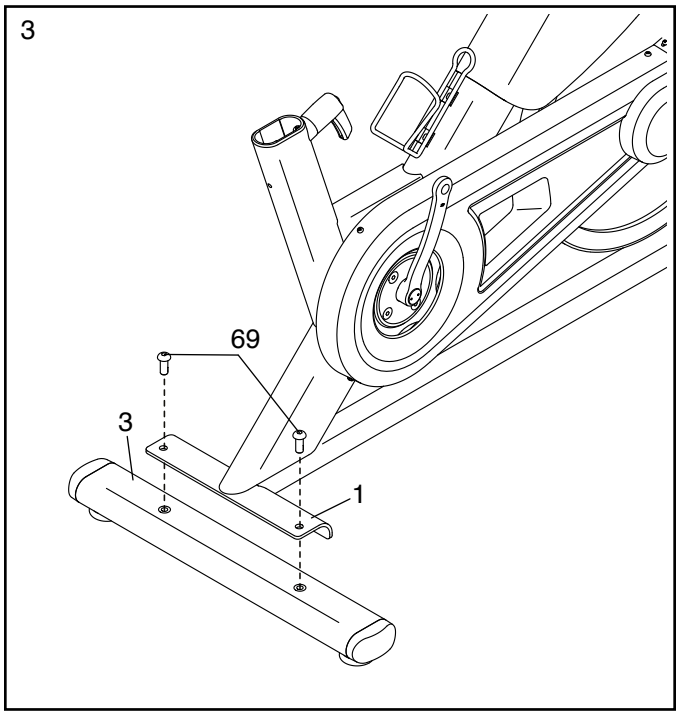


2. S'il y a des tubes de transport (non illustrés) fixés à l'avant et à l'arrière du Cadre (1), retirez-les et jetez-les ainsi que la quincaillerie qui les accompagne.

   Orientez le Stabilisateur Avant (2) comme indiqué sur le schéma, puis fixez-le sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (69).



3. Fixez le Stabilisateur Arrière (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (69).

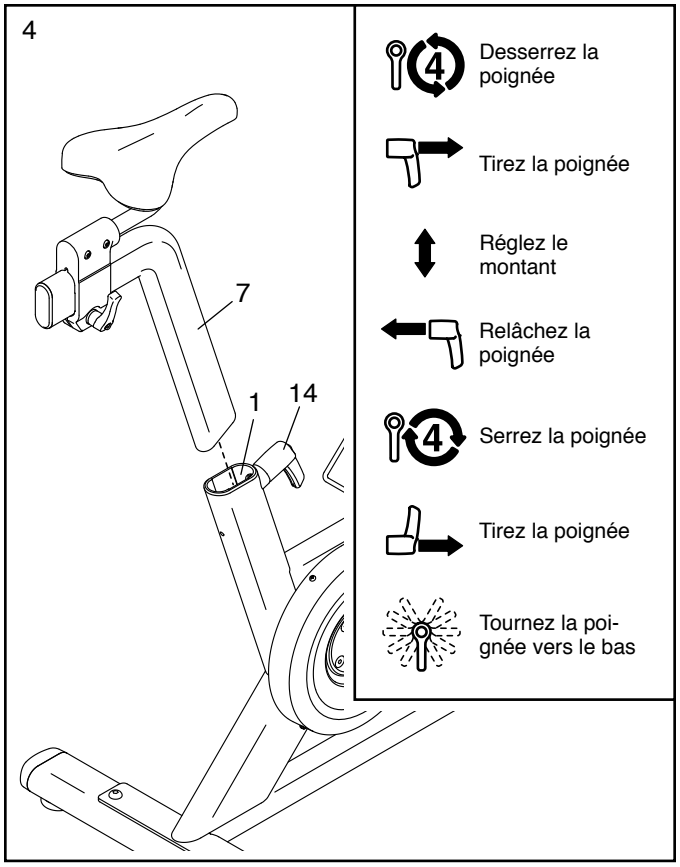


4. **Conseil : référez-vous au schéma encadré pour apprendre à utiliser la Poignée de Réglage (14).**

   Repérez la Poignée de Réglage (14) située à l'arrière du Cadre (1). Tirez la Poignée de Réglage vers l'extérieur, puis insérez le Montant de la Selle (7) dans le Cadre.

   Ensuite, déplacez le Montant de la Selle (7) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, relâchez la Poignée de Réglage (14) dans un trou de réglage sur le Montant de la Selle, puis **serrez la Poignée de Réglage de quatre tours. Assurez-vous que la Poignée de Réglage est fermement engagée dans un trou de réglage.**

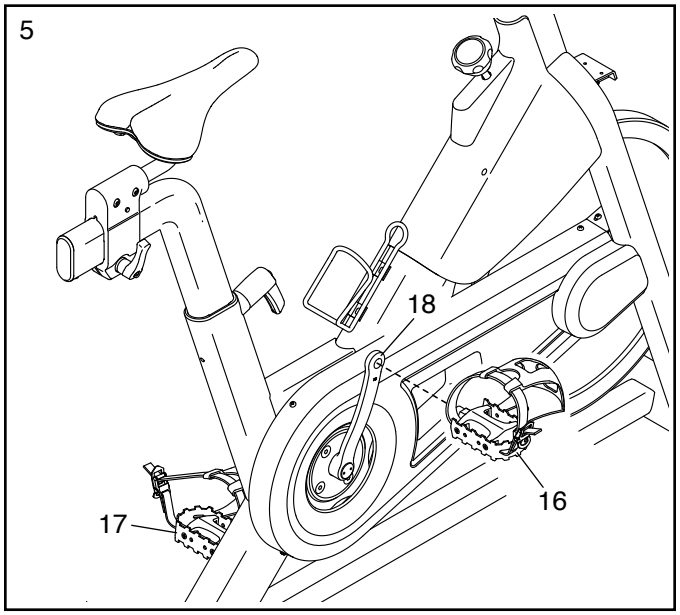
   Puis, tirez la Poignée de Réglage (14) vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme indiqué sur le schéma, puis relâchez-la.



5. **Remarque : vous pourrez fixer vos propres pédales si vous le souhaitez.**

   Repérez la Pédale Droite (16). À l'aide de la clé incluse, **serrez fermement** la Pédale Droite **dans le sens des aiguilles d'une montre,** dans le Bras Droit du Pédalier (18).

   Serrez fermement la Pédale Gauche (17) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le Bras Gauche du Pédalier (non illustré). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour la fixer.



6. Demandez à une autre personne de tenir le Guidon (4) près du Cadre (1).

   Ensuite, repérez l'attache de fil (A) située à l'intérieur du Cadre (1). Attachez l'attache de fil au Fil Supérieur (90) dans le Guidon (4). Puis, tirez la partie inférieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil Supérieur passe à travers le Cadre. Détachez et jetez l'attache de fil.

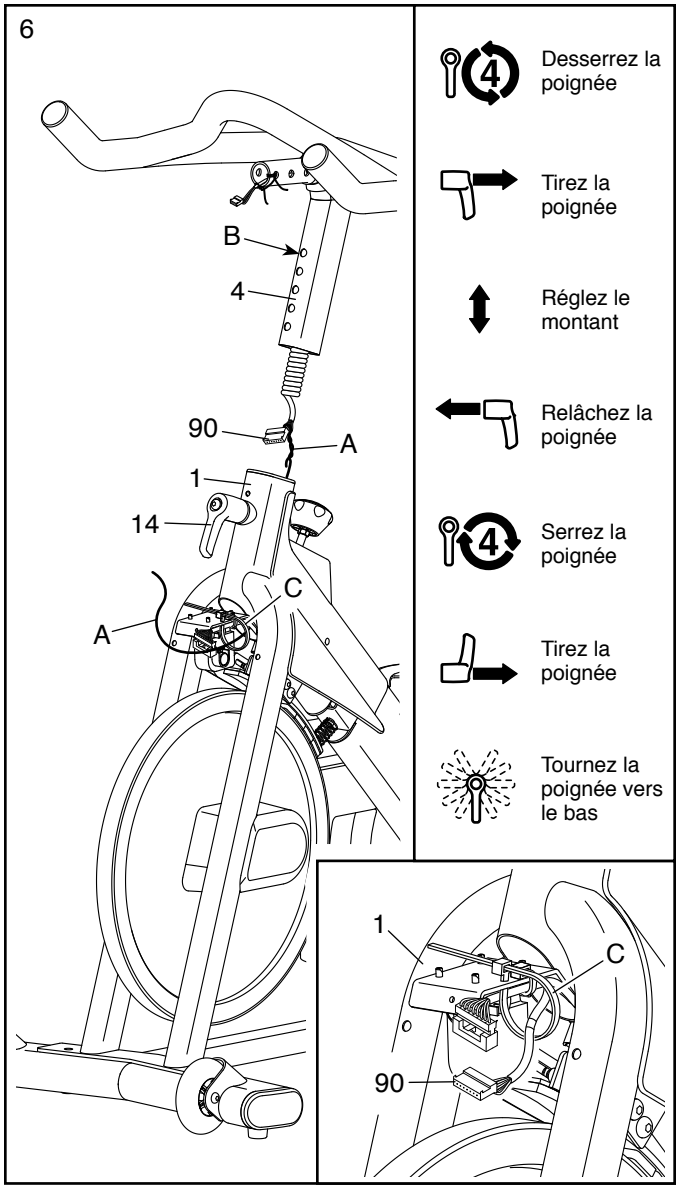
   Conseil : référez-vous au schéma encadré supérieur pour apprendre à utiliser la Poignée de Réglage (14).

   Ensuite, repérez la Poignée de Réglage (14) située à l'avant du Cadre (1). Tirez la Poignée de Réglage vers l'extérieur. Puis, insérez le Guidon (4) dans le Cadre.

   Déplacez le Guidon (4) vers le bas et relâchez la Poignée de Réglage (14) dans le trou de réglage (B) indiqué. Ensuite, serrez la Poignée de Réglage de quatre tours. **Assurez-vous que la Poignée de Réglage est fermement engagée dans le trou de réglage.**

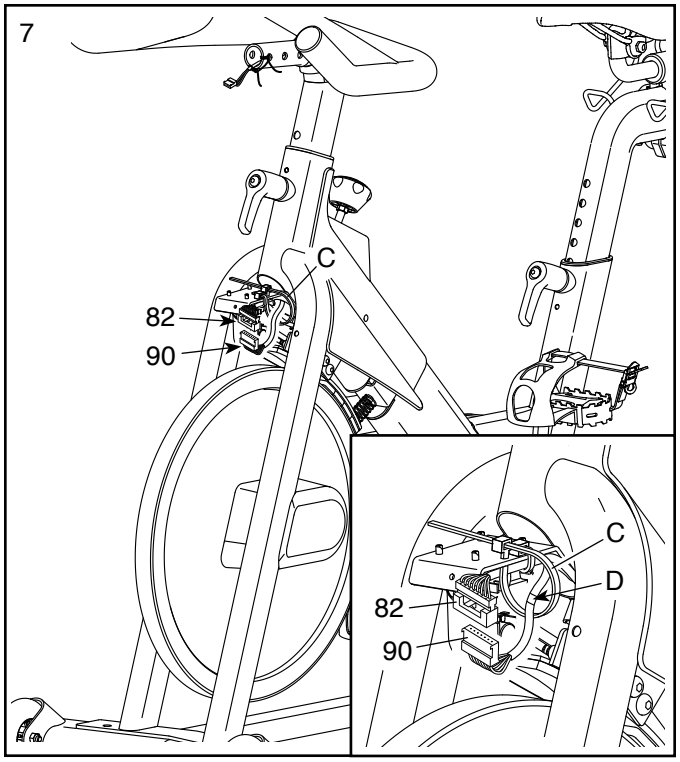
   Puis, tirez la Poignée de Réglage (14) vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme indiqué sur le schéma, puis relâchez-la.

   Référez-vous au schéma encadré inférieur. Insérez le Fil Supérieur (90) dans le collier de serrage (C) sur le Cadre (1) ; **ne branchez pas encore le Fil Supérieur et ne serrez pas encore le collier de serrage.**

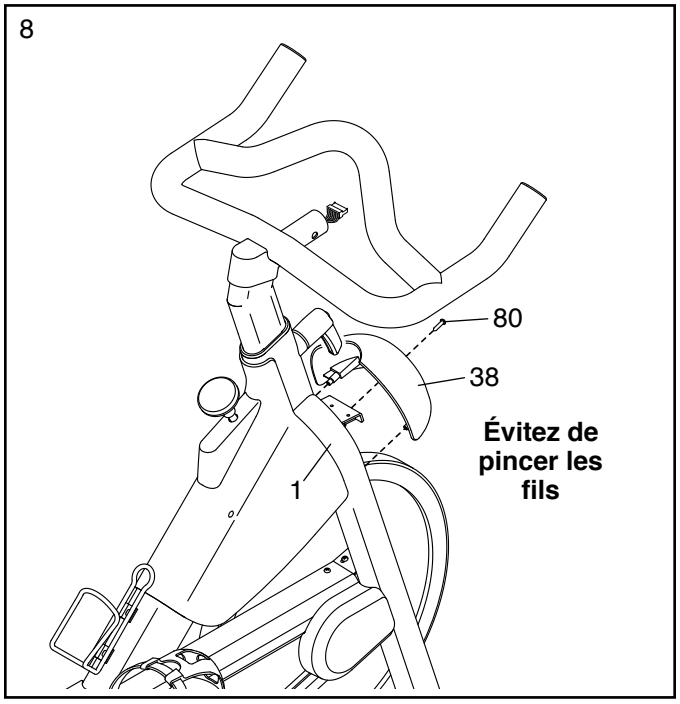


7. **Référez-vous au schéma encadré.** Branchez le connecteur du Fil Supérieur (90) au connecteur du Fil Inférieur (82).

   Ensuite, serrez le collier de serrage (C) autour du marquage (D) indiqué sur le Fil Supérieur (90). Coupez l'excédant de collier de serrage.



8. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Enfoncez le Boîtier du Moteur (38) sur le Cadre (1), puis fixez-le à l'aide d'une Vis M4 x 20mm (80).



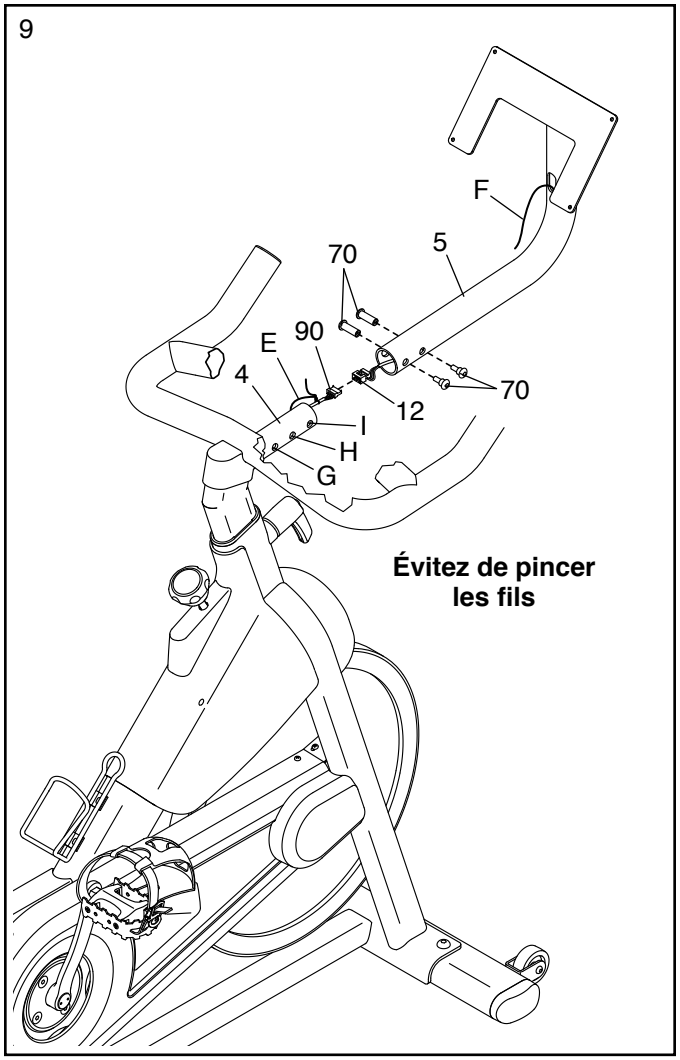
9. Détachez l'attache de fil (E) qui maintient le Fil Supérieur (90) sur le Guidon (4).

   Pendant qu'une autre personne tient la Barre de la Console (5) près du Guidon (4), branchez la Rallonge de Fil (12) de la Barre de la Console au Fil Supérieur (90) du Guidon (4).

   Conseil : évitez de pincer les fils. Tirez doucement l'attache de fil (F) indiquée pendant que vous faites glisser la Barre de la Console (5) sur le Guidon (4). Continuez à tirer l'attache de fil jusqu'à ce que la Rallonge de Fil (12) sorte de l'autre extrémité de la Barre de la Console. **Assurez-vous que les fils à l'intérieur du Guidon sont assez éloignés des trous des boulons.**

   Remarque : vous pouvez fixer la Barre de la Console (5) dans la position standard ou dans la position déployée. Pour la position standard, alignez la Barre de la Console avec les trous intérieurs (G, H). Pour la position déployée, alignez la Barre de la Console avec les trous extérieurs (H, I).

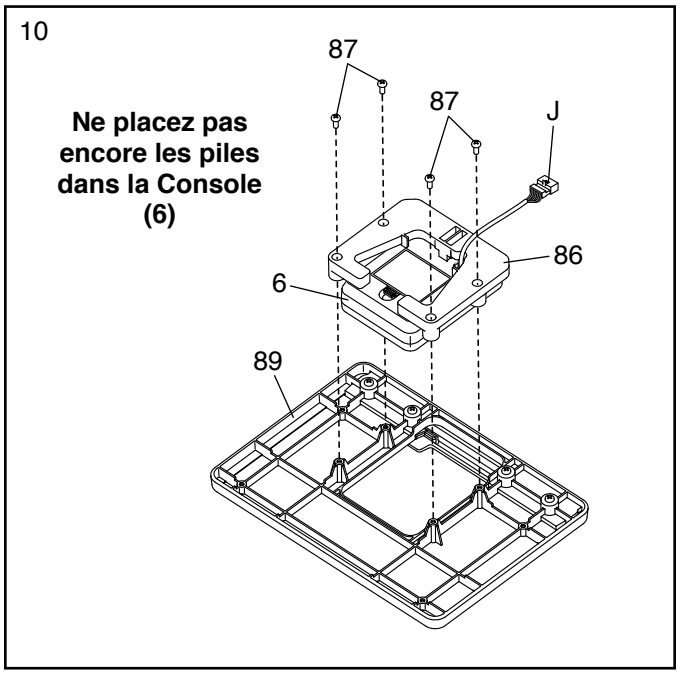
   Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez la Barre de la Console (5) à l'aide de deux Jeux de Boulons M6 (70).



10. **IMPORTANT : ne placez pas les piles dans la Console (6) avant qu'on ne vous demande de le faire durant l'étape 13 de l'assemblage. Si les piles sont installées avant que le Fil de la Console (J) ne soit branché, la Console ne fonctionnera pas correctement.**

    Orientez le Logement de la Console (86) et le Plateau de la Console (89) comme indiqué sur le schéma.

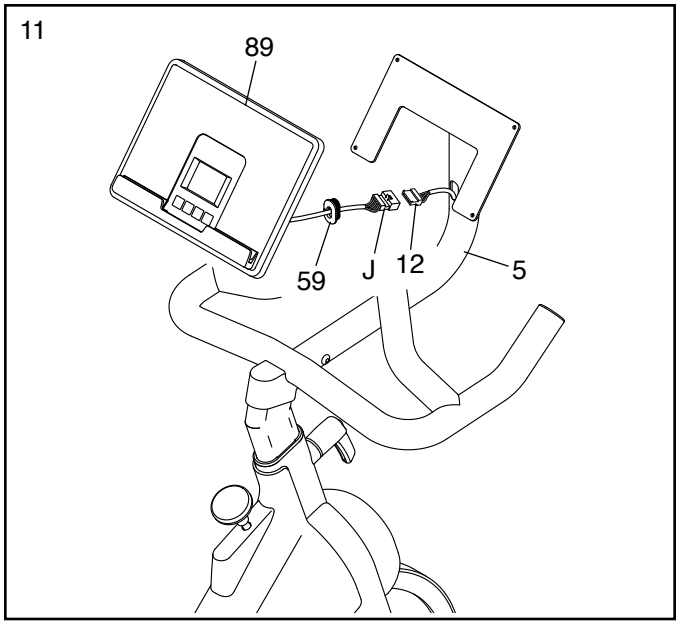
    Fixez le Logement de la Console (86) sur le Plateau de la Console (89) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (87) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



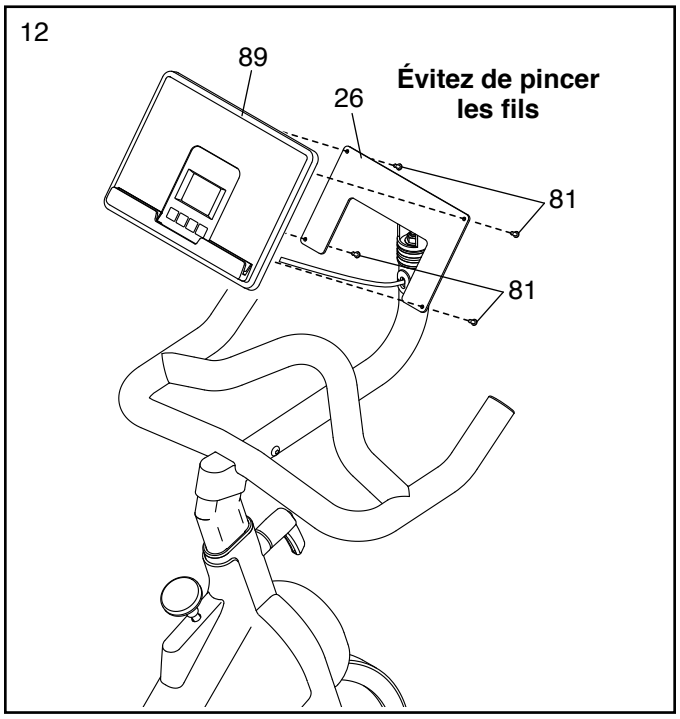
11. Pendant qu'une autre personne tient le Plateau de la Console (89) près de la Barre de la Console (5), branchez le Fil de la Console (J) à la Rallonge de Fil (12).

    Ensuite, appuyez la Protection de Fil (59) autour du Fil de la Console (J) à l'endroit indiqué.

    Insérez ensuite les Fils (J, 12) dans la Barre de la Console (5), puis enfoncez la Protection de Fil (59) dans la Barre de la Console.

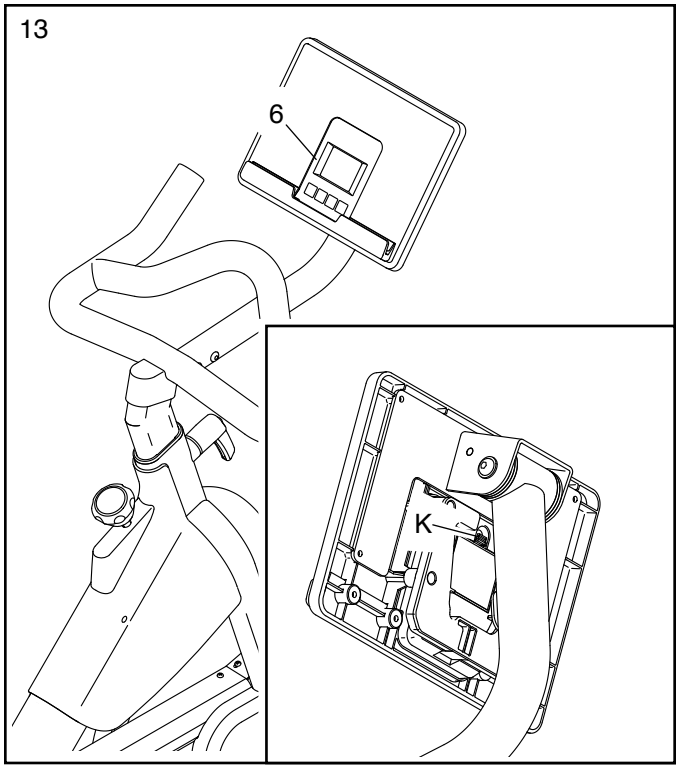


12. **Conseil : évitez de pincer les fils. Si nécessaire, penchez le Support de la Console (26) vers le haut pour faciliter cette étape.** Fixez le Plateau de la Console (89) sur le Support de la Console à l'aide de quatre Vis M4 x 12mm (81) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



13. La Console (6) fonctionne avec trois piles AA (non incluses) ; nous recommandons des piles alcalines. Évitez de mélanger des piles anciennes et des piles neuves, ou des piles alcalines, standards ou rechargeables. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'y mettre les piles. Sinon, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composantes électroniques.**

    Référez-vous au schéma encadré. Appuyez sur la languette sur le couvercle des piles (K), puis retirez le couvercle des piles. Ensuite, insérez trois piles dans le compartiment des piles ; **assurez-vous d'orienter les piles comme indiqué sur le schéma à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, replacez le couvercle des piles.

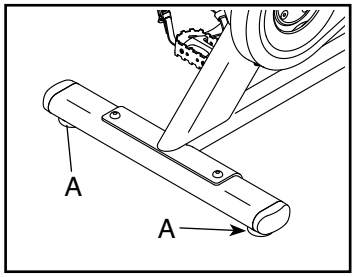


14. **Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu'il est correctement assemblé, qu'il fonctionne comme il faut, et que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

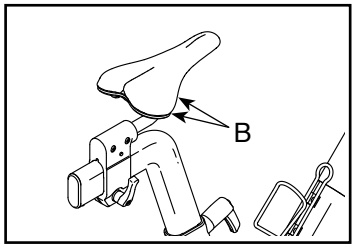
Si le vélo d'exercice est légèrement bancal sur le sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (A) sous le stabilisateur arrière jusqu'à supprimer le balancement.



COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA SELLE

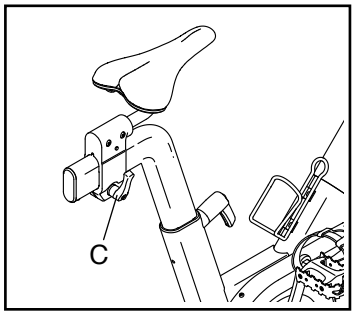
Vous pouvez régler l'angle de la selle à la position la plus confortable. Vous pouvez également faire glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière pour un plus grand confort ou pour ajuster la distance par rapport au guidon.

Pour régler la selle, desserrez les écrous (B) sur la pince de la selle de quelques tours, puis inclinez la selle vers le haut ou vers le bas, ou faites-la glisser vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Ensuite, resserrez les écrous.



COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

Pour régler la position de la selle, desserrez la poignée du chariot (C) de quelques tours, puis déplacez la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Ensuite, serrez fermement la poignée du chariot.

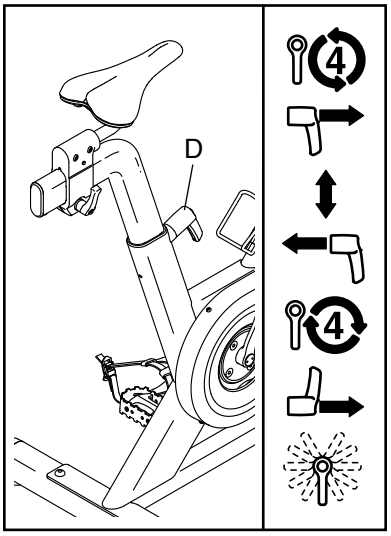


Remarque : la poignée du chariot (C) fonctionne comme une clé à cliquet. Vous pouvez tourner la poignée du chariot dans la direction souhaitée, tirez-la vers l'extérieur, tournez-la dans la direction opposée, poussez-la vers l'intérieur, puis tournez-la de nouveau dans la direction souhaitée. Vous pouvez répéter cette procédure autant de fois que souhaité.

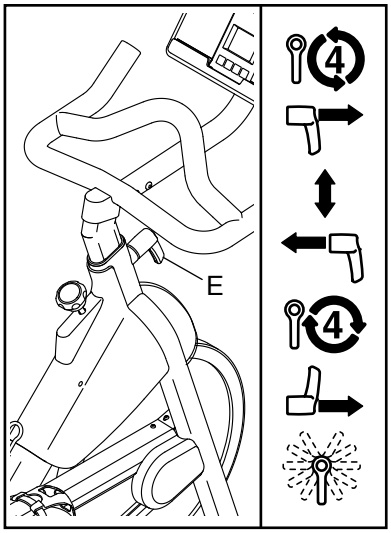
COMMENT RÉGLER LE MONTANT DE LA SELLE

Pour des exercices efficaces, la selle doit être à la bonne hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

Pour régler la hauteur du montant de la selle, desserrez tout d'abord la poignée de réglage (D) de quatre tours, puis tirez-la vers l'extérieur. Ensuite, faites glisser le montant de la selle vers le haut ou vers le bas, relâchez la poignée de réglage dans un trou de réglage sur le montant de la selle, puis **serrez fermement la poignée de réglage de quatre tours. Assurez-vous que la poignée de réglage est engagée dans un trou de réglage.** Puis, tirez la poignée de réglage vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme indiqué sur le schéma, puis relâchez-la.



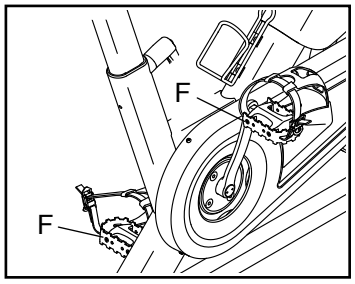
COMMENT RÉGLER LE GUIDON



Pour régler la hauteur du guidon, desserrez tout d'abord la poignée de réglage (E) de quatre tours, puis tirez-la vers l'extérieur. Ensuite, faites glisser le guidon vers le haut ou vers le bas, relâchez la poignée de réglage dans un trou de réglage sur le guidon, puis **serrez fermement la poignée de réglage de quatre tours. Assurez-vous que la poignée de réglage est engagée dans un trou de réglage.** Puis, tirez la poignée de réglage vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme indiqué sur le schéma, puis relâchez-la.

Pour régler la position horizontale du guidon, référez-vous à l'étape 9 de l'assemblage à la page 11.

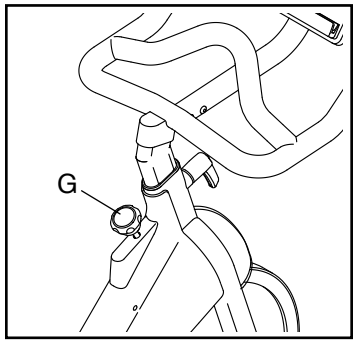
COMMENT UTILISER LES PÉDALES



Pour utiliser les pédales (F), insérez vos chaussures dans les cale-pieds, puis tirez les extrémités des sangles des cale-pieds. Pour régler les sangles des cale-pieds, appuyez sur les languettes des boucles et tenez-les, réglez les sangles des cale-pieds à la position souhaitée, puis relâchez les languettes.

Remarque : vous pouvez fixer vos propres pédales sur le vélo d'exercice si vous le souhaitez.

COMMENT UTILISER LE BOUTON DE FREIN

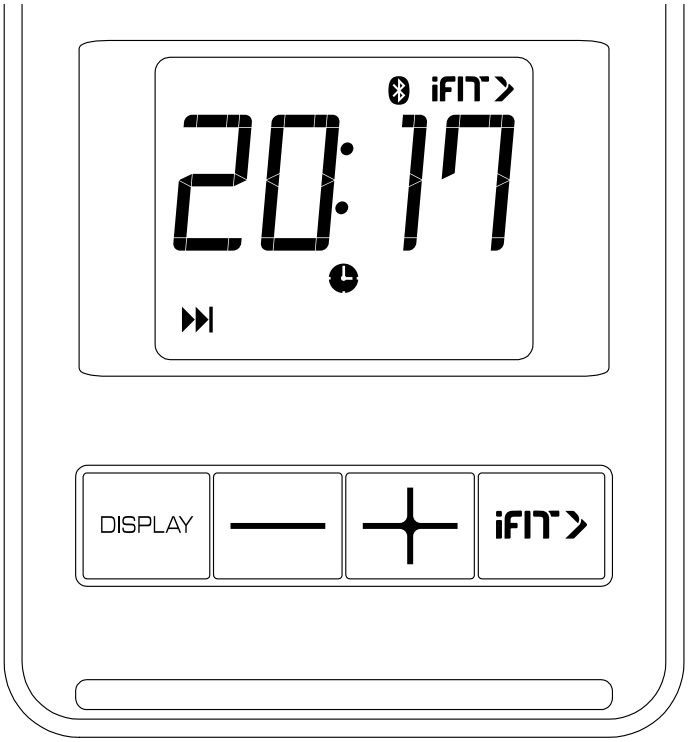


Pour changer la résistance des pédales, appuyez sur les touches sur la console (voir l'étape 2 à la page 17). **Pour arrêter la roue d'inertie, poussez le bouton de frein (G) vers le bas. La roue d'inertie devrait rapidement s'arrêter complètement.**

IMPORTANT : quand le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de frein (G).

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console, facile à utiliser, vous permet de changer la résistance des pédales sur simple pression d'une touche, et vous fournit des données d'exercice instantanées durant vos entraînements.

Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque en utilisant un détecteur cardiaque en option. **Référez-vous à la page 19 pour savoir comment acheter un détecteur cardiaque du torse en option.**

Vous pouvez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit® pour enregistrer et suivre les informations de vos entraînements.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 17. **Pour connecter votre tablette à la console,** référez-vous à la page 18. **Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console,** référez-vous à la page 19.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

   Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. **Changez la résistance des pédales comme vous le souhaitez.**

   Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution.

   Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prennent quelques instants pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

   Si le message CH0 ou CH1 apparaît sur l'écran quand vous appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, vous devez recalibrer le système de la résistance. Tout d'abord, référez-vous à l'étape 13 de l'assemblage à la page 13 et retirez les piles de la console. Ensuite, appuyez sur n'importe quelle touche sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 20 secondes. Enfin, relâchez la touche et replacez les piles dans la console ; le vélo d'exercice se règlera sur le niveau le plus bas de la résistance.

3. **Suivez votre progression sur l'écran.**

   L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entrainement :

   Icône flèche de balayage (balayage) – Ce mode affiche les modes vitesse, rythme cardiaque, calories, résistance, RPM, temps et distance, pendant quelques minutes chacun, dans un cycle répétitif.

   Icône lapin (vitesse) – Ce mode affiche votre vitesse de pédalage, en miles par heure.

   Icône cœur (rythme cardiaque) – Ce mode affiche votre rythme cardiaque en battements par minute, quand vous utilisez un détecteur cardiaque en option (voir l'étape 4).

   Icône flamme (calories) – Ce mode affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlées durant votre entraînement.

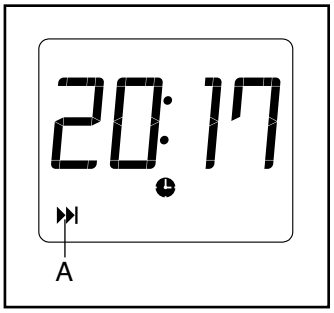
   Icône haltère (résistance) – Ce mode affiche le niveau de résistance actuel des pédales.

   Icône flèche en boucle (RPM) – Ce mode affiche votre vitesse de pédalage, en rotations par minute (RPM).

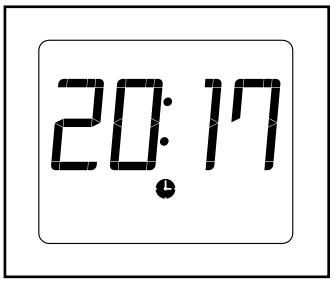
   Icône horloge (temps) – Ce mode affiche le temps écoulé passé à pédaler durant votre entraînement.

   Icône route (distance) – Ce mode affiche la distance parcourue en pédalant durant votre entraînement, en miles.

   Le mode balayage – Quand la console est allumée, le mode balayage est sélectionné automatiquement. **L'icône flèche de balayage (A) apparaît sur l'écran quand le mode balayage est sélectionné.** Remarque : si un mode différent est sélectionné, sélectionnez de nouveau le mode balayage en appuyant plusieurs fois sur la touche Display (affichage).



   Les modes vitesse, rythme cardiaque, calories, résistance, RPM, temps et distance – Pour sélectionner un de ces modes pour un affichage en continu, appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage). Les icônes des modes indiqueront quel mode est sélectionné. **Assurez-vous que l'icône flèche de balayage n'est pas affichée.**



   Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. La console fera une pause jusqu'à quelques minutes. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

   Pour mettre fin à l'entraînement et remettre l'affichage à zéro, arrêtez simplement de pédaler et attendez quelques minutes pour que l'affichage de la console se remettent à zéro.

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

   Vous pouvez porter un détecteur cardiaque en option pour mesurer votre rythme cardiaque. **Pour plus d'information sur le détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 19.** Remarque : la console est compatible avec les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

   Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console, référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 19.

   Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que le mode rythme cardiaque est affiché.

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

   La console est dotée d'une fonction d'éteignage automatique. Si les pédales restent immobiles et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant quelques minutes, la console s'éteint automatiquement.

   IMPORTANT : quand vous avez terminé votre entraînement, assurez-vous de déconnecter votre tablette et/ou votre détecteur cardiaque de la console (référez-vous à cette page et à la page 19). Autrement, la console risque de ne pas s'éteindre et les piles se déchargeront plus rapidement.

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions Bluetooth avec les tablettes par le biais de l'application iFit, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions Bluetooth ne sont pas compatibles.

1. **Téléchargez et installez l'application iFit sur votre tablette.**

   Sur votre tablette iOS® ou Android™, ouvrez l'App Store℠ ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit gratuite, puis installez-la sur votre tablette. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre tablette.**

   Ensuite, ouvrez l'application iFit et suivez les instructions pour créer un compte iFit et personnaliser les paramètres.

2. **Connectez votre détecteur cardiaque à la console, si vous le souhaitez.**

   Si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 19.

3. **Connectez votre tablette à la console.**

   Appuyez sur la touche iFit sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit pour connecter votre tablette à la console. Quand votre tablette est connectée, l'icône du Bluetooth apparaît sur l'écran.

4. **Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.**

   Suivez les instructions sur l'application iFit pour enregistrer et consulter vos informations d'entraînement.

5. **Déconnectez votre tablette de la console, si vous le souhaitez.**

   Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit. Ensuite, appuyez sur la touche iFit sur la console et maintenez-la enfoncée.

   Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les tablettes, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

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

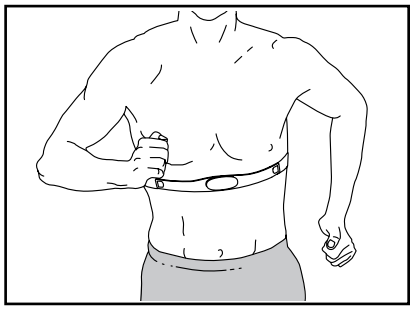
Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFit sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, l'icône du Bluetooth apparaît sur l'écran.

Remarque : s'il y a plus d'un détecteur cardiaque compatible près de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit sur la console et maintenez-la enfoncée.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les tablettes, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION



Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque du torse en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque quand vous vous entraînez, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque du torse, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

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

ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN DU VÉLO D'EXERCICE

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

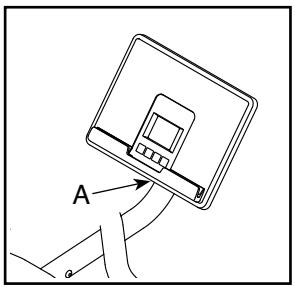
Si l'affichage de la console s'estompe, changez les piles (voir l'étape 13 de l'assemblage à la page 13) ; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles faibles.

Si le vélo d'exercice ne va pas être utilisé pendant une longue période de temps, retirez les piles de la console.

Si le message CH0 ou CH1 apparaît à l'écran quand vous appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, vous devez recalibrer le système de résistance. Tout d'abord, référez-vous à l'étape 13 de l'assemblage à la page 13 et retirez les piles de la console. Ensuite, appuyez sur n'importe quelle touche sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 20 secondes. Enfin, relâchez la touche et replacez les piles dans la console ; le vélo d'exercice se règlera sur le niveau de résistance le plus bas.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE PORTE-TABLETTE

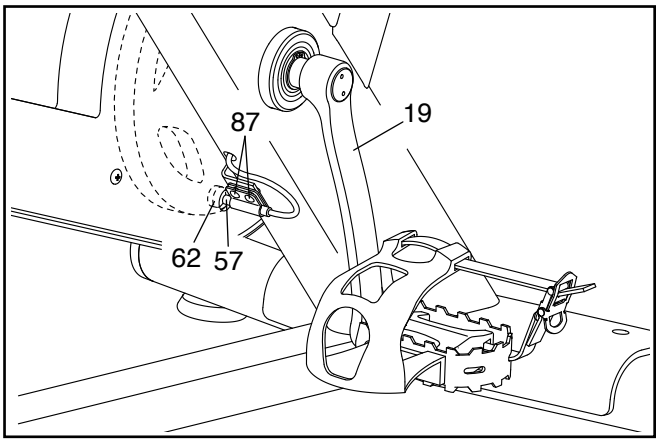
Si le porte-tablette ne tient pas correctement en place, faites-le pivoter vers l'arrière, puis serrez l'écrou de verrouillage (A) situé à l'intérieur du socle du support jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est tourné dans la position souhaitée.



COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé.

Pour ajuster le capteur magnétique, repérez le Capteur Magnétique (57) sur le côté gauche du vélo d'exercice. Desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (87).



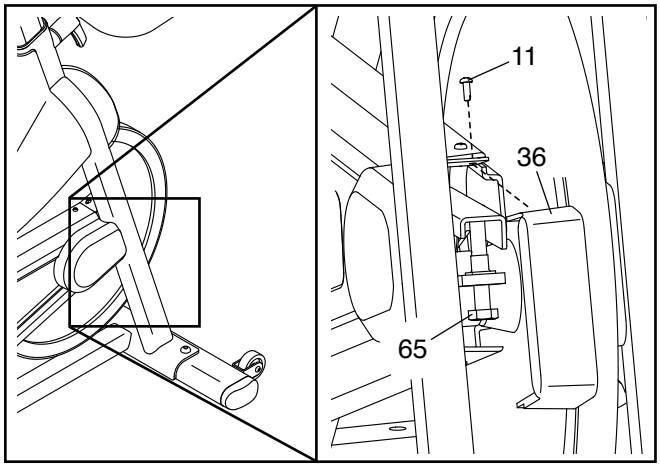
Ensuite, tournez le Bras Gauche du Pédalier (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (62) soit aligné avec le Capteur Magnétique (57). Faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez les Vis M4 x 16mm (87).

Tournez le Bras Gauche du Pédalier (19) pendant quelques instants. Répétez le processus ci-dessus, si nécessaire, jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a besoin d'être ajustée.

Pour ajuster la courroie de traction, repérez le Boîtier du Tendeur (36). Retirez la Vis à Collerette M4 x 16mm (11) et le Boîtier du Tendeur.



Ensuite, serrez la Vis M10 x 50mm (65) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (non illustrée) soit tendue.

Quand la Courroie de Traction (non illustrée) est tendue, replacez le Boîtier du Tendeur (36).

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 ou ayant déjà 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 but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque comme guide pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices d'aérobie.

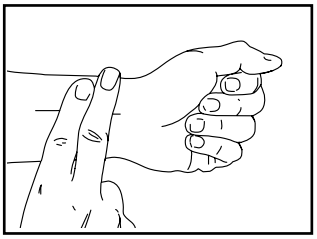
165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour 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 d'aérobie.

Brûler de la Graisse – Pour brûler efficacement les graisses, vous devez faire de l'exercice à faible intensité pendant une période prolongée. 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 d'Aérobie – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices d'aérobie, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices d'aérobie, 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 6 secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant 6 secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

Exercices dans la Zone d'Entraînement – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercices 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.

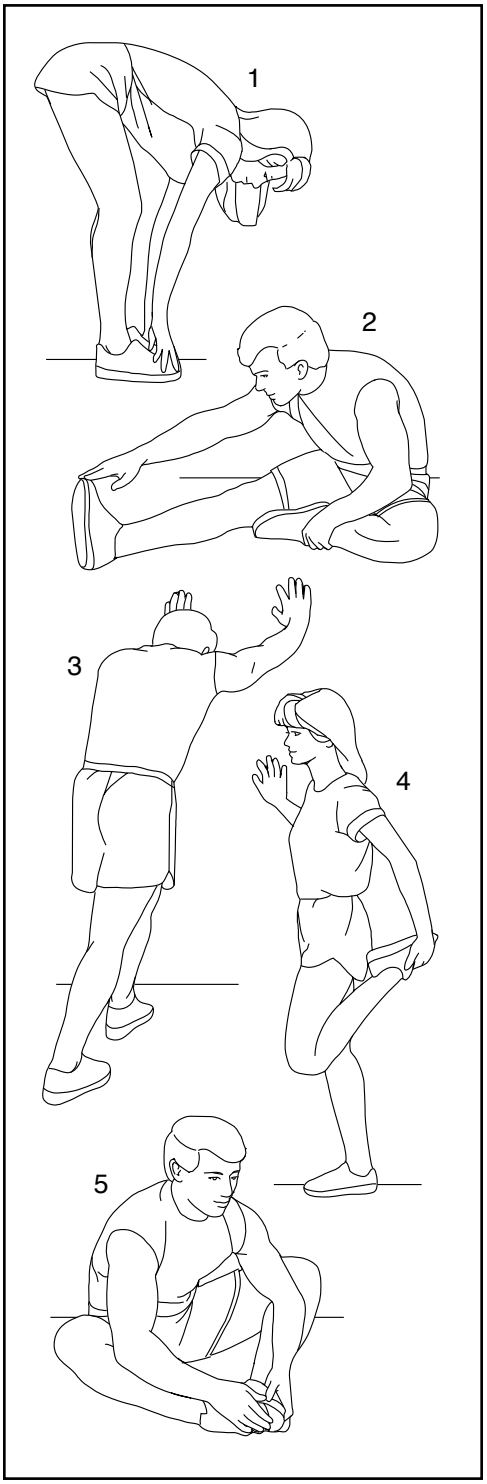
Retour à la Normale – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites pas de rebonds.



1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

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

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Approchez votre talon le plus près possible de vos fesses. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFEX39420-INT.1 R1120A

Nº	Qté	Description
1	1	Cadre
2	1	Stabilisateur Avant
3	1	Stabilisateur Arrière
4	1	Guidon
5	1	Barre de la Console
6	1	Console
7	1	Montant de la Selle
8	1	Selle
9	1	Bras de la Selle
10	1	Chariot de la Selle
11	10	Vis à Collerette M4 x 16mm
12	1	Rallonge de Fil
13	1	Poignée du Chariot
14	2	Poignée de Réglage
15	1	Porte-bouteille
16	1	Pédale Droite
17	1	Pédale Gauche
18	1	Pédalier/Bras Droit du Pédalier
19	1	Bras Gauche du Pédalier
20	1	Câble de la Résistance
21	1	Support de la Résistance
22	1	Ressort de la Résistance
23	1	Aimant de la Résistance
24	1	Moteur de la Résistance
25	1	Bouton de Frein
26	1	Support de la Console
27	1	Arbre du Frein
28	1	Ressort du Frein
29	1	Support du Frein
30	2	Bague d'Espacement du Frein
31	1	Tendeur
32	1	Support de Boîtier
33	1	Boîtier Droit du Moyeu
34	1	Boîtier Extérieur de la Courroie
35	1	Boîtier Intérieur de la Courroie
36	1	Boîtier du Tendeur
37	1	Boîtier Gauche du Moyeu
38	1	Boîtier du Moteur
39	1	Boîtier du Frein
40	1	Boîtier du Montant de la Selle
41	1	Manchon du Guidon
42	2	Embout du Bras du Pédalier
43	2	Bague-attache
44	2	Roulement à Billes du Pédalier
45	1	Poulie
46	1	Courroie de Traction
47	1	Roue d'Inertie
48	1	Essieu de la Roue d'Inertie
49	2	Roulement à Billes de la Roue d'Inertie
50	1	Bague d'Espacement de la Roue d'Inertie
51	2	Roulette
52	2	Pied
53	2	Pied de Nivellement
54	4	Embout
55	1	Embout du Montant de la Selle
56	2	Disque Intérieur du Pivot
57	1	Capteur Magnétique/Fil
58	1	Pince
59	1	Protection de Fil
60	1	Rondelle de la Roue d'Inertie
61	4	Écrou de la Pince
62	2	Aimant
63	4	Vis à Tête Plate M8 x 20mm
64	5	Écrou de Verrouillage M8
65	1	Vis M10 x 50mm
66	1	Vis du Pédalier
67	1	Bague d'Espacement du Support
68	1	Écrou de Verrouillage M10
69	4	Vis M10 x 25mm
70	2	Jeu de Boulons M6
71	2	Disque Extérieur du Pivot
72	2	Boulon M6 x 38mm
73	2	Vis à Épaulement M6 x 45mm
74	7	Vis Plate M4 x 12mm
75	2	Écrou de Verrouillage M12
76	1	Boulon M5 x 35mm
77	1	Écrou de Verrouillage M5
78	1	Bague du Frein
79	6	Vis M6 x 12mm
80	1	Vis M4 x 20mm
81	4	Vis M4 x 12mm
82	1	Fil Inférieur
83	1	Boulon M8 x 80mm
84	1	Vis de Terre
85	2	Écrou M12
86	1	Logement de la Console
87	15	Vis M4 x 16mm
88	3	Vis M4 x 25mm

Nº	Qté	Description	Nº	Qté	Description
89	1	Plateau de la Console	94	1	Goupille de la Clavette
90	1	Fil Supérieur	95	1	Rondelle du Frein
91	2	Rondelle M8	*	–	Outil d'Assemblage
92	2	Écrou de Verrouillage M6	*	–	Manuel de l'Utilisateur
93	1	Embout de l'Arbre du Frein			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PFEX39420-INT.1 R1120A

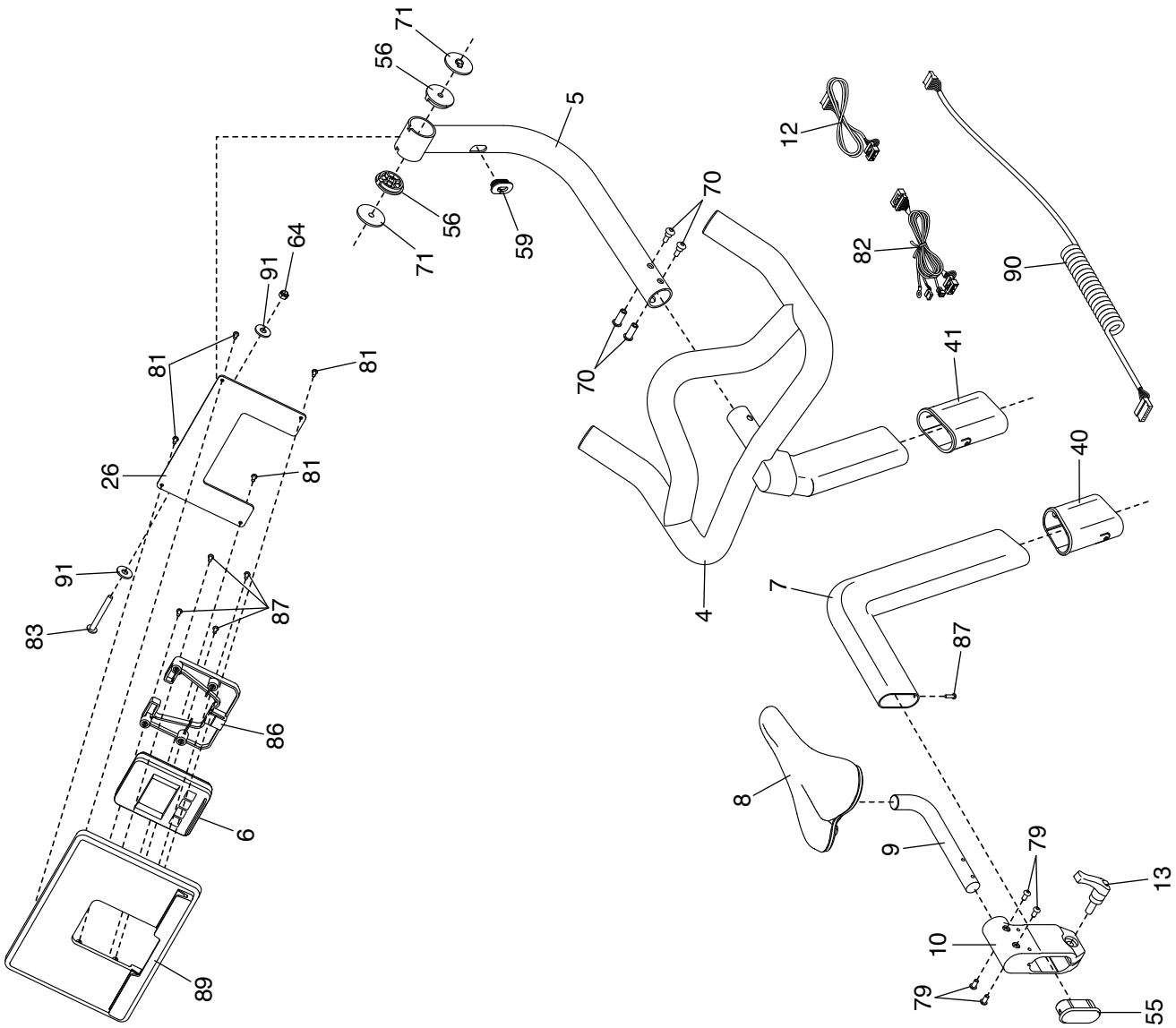
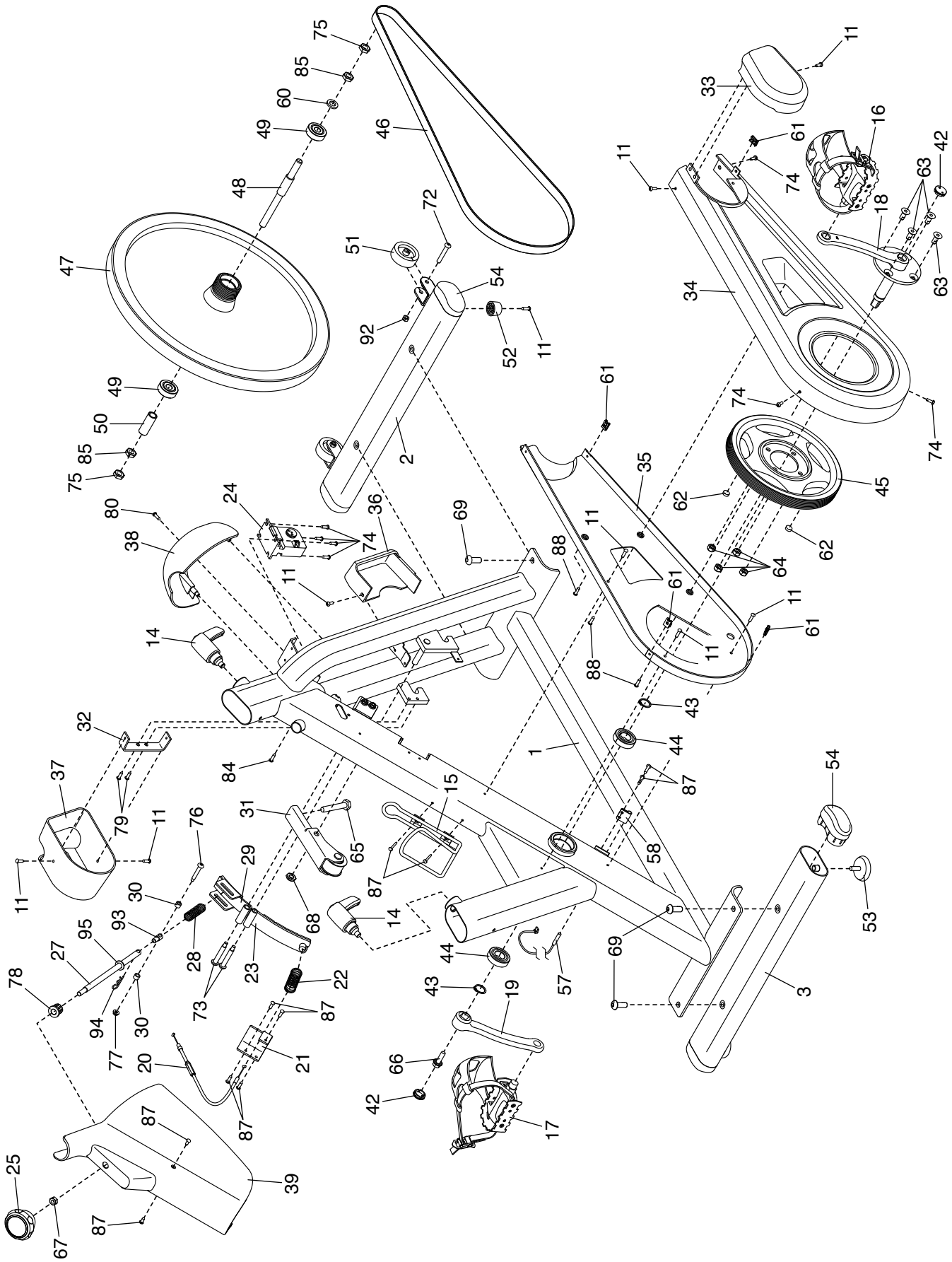


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFEX39420-INT.1 R1120A



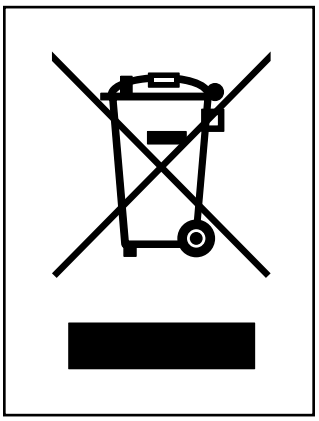
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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 figurant 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 règlementation.



Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à renforcer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

N° de la Pièce 425990 R1120A
Imprimé en Chine © 2020 ICON Health & Fitness, Inc.