

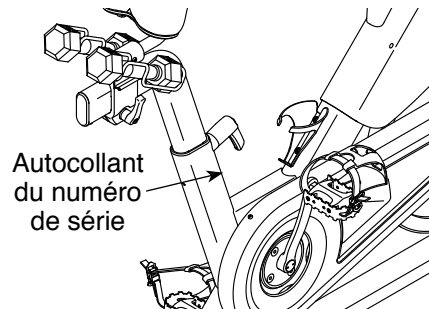
PRO-FORM®

PRO C22

N° du modèle PFEX92220-INT.1

N° de série _____

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



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

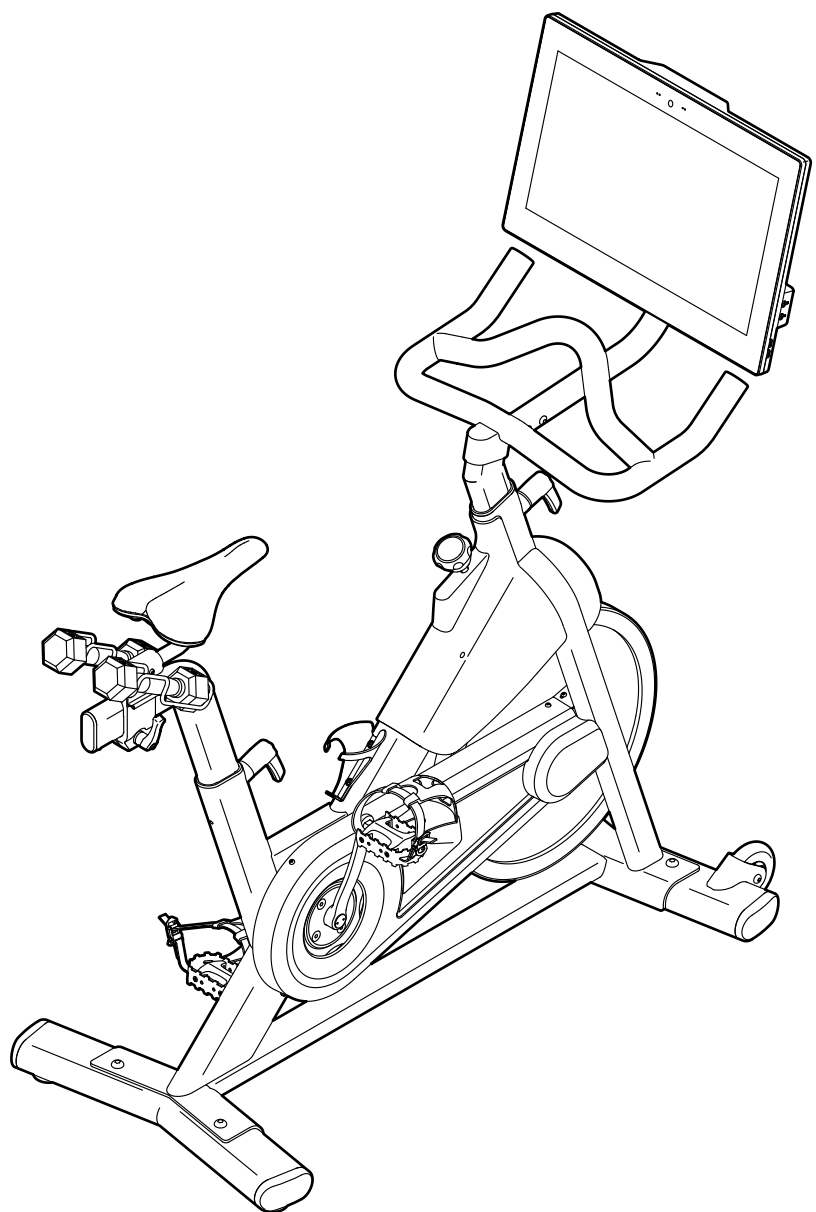
Téléphone : 0800 58 095

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

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



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	17
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	29
CONSEILS POUR LES EXERCICES	31
Liste des pièces	32
Schéma détaillé	34
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

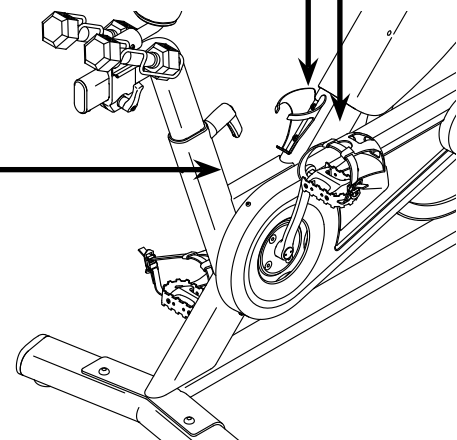
Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant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

AVERTISSEMENT

- Une mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant toute utilisation, prêtez attention à tous les avertissements, et suivez toutes les instructions.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur, ou autour de l'appareil.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales peuvent causer des blessures en tournant.
- Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
- L'utilisateur ne doit pas peser plus de 115 kg.
- Cet appareil doit toujours se trouver sur une surface plane.
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation thérapeutique.
- Pour des raisons de sécurité, verrouillez le vélo d'exercice quand il n'est pas utilisé.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou qu'il a été décollé.

AVERTISSEMENT

Gardez mains et doigts éloignés de cette zone.



PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. Google Maps est une marque de Google LLC. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

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 suffisamment informés de toutes les précautions.
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 0,6 m 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. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
10. 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.
11. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.
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, poussez 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 entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice PROFORM® PRO C22. La pratique du vélo est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice PRO C22 offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus agréables et 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'autocolant 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.

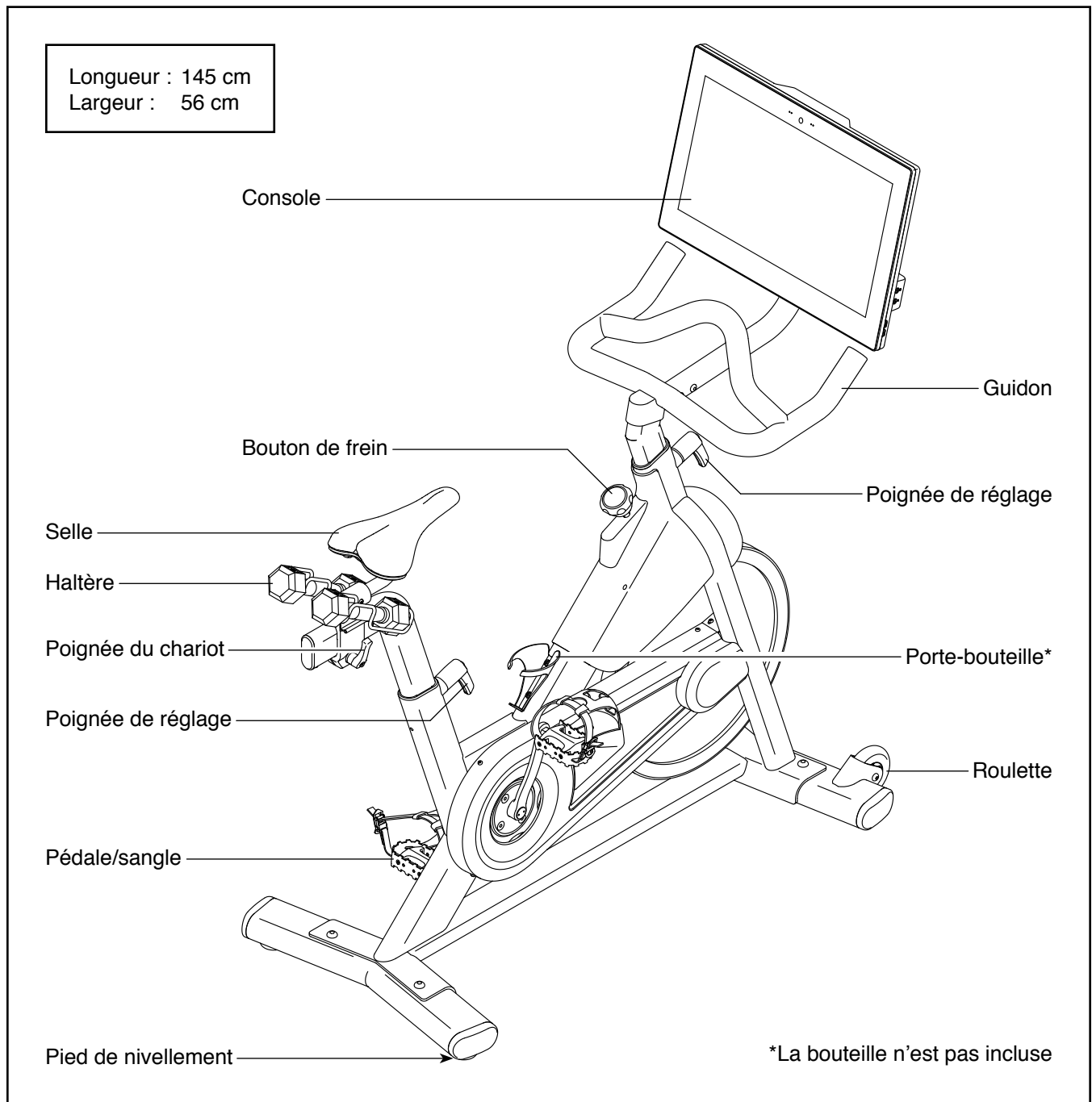
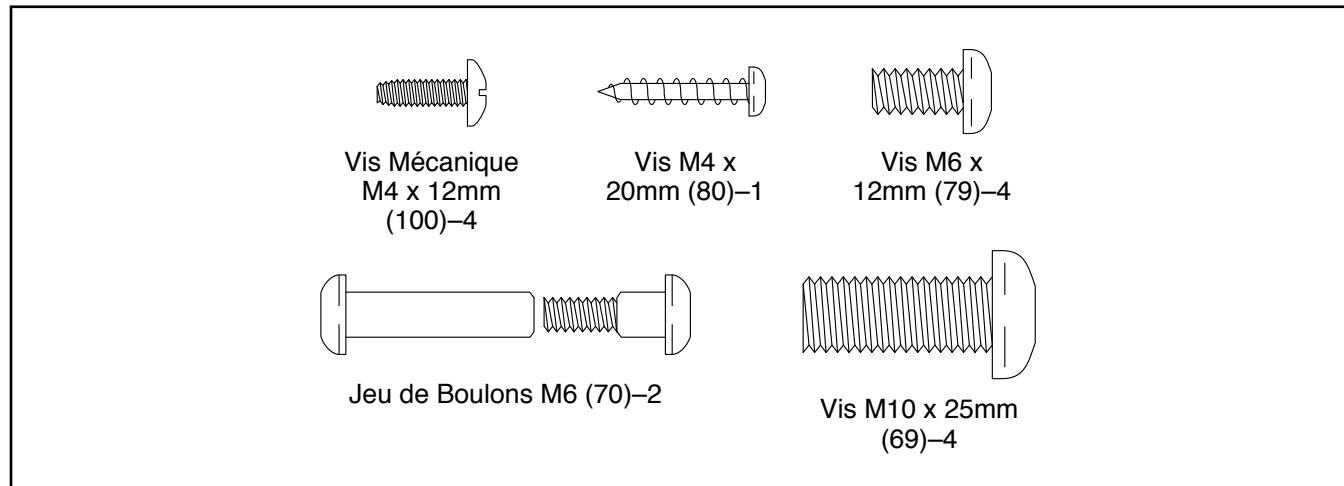


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 ».
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- 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

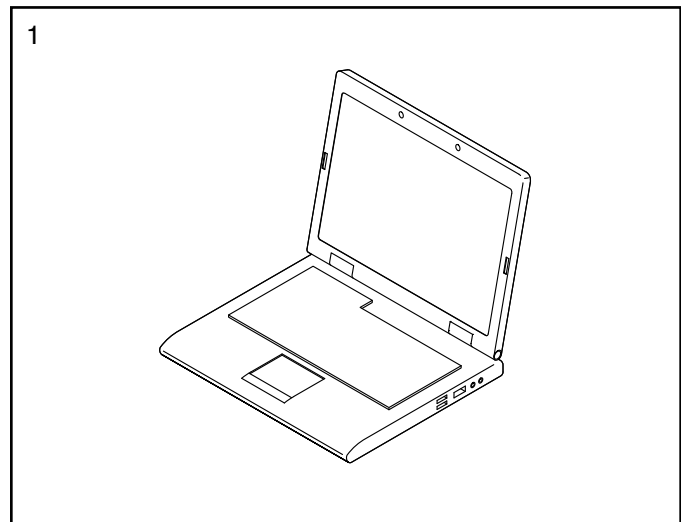


L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

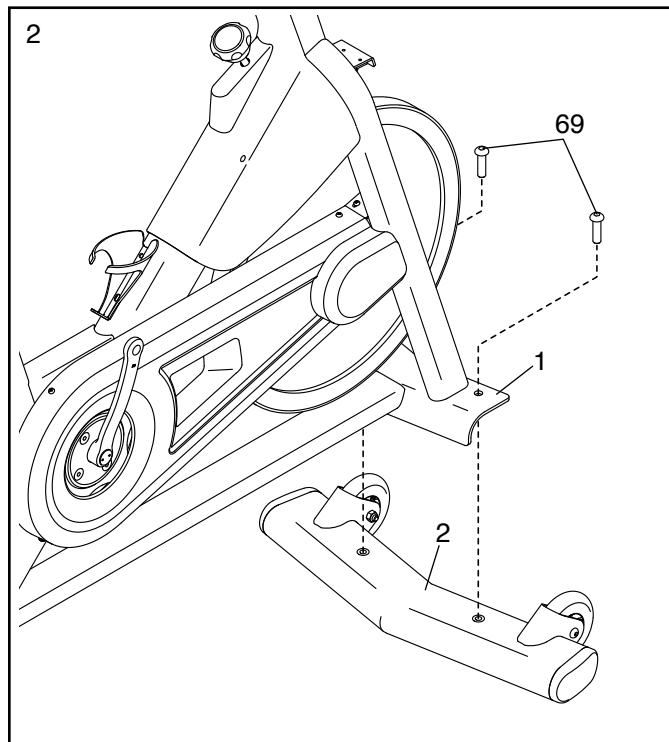
- Obtenez votre preuve d'achat
- Activez votre garantie
- Devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

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.

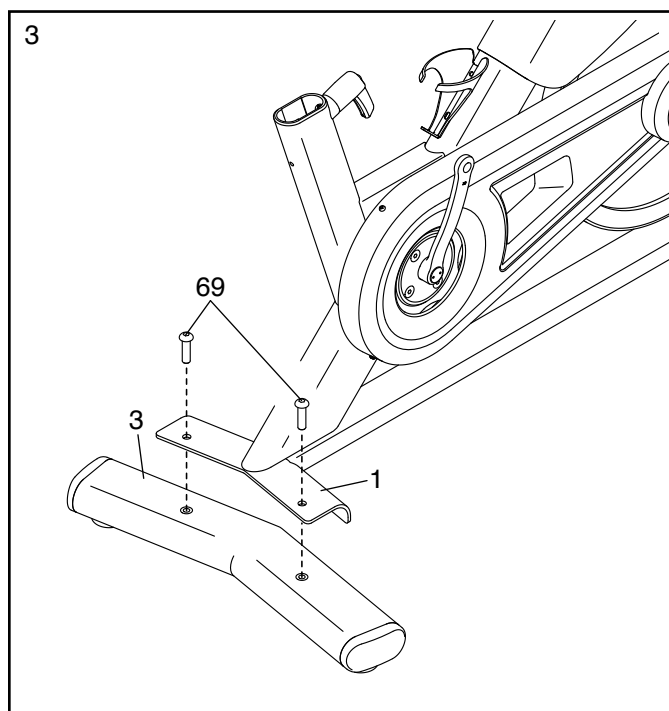


2. S'il y a des tubes de transport (non illustrés) fixés à l'avant et à l'arrière du Cadre (1), retirez-les et jetez-les ainsi que la quincaillerie qui les accompagne.

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).

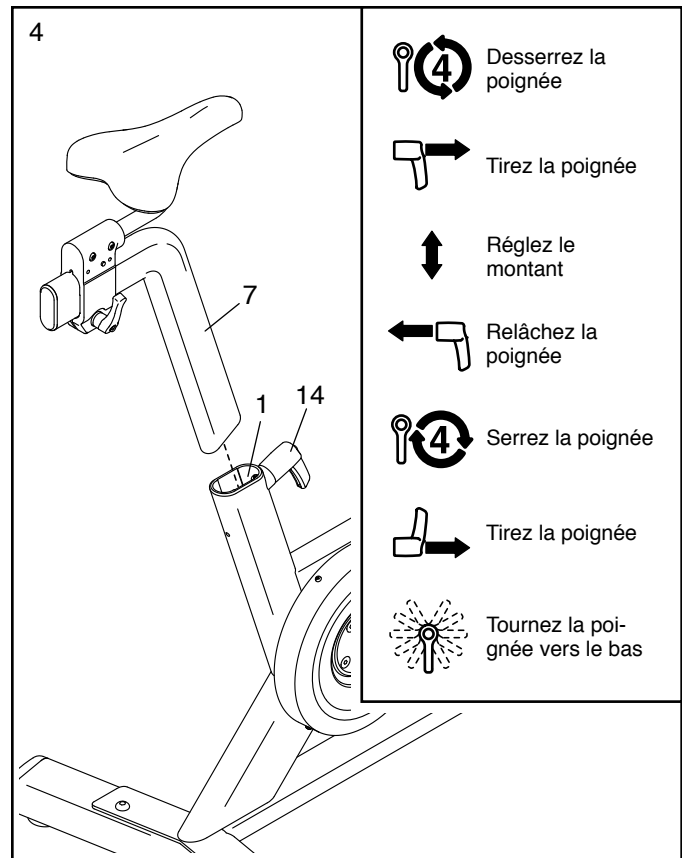


4. **Conseil : référez-vous au schéma encadré pour apprendre à utiliser la Poignée de Réglage (14).**

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.

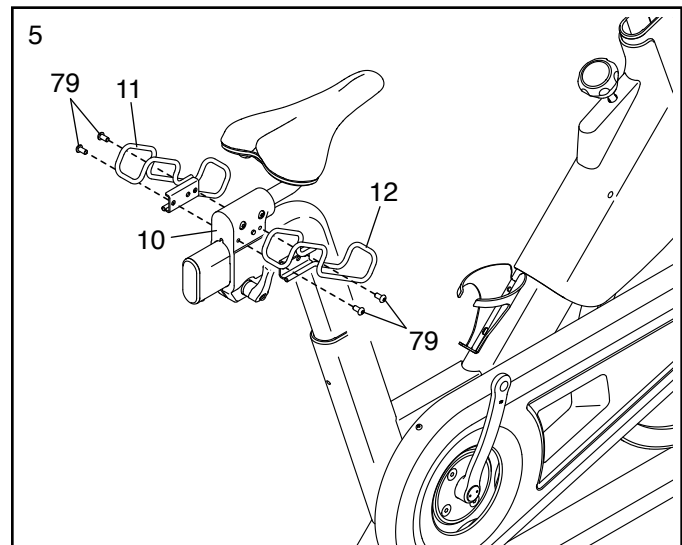
Ensuite, déplacez le Montant de la Selle (7) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, relâchez la Poignée de Réglage (14) dans un trou de réglage sur le Montant de la Selle, puis **serrez la Poignée de Réglage de quatre tours. Assurez-vous que la Poignée de Réglage est fermement engagée 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. Orientez les Porte-haltères Gauche et Droit (11, 12) comme indiqué sur le schéma.

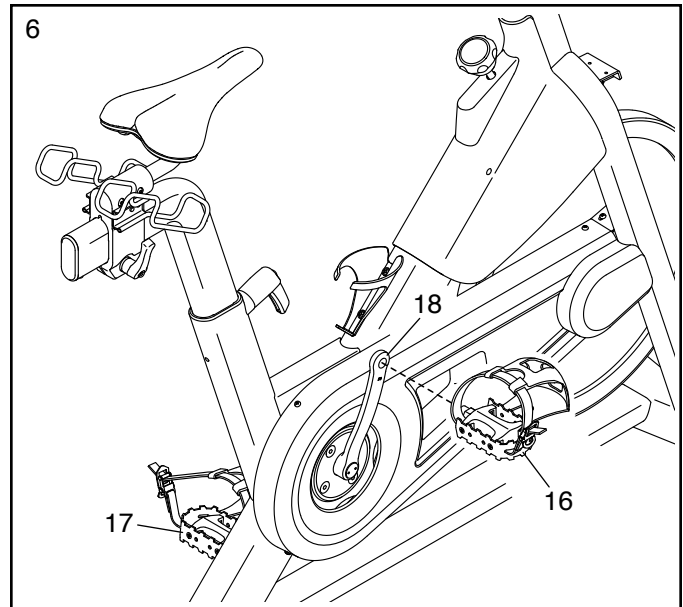
Fixez chaque Porte-haltère (11, 12) sur le Chariot de la Selle (10) à l'aide de deux Vis M6 x 12mm (79).



6. **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 Péda lier (18).

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



7. 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 du Guidon (90) dans le Guidon (4). Puis, tirez l'extrémité inférieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Guidon passe à l'intérieur du Cadre. Détachez et jetez l'attache de fil.

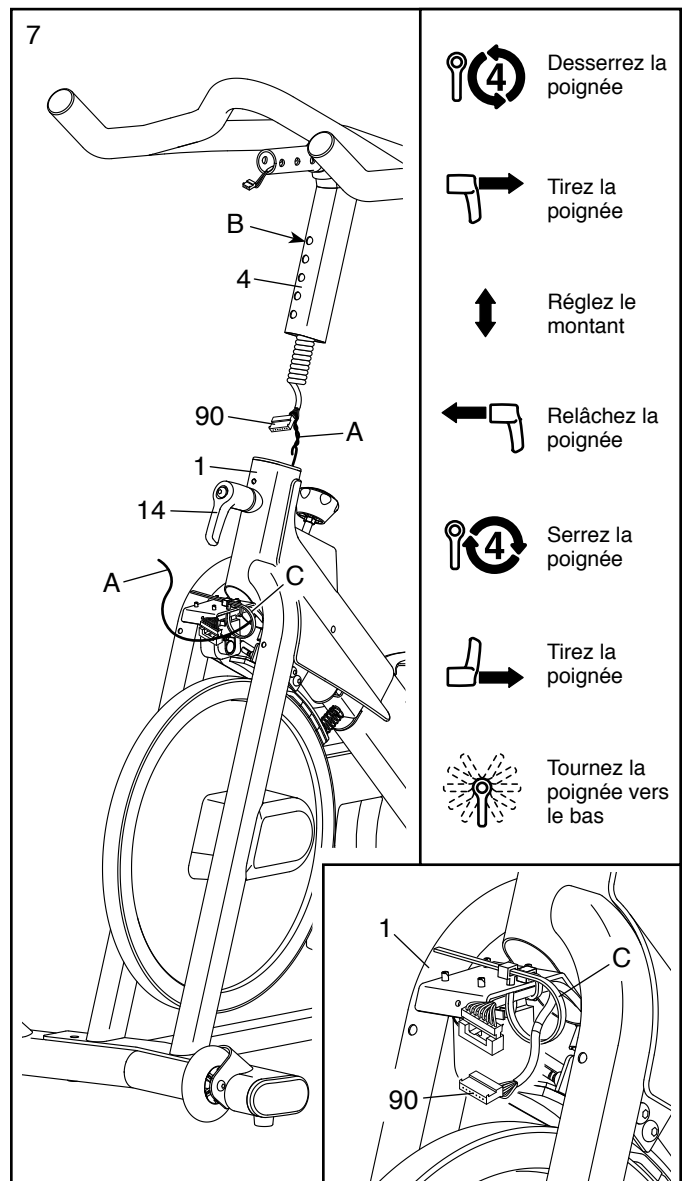
Conseil : référez-vous au schéma encadré supérieur pour apprendre à utiliser la Poignée de Réglage (14).

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.

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

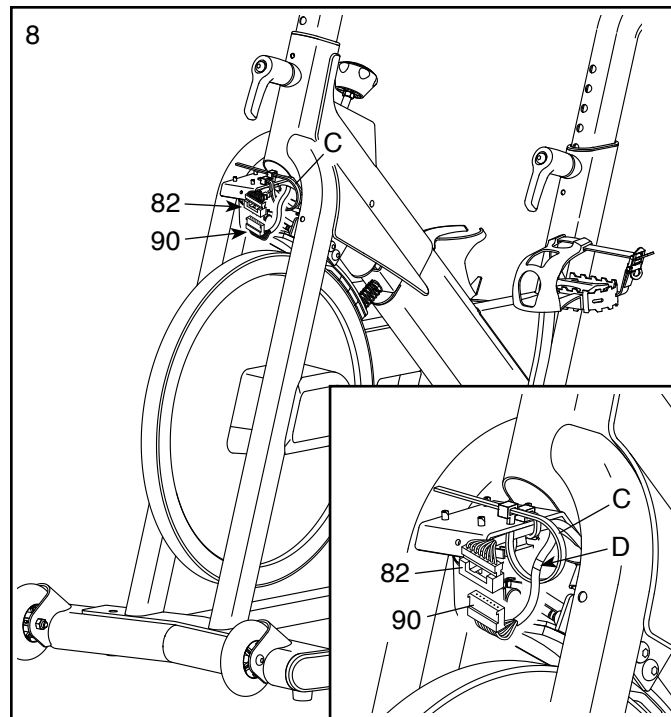
Puis, tirez la Poignée de Réglage (14) vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme indiqué sur le schéma, puis relâchez-la.

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

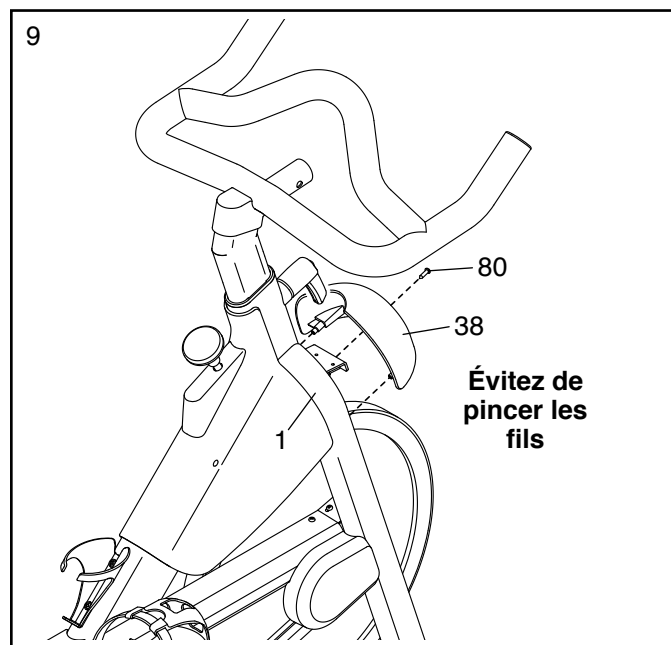


8. **Référez-vous au schéma encadré.** Branchez le connecteur du Fil du Guidon (90) au connecteur du Fil du Cadre (82).

Ensuite, serrez le collier de serrage (C) autour de la marque (D) indiquée sur le Fil du Guidon (90). Puis, coupez l'excédent de collier de serrage.



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

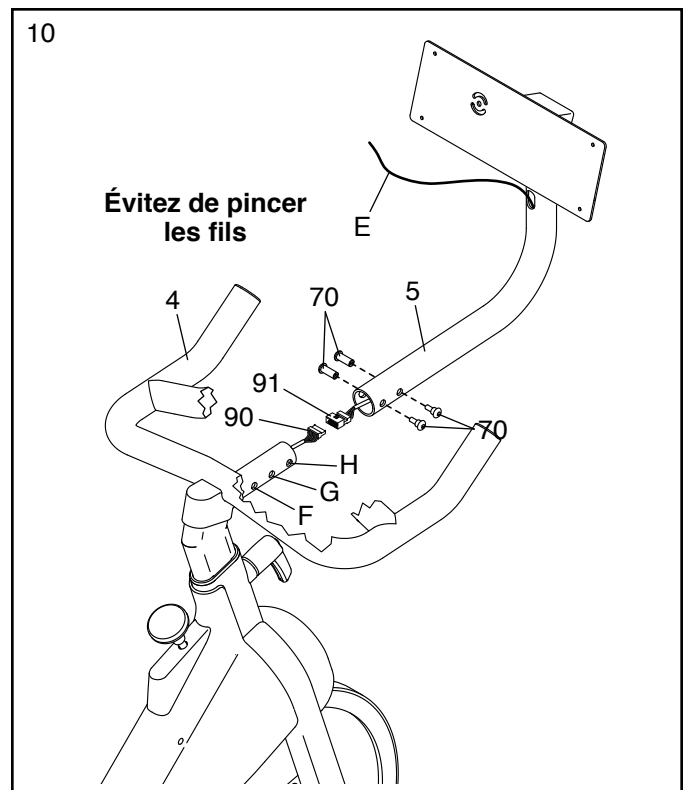


10. Pendant qu'une autre personne tient la Barre de la Console (5) près du Guidon (4), branchez le Fil de la Barre (91) situé à l'intérieur de la Barre de la Console au Fil du Guidon (90) situé à l'intérieur du Guidon.

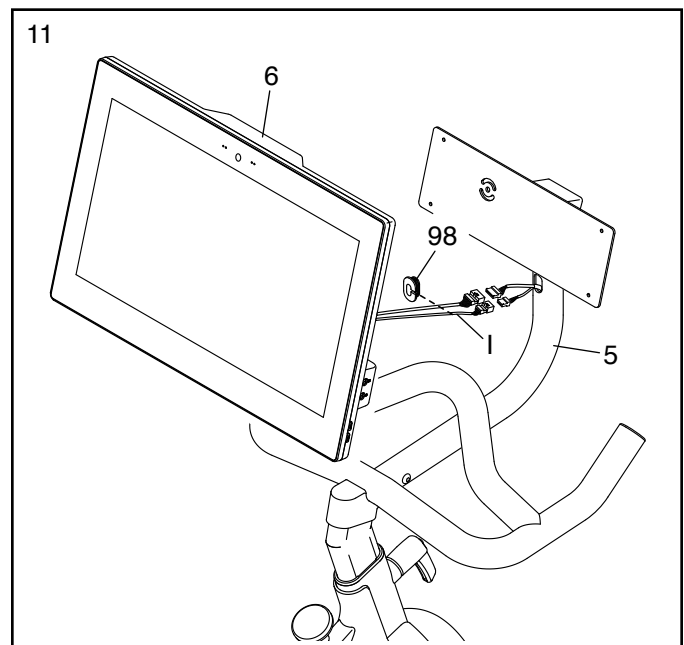
Conseil : évitez de pincer les fils. Tirez doucement l'attache de fil (E) pendant que vous faites glisser la Barre de la Console (5) sur le Guidon (4). **Assurez-vous que les fils à l'intérieur du Guidon sont assez éloignés des trous des boulons.**

Vous pouvez fixer la Barre de la Console (5) dans la position standard ou dans la position étendue. Pour la position standard, alignez la Barre de la Console avec les trous intérieurs (F, G). Pour la position étendue, alignez la Barre de la Console avec les trous extérieurs (G, H).

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

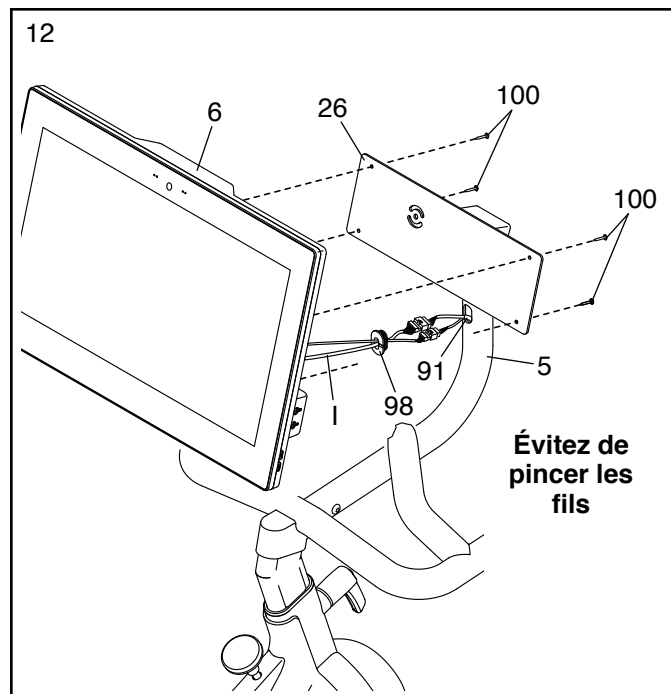


11. Pendant qu'une autre personne tient la Console (6) près de la Barre de la Console (5), placez la Protection de Fil (98) autour des Fils de la Console (I) à l'endroit indiqué.

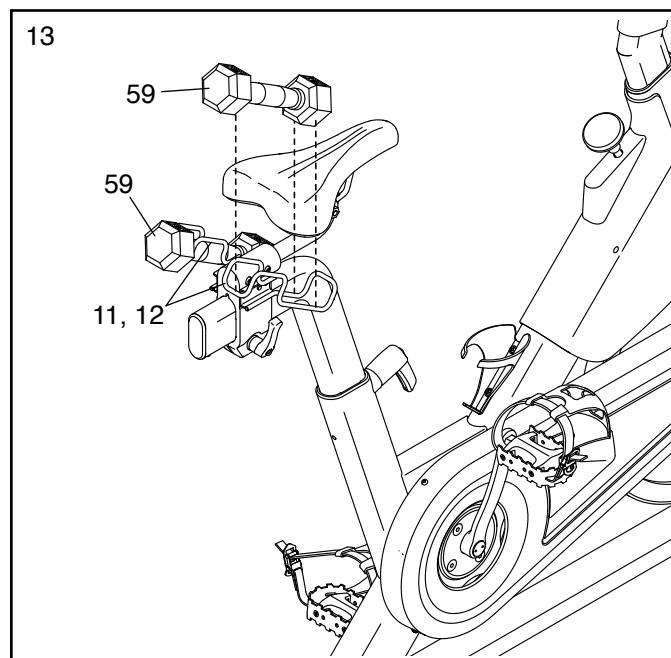


12. Branchez les connecteurs des Fils de la Console (I) aux connecteurs du Fil de la Barre (91). Ensuite, insérez les connecteurs dans la Barre de la Console (5), puis enfoncez la Protection de Fil (98) dans la Barre de la Console. **Conseil : il peut être utile d'insérer les connecteurs dans la Barre de la Console, un à la fois.**

Conseil : évitez de pincer les fils. Si nécessaire, inclinez le Support de la Console (26) vers le haut pour faciliter cette étape. Fixez la Console (6) sur le Support de la Console à l'aide de quatre Vis Mécaniques M4 x 12mm (100) ; vissez chacune des Vis Mécaniques de quelques tours avant de les serrer complètement.

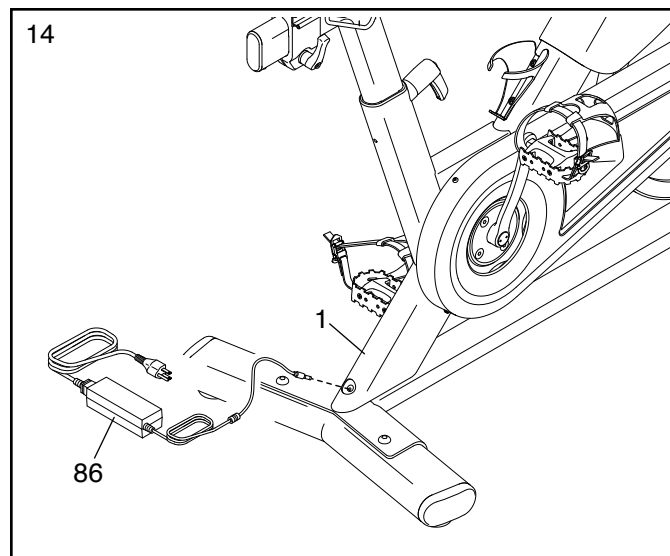


13. Placez les deux Haltères (59) sur les Porte-haltères (11, 12).



14. Branchez le Bloc d’Alimentation (86) dans la prise sur le Cadre (1).

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (86) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 14.



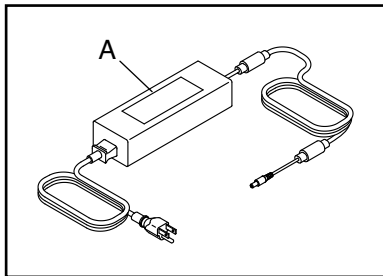
15. **Une fois le vélo d’exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu’il est correctement assemblé, qu’il fonctionne comme il faut, et que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d’exercice pour protéger votre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

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

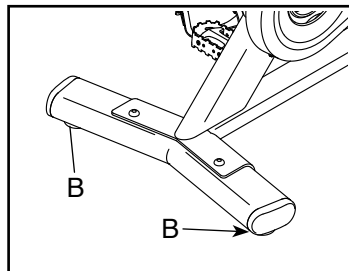
IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Autrement, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'arrière du vélo d'exercice. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous les codes et règlements locaux.



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

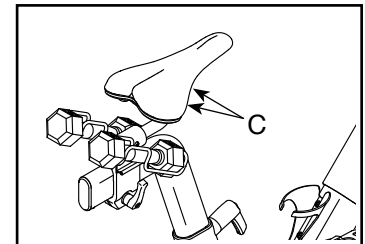
Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (B) sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo soit stable.



COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA SELLE

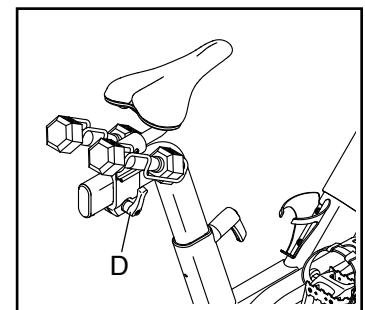
Vous pouvez régler l'angle de la selle à la position la plus confortable. Vous pouvez également faire glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière pour un plus grand confort ou pour ajuster la distance par rapport au guidon.

Pour régler la selle, desserrez les écrous (C) 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 (D) puis tirez-la vers l'extérieur. Ensuite, faites glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière, relâchez la poignée du chariot, puis serrez-la fermement.



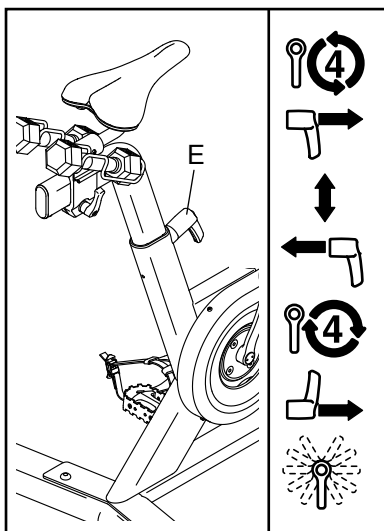
Remarque : la poignée du chariot (D) fonctionne comme une clé à cliquet. Tournez la poignée du chariot dans la direction souhaitée, tirez-la vers l'extérieur, tournez-la dans la direction opposée, poussez-la vers l'intérieur, puis tournez-la de nouveau dans la direction souhaitée. Répétez cette procédure autant de fois que nécessaire.

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.

IMPORTANT : pour que les haltères ne tombent pas des porte-haltères, tenez fermement le montant de la selle d'une main pendant toute la durée de ce réglage.

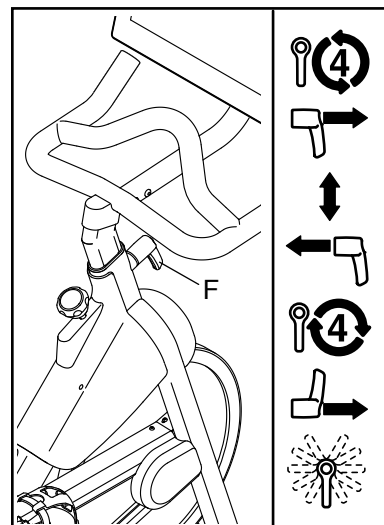
Pour régler la hauteur du montant de la selle, desserrez la poignée de réglage (E) de quatre tours, puis tirez-la vers l'extérieur. Ensuite, faites glisser le montant de la selle vers le haut ou vers le bas, relâchez la poignée de réglage dans un trou de réglage sur le montant de la selle, puis



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 la poignée de réglage (F) 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.**

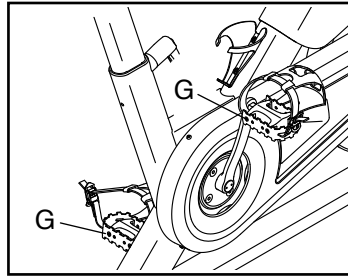


Assurez-vous que la poignée de réglage est engagée dans un trou de réglage. Puis, tirez la poignée de réglage vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme indiqué sur le schéma, puis relâchez-la.

Pour régler la position horizontale du guidon, référez-vous à l'étape 10 de l'assemblage à la page 11.

COMMENT UTILISER LES PÉDALES

Pour utiliser les pédales (G), 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.

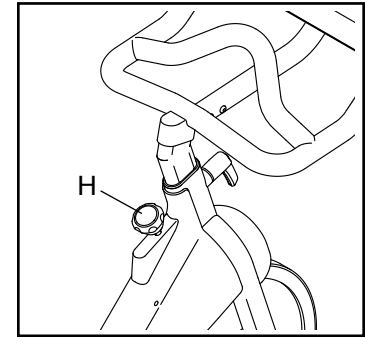


Remarque : vous pouvez fixer vos propres pédales sur le vélo d'exercice si vous le souhaitez.

COMMENT UTILISER LE BOUTON DE FREIN

Pour changer la résistance des pédales, appuyez sur les touches sur la console (voir l'étape 3 à la page 20).

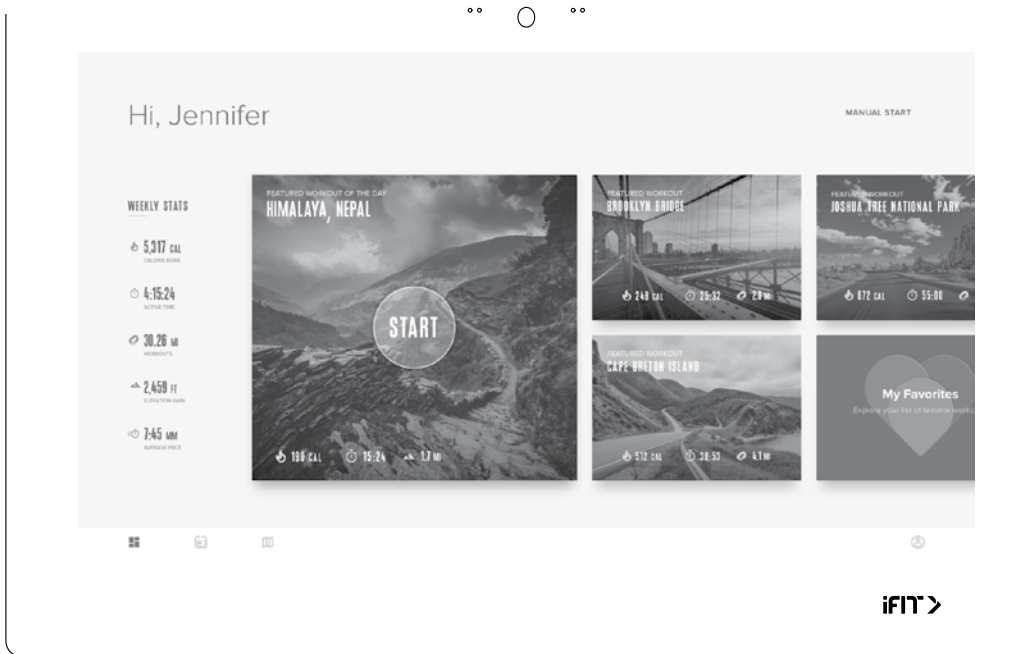
Pour arrêter la roue d'inertie, poussez le bouton de frein (H) vers le bas. La roue d'inertie devrait rapidement s'arrêter complètement.



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

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un large choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

La console est équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFit. Grâce à iFit, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements proposés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche.

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

Vous pouvez aussi écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant votre entraînement grâce au système audio de la console.

Pour activer ou éteindre la console, référez-vous à la page 18. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 18. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 19.

COMMENT ACTIVER LA CONSOLE

Vous devez utiliser le bloc d'alimentation inclus pour faire fonctionner le vélo d'exercice. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 14. Lorsque le bloc d'alimentation est branché, il suffit de toucher l'écran pour activer la console.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du vélo d'exercice risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console 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 CONSOLE

Avant d'utiliser le vélo d'exercice pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour utiliser des entraînements iFit et d'autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions à l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Personnalisez les paramètres.

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

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26.

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. Présentation de la console.

La première fois que vous utilisez la console, une présentation vous fera découvrir ses différentes fonctionnalités.

5. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console 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 CONSOLE à la page 26.

La console est maintenant prête ; vous pouvez commencer à vous entraîner. Les pages suivantes décrivent les entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 21. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 24.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 26. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 28.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 18. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage 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 de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole X) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Changez la résistance des pédales comme vous le souhaitez.

Touchez *Manual Start* (démarrage manuel) et commencez à pédaler.

Pour changer la résistance des pédales, appuyez sur les touches numérotées Digital Quick Resistance (résistance rapide numérique) sur la console ou touchez les curseurs Resistance (résistance) sur l'écran.

Remarque : pour afficher les curseurs Resistance (résistance) sur l'écran, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), touchez *Settings* (paramètres), puis *In Workout* (dans l'entraînement), et enfin activez ce paramètre (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26).

4. Suivez votre progression.

La console 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.

Si vous le souhaitez, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume situé sur le côté droit de la console.

Pour suspendre l'entraînement, touchez simplement l'écran ou arrêtez de pédaler. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour terminer la séance d'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.

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

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

Un détecteur cardiaque compatible est inclus avec certains modèles. Si un détecteur cardiaque est inclus, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR CARDIAQUE dans ce manuel pour apprendre à l'utiliser.

Si ce modèle ne comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 28 pour savoir comment en commander un.

La console se connectera automatiquement à votre détecteur cardiaque compatible. Votre rythme cardiaque s'affichera dès que votre pouls sera détecté.

6. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 18. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

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

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage 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 de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole X) pour revenir à l'écran d'accueil.

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

3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement 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.

Remarque : pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 27).

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un entraînement proposé afin de l'utiliser ultérieurement, vous pouvez l'ajouter comme favori en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur).

Vous devez être connecté à votre compte iFit pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 21).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 23).

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir page 20).

Lors de certains entraînements, un coach iFit vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo immersive. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et de volume pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affiche également une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches de l'écran pour sélectionner les options de carte souhaitées.

Au cours de certains entraînements, l'écran peut afficher un objectif de vitesse. Pendant que vous vous entraînez, maintenez une vitesse de pédalage proche de l'objectif de vitesse affiché à l'écran. Un message peut apparaître vous invitant à augmenter, diminuer ou maintenir votre vitesse de pédalage.

IMPORTANT : l'objectif de vitesse est uniquement un outil de motivation. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à l'objectif de vitesse. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.

Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Digital Quick Resistance (résistance rapide numérique). **Si vous appuyez sur une touche Digital Quick Resistance (résistance rapide numérique)**, vous pourrez contrôler manuellement la résistance (voir l'étape 3 à la page 20). **Pour revenir aux paramètres de résistance programmés pour l'entraînement**, appuyez sur *Follow Workout* (suivre l'entraînement).

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement le niveau de résistance durant l'entraînement, cela modifiera la quantité de calories que vous brûlerez.

Pour suspendre l'entraînement, touchez simplement l'écran ou arrêtez de pédaler. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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 pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 24) ou ajouter l'entraînement à votre liste de favoris. Ensuite, touchez *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir à l'écran d'accueil.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 20.

7. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 18.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 18. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage 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 de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole X) pour revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte personnalisée, appuyez sur la touche Create (créer) en bas de l'écran.

3. Dessinez votre carte.

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en saisissant un lieu dans la barre de recherche ou en faisant glisser vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter le point d'arrivée de votre entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer votre entraînement au même endroit, touchez *Close Loop*

(boucle fermée) ou *Out & Back* (départ et arrivée) dans les options de la carte. Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, touchez *Undo* (annuler) dans les options de la carte.

L'écran affiche les données d'altitude et de distance pour votre entraînement.

4. Enregistrez votre entraînement.

Touchez *Save New Workout* (enregistrer le nouvel entraînement) pour enregistrer votre entraînement. Si vous le souhaitez, entrez un nom et une description pour votre entraînement. Ensuite, appuyez sur la touche de continuation (symbole >).

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 21).

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 20.

8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être connecté à votre compte iFit (voir l'étape 3 ci-dessous) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 27).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 18. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage 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 de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole X) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Connectez-vous à votre compte iFit.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche de 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 de menu, puis sur *Settings* (paramètres), puis *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

4. 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 le vélo d'exercice, organisés en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur la touche de recherche (symbole de la 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, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

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).

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.

Lorsque la date sélectionnée est arrivée, l'entraînement iFit que vous avez programmé s'affiche dans 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. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 21).

8. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 20.

10. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 18.

Pour plus d'informations sur iFit, consultez le site [iFit.com](https://www.ifit.com).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : certains paramètres et certaines fonctionnalités qui sont décrits peuvent ne pas être activés. De temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner un fonctionnement légèrement différent de la console.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, activez la console (voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 18). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage 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 de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole X) pour revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche de 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 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 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.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités de mesure standard ou métriques.

4. Consultez les informations de la machine ou du logiciel de la console.

Touchez *Equipment Info* (information sur l'appareil), puis *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur le logiciel) pour voir les informations de votre vélo d'exercice ou du logiciel de la console.

5. Mise à jour du logiciel de la console.

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 vélo d'exercice, n'éteignez pas l'appareil 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 vélo d'exercice s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint), attendez quelques secondes, puis placez de nouveau l'interrupteur sur la position Reset (initialisation). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner un fonctionnement légèrement différent de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

6. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu des paramètres, appuyez sur la touche de retour. Puis, appuyez sur la touche de fermeture (symbole X) pour quitter l'écran d'accueil des paramètres.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

Pour utiliser des entraînements iFit et plusieurs autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil.

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Tout d'abord, activez la console (voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 18). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage 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 de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole X) pour revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche de 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 18.)

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, le nom du réseau sans fil sera coché.

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 console 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 de retour (symbole flèche).

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Branchez un câble audio

Pour écouter de la musique ou des livres audio via le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur le côté droit de la console et dans une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé.** **Remarque : pour acheter un câble audio, consultez votre magasin d'électronique local.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume situés sur le côté droit de la console, ou la commande du volume de votre lecteur audio.

Pour écouter le contenu audio de la console avec votre casque ou vos écouteurs, branchez vos écouteurs dans la prise casque sur le côté droit de la console.

Connectez votre appareil avec le Bluetooth

Si la console est équipée d'une touche Bluetooth Audio, vous pourrez connecter votre appareil avec le Bluetooth pour écouter des contenus audio par le biais du système audio de la console.

1. **Placez ou tenez votre appareil compatible Bluetooth à côté de la console.**
2. **Activez le paramètre Bluetooth sur votre appareil.**
3. **Couplez votre appareil avec la console.**

Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes. La touche Bluetooth Audio commencera à clignoter et la console se mettra alors en mode de couplage. Dès que votre appareil et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur le système audio de la console.

Remarque : la console peut enregistrer jusqu'à 8 appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pourrez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

4. **Effacez la mémoire des appareils de la console, si nécessaire.**

Si vous devez effacer tous les appareils compatibles Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth Audio et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

Branchez vos écouteurs

Si la console est équipée d'une prise casque, vous pouvez brancher vos écouteurs dans cette prise pour écouter le contenu audio de la console sur vos écouteurs.

Connectez vos écouteurs avec le Bluetooth

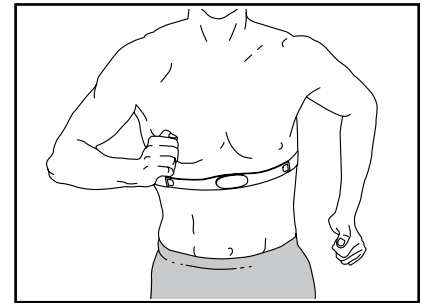
Si la console est équipée de cette fonctionnalité, vous pourrez connecter vos écouteurs compatibles Bluetooth pour écouter le contenu audio de la console avec vos écouteurs.

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez-les et placez-les à côté de la console. Ensuite, sélectionnez un entraînement proposé (voir page 21) ou un entraînement iFit (voir page 24). Touchez alors *Connect Bluetooth Headphones* (connecter des écouteurs Bluetooth) quand cette option apparaît à l'écran.

Pour coupler vos écouteurs avec la console, sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran. Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

LE DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer 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 console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN DU VÉLO D'EXERCICE

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 vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

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.

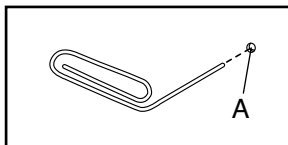
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché.

Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous n'arrivez pas à vous connecter à votre compte iFit ou aux entraînements iFit, allez sur la page internet support.iFit.com.

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 console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

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



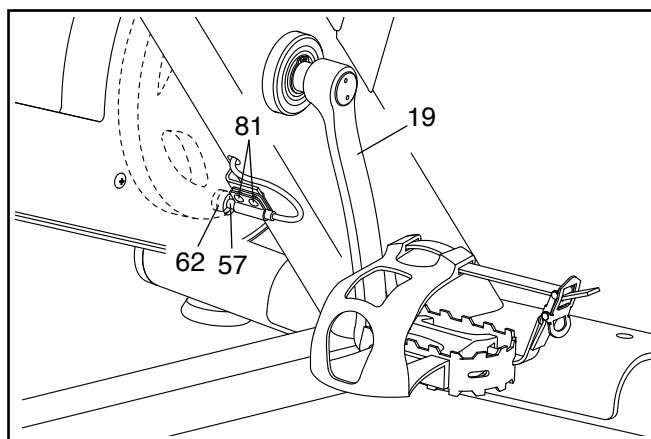
IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, localisez la petite ouverture de réinitialisation (A) située à l'arrière ou sur le côté de la console. 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. Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une

fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez et rebranchez le bloc d'alimentation. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Avant de régler le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation**. Ensuite, repérez le Capteur Magnétique (57) situé sur le côté gauche du vélo d'exercice. Desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (81).



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 (81).

Branchez le bloc d'alimentation et tournez le Bras Gauche du Pédalier (19) pendant un moment. Répétez le processus ci-dessus, si nécessaire, jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le Capteur Magnétique (57) est correctement réglé, branchez le bloc d'alimentation.

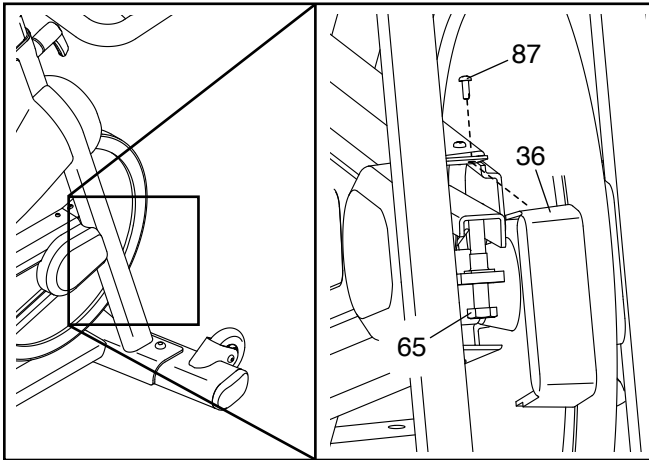
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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

Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation**. Ensuite, localisez le Boîtier du Tendeur (36). Retirez la Vis à Colletette M4 x 16mm (87) et le Boîtier du Tendeur.

Puis, 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, remplacez le Boîtier du Tendeur (36) et branchez le bloc d'alimentation.



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 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 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	

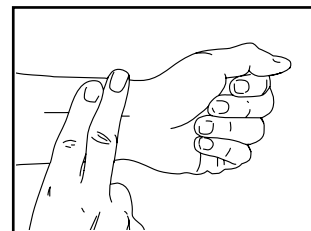
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu 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 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'échauffement 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 PFEX92220-INT.1 R0321A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	46	1	Courroie de Traction
2	1	Stabilisateur Avant	47	1	Roue d'Inertie
3	1	Stabilisateur Arrière	48	1	Essieu de la Roue d'Inertie
4	1	Guidon	49	2	Roulement à Billes de la Roue d'Inertie
5	1	Barre de la Console	50	1	Bague d'Espacement de la Roue d'Inertie
6	1	Console	51	2	Roulette
7	1	Montant de la Selle	52	2	Pied
8	1	Selle	53	2	Pied de Nivellement
9	1	Bras de la Selle	54	4	Embout du Stabilisateur
10	1	Chariot de la Selle	55	1	Embout du Montant de la Selle
11	1	Porte-haltère Gauche	56	1	Socle du Support
12	1	Porte-haltère Droit	57	1	Capteur Magnétique/Fil
13	1	Poignée du Chariot	58	1	Pince
14	2	Poignée de Réglage	59	2	Haltère
15	1	Porte-bouteille	60	1	Rondelle de la Roue d'Inertie
16	1	Pédale Droite	61	4	Écrou de la Pince
17	1	Pédale Gauche	62	2	Aimant
18	1	Pédalier/Bras Droit du Pédalier	63	4	Vis à Tête Plate M8 x 20mm
19	1	Bras Gauche du Pédalier	64	7	Écrou de Verrouillage M8
20	1	Câble de la Résistance	65	1	Vis M10 x 50mm
21	1	Support de la Résistance	66	1	Vis du Pédalier
22	1	Ressort de la Résistance	67	1	Écrou M8
23	1	Aimant de la Résistance	68	2	Écrou de Verrouillage M10
24	1	Moteur de la Résistance	69	4	Vis M10 x 25mm
25	1	Bouton de Frein	70	2	Jeu de Boulons M6
26	1	Support de la Console	71	1	Petite Bague d'Espacement du Pivot
27	1	Arbre du Frein	72	2	Boulon M8 x 50mm
28	1	Ressort du Frein	73	2	Vis à Épaulement M6 x 51mm
29	1	Support du Frein	74	7	Vis Auto-perçante M4 x 12mm
30	2	Bague d'Espacement du Frein	75	2	Écrou de Verrouillage M12
31	1	Tendeur	76	1	Boulon M5 x 39mm
32	1	Support de Boîtier	77	1	Écrou de Verrouillage M5
33	1	Boîtier Droit du Moyeu	78	1	Bague du Frein
34	1	Boîtier Extérieur de la Courroie	79	10	Vis M6 x 12mm
35	1	Boîtier Intérieur de la Courroie	80	1	Vis M4 x 20mm
36	1	Boîtier du Tendeur	81	11	Vis M4 x 16mm
37	1	Boîtier Gauche du Moyeu	82	1	Fil du Cadre
38	1	Boîtier du Moteur	83	1	Rondelle de Friction
39	1	Boîtier du Frein	84	1	Vis de Terre
40	1	Boîtier du Montant de la Selle	85	2	Écrou M12
41	1	Manchon du Guidon	86	1	Bloc d'Alimentation
42	2	Embout du Bras du Pédalier	87	10	Vis à Collet M4 x 16mm
43	2	Bague-attache			
44	2	Roulement à Billes du Pédalier			
45	1	Poulie			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
88	3	Vis M4 x 25mm	98	1	Protection de Fil
89	1	Cordon d'Alimentation/Prise	99	1	Grande Bague d'Espacement du Pivot
90	1	Fil du Guidon			
91	1	Fil de la Barre	100	4	Vis Mécanique M4 x 12mm
92	2	Rondelle M8	101	1	Embout de l'Arbre du Frein
93	1	Boulon M8 x 80mm	102	1	Goupille de la Clavette
94	2	Disque Extérieur du Pivot	103	1	Rondelle du Frein
95	2	Disque Intérieur du Pivot	*	–	Outil d'Assemblage
96	2	Disque Supérieur/Inférieur du Pivot	*	–	Manuel de l'Utilisateur
97	1	Disque Central du Pivot			

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 PFEX92220-INT.1 R0321A

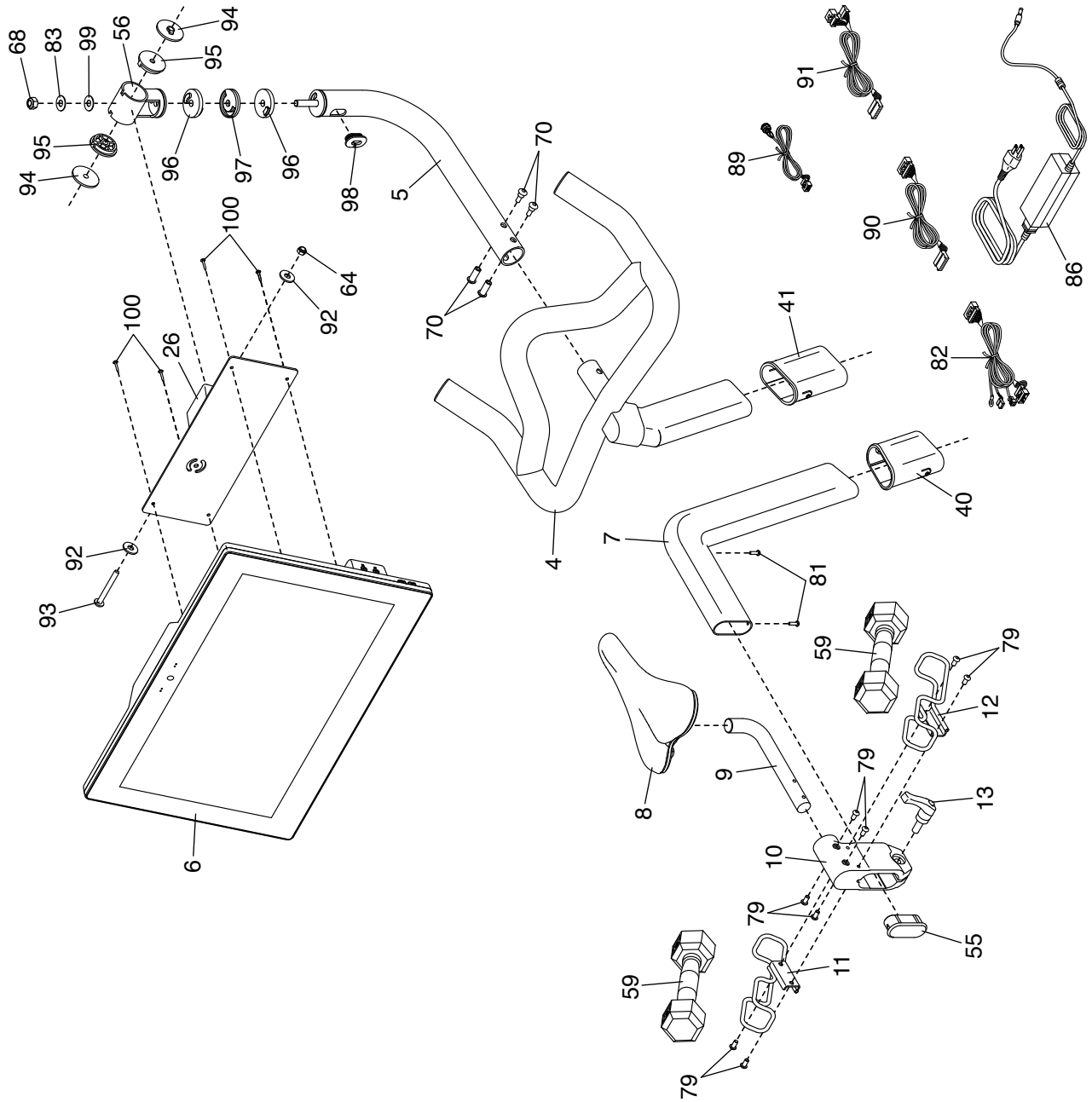
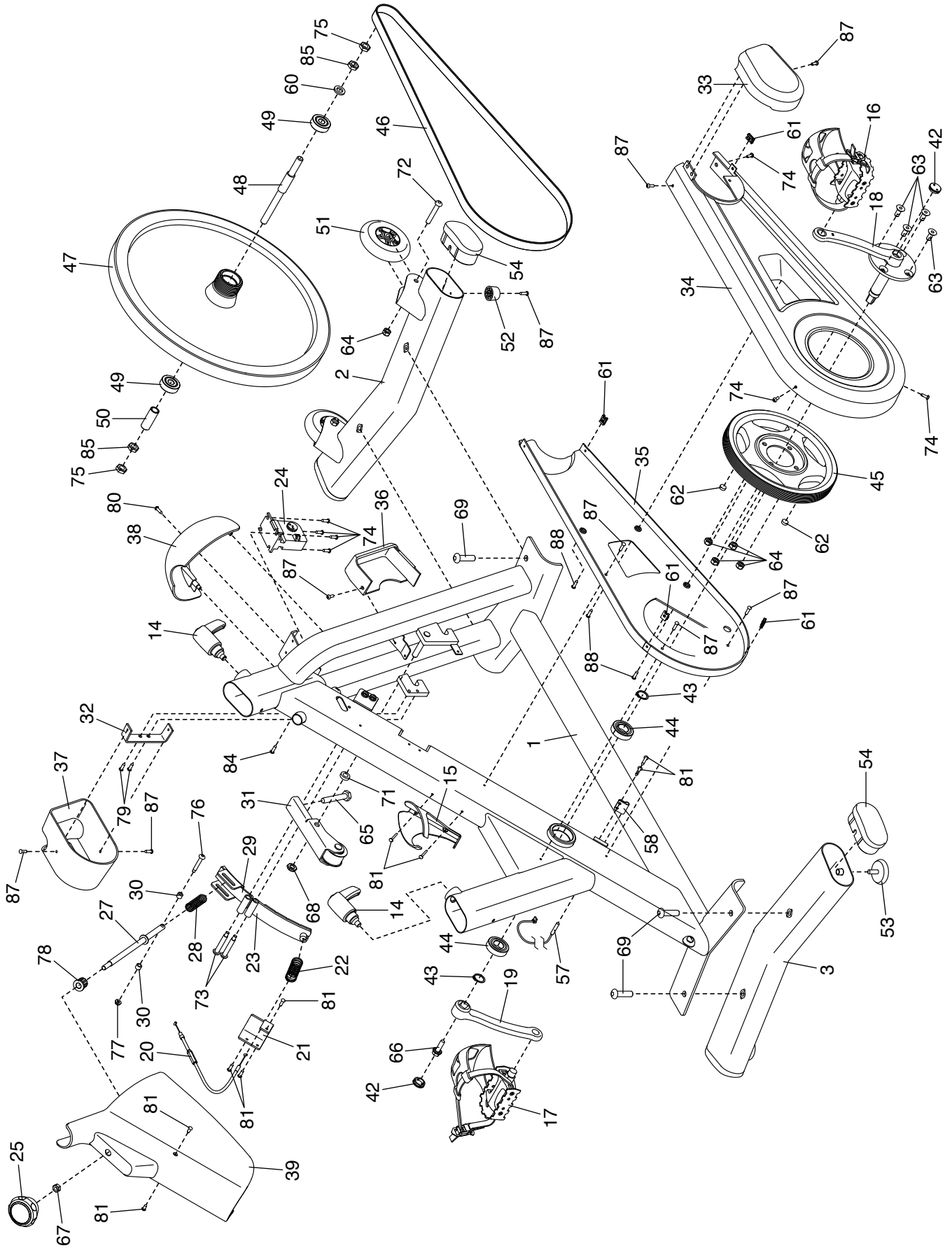


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle PFEX92220-INT.1 R0321A



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)

INFORMATIONS 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.

Veillez 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.

