

SCHWINN™

590e



Manuels en d'autres langues :
<http://www.schwinnfitness.com>

MANUEL D'ASSEMBLAGE ET D'UTILISATION

TABLE DES MATIÈRES

Directives de sécurité importantes	3	Fonctionnement	37
Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série	6	Monter sur la machine et en descendre	37
Fiche technique	9	Démarrage	37
Avant l'assemblage	9	Mise sous tension et mise en attente	38
Pièces	10	Programme de démarrage rapide (manuel)	38
Visserie	11	Programmes du profil	39
Outils	11	Modifier l'affichage des valeurs de la séance d'entraînement	40
Assemblage	12	Mise en pause ou en arrêt	41
Utilisation de JRNY™ avec votre machine	29	Résumé de la séance d'entraînement	41
Dispositif de surveillance du rythme cardiaque Bluetooth ^{MD}	29	Configuration de la console	42
Déplacement de la machine	30	Entretien	44
Mise à niveau de la machine	30	Pièces d'entretien	45
Caractéristiques	31	Dépannage	47
Attributs de la console	32		
Utilisation de JRNY™ avec votre machine	34		
Dispositif de surveillance du rythme cardiaque Bluetooth ^{MD}	35		

Pour valider la prise en charge de la garantie, veuillez conserver votre preuve d'achat originale et enregistrer les détails suivants :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Si l'achat est effectué aux États-Unis ou au Canada : Pour inscrire la garantie de votre appareil, visiter www.SchwinnFitness.com/register

Ou composer le 1-800-605-3369.

Si l'achat est effectué hors des États-Unis ou du Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, veuillez communiquer avec un distributeur local.

Pour tout problème ou question concernant votre appareil ou sa garantie, veuillez communiquer avec votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local, aller à : global.schwinnfitness.com


Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 É.-U., www.NautilusInc.com - service à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | hors des États-Unis www.nautilusinternational.com | © 2023 Nautilus, Inc. | Schwinn, le logo Schwinn Quality, Schwinn 590e, JRNY et Nautilus sont des marques de commerce détenues par Nautilus, Inc. ou utilisées sous licence par Nautilus, Inc. et qui sont déposées ou protégées par le droit commun aux États-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques de commerce sont la propriété de leur détenteur respectif. Le mot de la marque et les logos Bluetooth^{MD} sont des marques de commerce déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et utilisées par Nautilus Inc. en vertu d'une licence.

DIRECTIVES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être prises, incluant ce qui suit :

 Cette icône indique une situation susceptible d'être dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, pourrait entraîner la mort ou des blessures graves.

Veuillez respecter les avertissements suivants :

 Lire et assimiler tous les avertissements figurant sur cette machine.
Lire attentivement et assimiler les instructions du Manuel d'assemblage et de fonctionnement.

! DANGER

Lire attentivement et assimiler les instructions d'assemblage. Prendre connaissance du manuel dans son intégralité et le conserver pour référence future.

! DANGER

Pour éliminer le danger de décharge électrique ou d'utilisation non supervisée de l'équipement, toujours débrancher le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de la machine après utilisation, et avant de la nettoyer.

! AVERTISSEMENT

Pour éliminer le danger de décharge électrique, de brûlure ou de blessure, lire et assimiler l'intégralité du manuel d'assemblage et d'utilisation. Omettre de suivre ces directives peut entraîner une secousse électrique intense ou possiblement mortelle ou d'autres blessures graves.

- Garder les enfants et toute autre personne à l'écart de l'appareil en voie d'assemblage.
- Ne pas connecter le bloc d'alimentation à l'appareil avant d'avoir l'instruction de le faire.
- La machine ne doit jamais être laissée sans surveillance lorsqu'elle est branchée. La débrancher lorsqu'elle n'est pas utilisée et avant d'y mettre ou retirer des pièces.
- Avant chaque utilisation, inspecter l'appareil afin de détecter tout dommage au cordon ou port d'alimentation, toute pièce lâche ou signes d'usure. Si des dommages sont trouvés, ne pas utiliser la machine. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis ou au Canada, communiquez avec le service à la clientèle pour obtenir les directives de réparation. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis ou du Canada, communiquez avec votre distributeur local pour les instructions de réparation.
- Prendre garde de ne pas échapper ou d'insérer d'objet dans les ouvertures de la machine.
- Ne pas assembler la machine à l'extérieur ou dans un endroit détrempe ou humide.
- S'assurer que l'assemblage est fait dans un espace de travail adéquat, à l'écart d'endroits achalandés ou en présence de curieux.
- Certains composants de la machine peuvent être lourds ou encombrants. Pour leur montage, faites-vous aider par une deuxième personne. Ne pas effectuer seul les étapes qui impliquent le soulèvement de charge lourde ou une manipulation difficile.
- Installer la machine sur une surface plane et rigide.
- Ne pas tenter de modifier le montage ni les fonctionnalités de la machine. Ceci pourrait en effet compromettre la sécurité et annulera la garantie.
- Si des pièces de remplacement sont nécessaires, n'utiliser que des pièces et du matériel Nautilus. L'utilisation de pièces de rechange qui ne sont pas des pièces d'origine peut occasionner des dangers pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement approprié de la machine et annulera la garantie.
- Ne pas utiliser la machine tant que son assemblage et inspection finale ne soient effectués pour assurer que ses performances sont conformes aux spécifications du manuel.
- Seulement utiliser cette machine comme sa conception le prévoit et tel que décrit dans le présent manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.

- Suivre toutes les étapes d'assemblage dans l'ordre donné. Un montage inapproprié peut entraîner des blessures ou un mauvais fonctionnement de l'appareil.
- Ne brancher cet appareil que sur une prise de courant adéquatement mise à la terre (voir les instructions relatives à la mise à la terre).
- Garder le cordon d'alimentation éloigné de toute source de chaleur et de surfaces chaudes.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil là où des produits aérosol sont utilisés.
- Pour le déconnecter, placer tous ses commutateurs de commande sur « Off », puis débrancher la fiche de la prise murale.
- Le lubrifiant à la silicone n'est pas comestible. Le garder hors de portée des enfants et le remettre en lieu sûr.

• CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez suivre les recommandations suivantes :

- ⚠ **Lire et assimiler l'intégralité du manuel et le conserver pour référence future.**
- Lire et assimiler tous les avertissements apposés sur la machine. Si les étiquettes d'avertissement se décollent, deviennent illisibles ou tombent, les remplacer. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis ou au Canada, veuillez communiquer avec le service à la clientèle qui vous en fournira de nouveaux. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis ou du Canada, veuillez communiquer avec votre distributeur local.**

⚠ DANGER

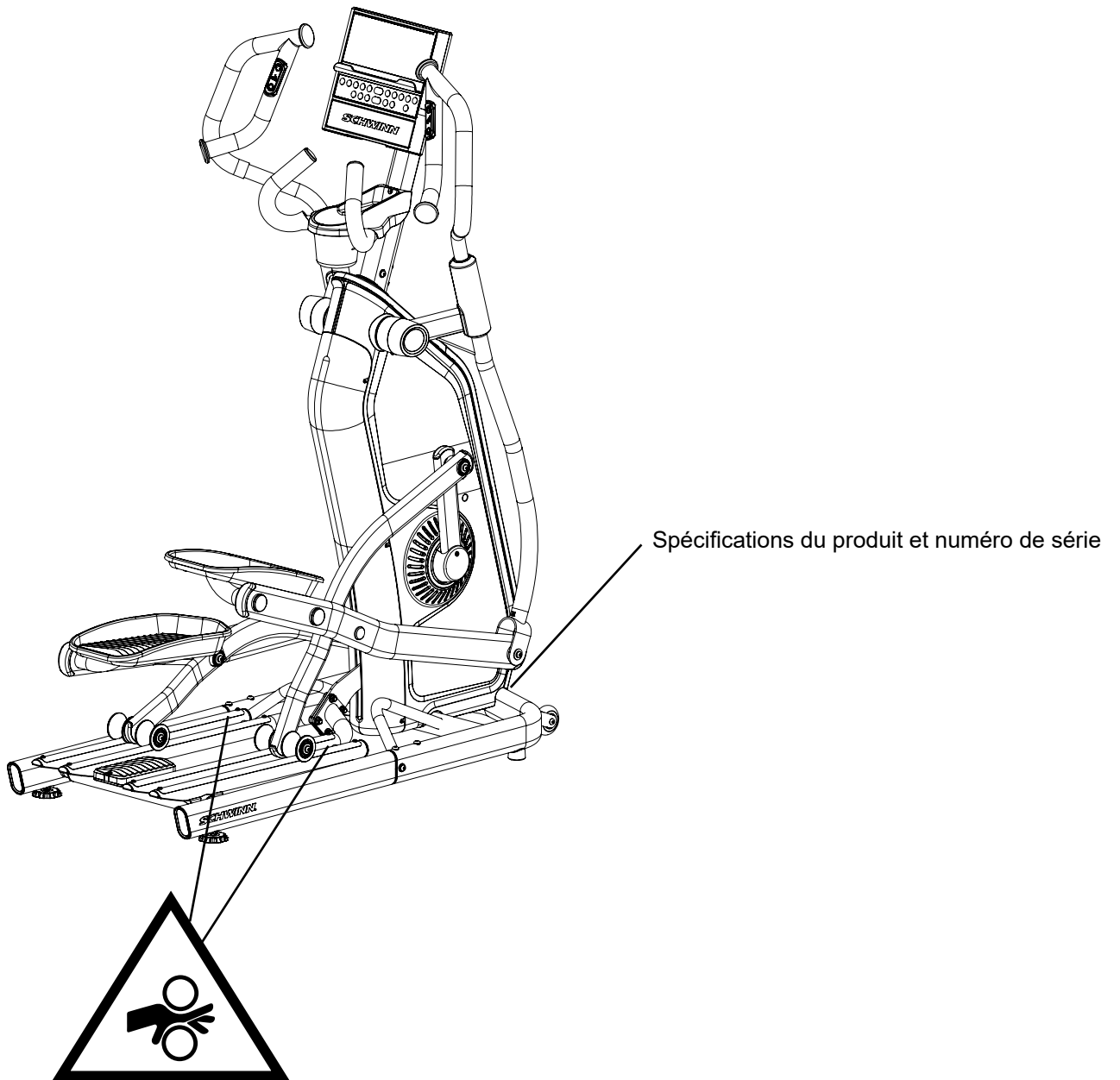
Pour éliminer le danger de secousse électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, toujours débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de l'appareil et attendre 5 minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer la machine. Remiser le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

- Ne pas laisser d'enfant monter ou se tenir à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent présenter un danger pour les enfants.
- Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans. Les utilisateurs âgés de 14 à 17 ans devront être supervisés lors de l'utilisation de cette machine.
- Avant de commencer tout programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. En cas de douleur ou de tension thoracique ou si vous avez de la difficulté à respirer et vous vous sentez défaillir, arrêtez l'entraînement sur le champ et consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. N'utiliser les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine qu'à des fins d'approximation.
- La puissance humaine individuelle requise pour utiliser cette machine à des fins d'exercice peut être différente de la puissance mécanique affichée.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil ne présente pas de pièces lâches ou de signes d'usure. Si des dommages sont trouvés, ne pas utiliser la machine. Inspecter attentivement le guidon, les pédales et les bras de poussée formant le vilebrequin. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis ou au Canada, communiquez avec le service à la clientèle pour obtenir les directives de réparation. Si le produit a été acheté à l'extérieur des États-Unis ou du Canada, communiquez avec votre distributeur local pour obtenir de l'information sur les réparations.
- Brancher la machine dans une prise correctement mise à la terre et en cas de besoin consulter un électricien accrédité.
- Prévenir toute éclaboussure de liquide sur l'unité de commande électronique. Si cela devait arriver, l'unité devra être inspectée et testée par un technicien approuvé avant de poursuivre pour en assurer la sécurité.
- Le câblage électrique de la résidence dans laquelle l'appareil est utilisé devra satisfaire aux exigences locales et provinciales applicables.
- Poids maximum de l'utilisateur : 150 kg (330 lb). Les personnes dont le poids est plus élevé ne doivent pas utiliser cette machine.
- La machine est destinée à un usage domestique/consommateur ou à un usage en studio/institutionnel. Lorsque

l'appareil est utilisé dans un cadre de studio/établissement, l'usage doit être limité à 3 heures par jour et seulement dans un endroit où l'accès à l'appareil et son contrôle est géré et supervisé par le personnel autorisé. Le niveau de gestion dépend, entre autres choses, du contexte particulier dans lequel l'appareil est installé, de la sécurité de cet environnement et de la familiarité des utilisateurs avec l'équipement. Comme d'autres personnes ont déjà utilisé l'appareil, assurez-vous que l'inclinaison, les pédales et le guidon sont correctement réglés et serrés de façon sécuritaire.

- Ne pas porter de bijoux ni de vêtements lâches. Cette machine comprend des pièces mobiles. Ne pas y exposer vos doigts, pieds, ni aucun autre objet dans les parties mobiles.
- Toujours porter des chaussures de sport à semelle en caoutchouc. Ne pas utiliser l'appareil avec les pieds nus ou seulement avec des bas.
- Installer utiliser la machine sur une surface plane et rigide.
- Immobiliser les pédales avant de vous y positionner. Demeurer prudent lors de l'embarquement et du débarquement de la machine.
- Ne pas utiliser la machine à l'extérieur ou dans des lieux détremvés ou humides.
- Garder au moins 0,6 m (24 po) de dégagement sur le côté et à l'arrière de la machine pour y accéder. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour l'accès et le passage autour de la machine et pour en descendre rapidement en cas d'urgence/malaise. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous l'utilisez.
- Ne pas dépasser vos limites pendant les séances d'entraînement. Pour l'utilisation de la machine, respectez les directives du présent manuel.
- Veillez à bien régler et engager tous les dispositifs de réglage de position. S'assurer que les réglages ne causent pas de contact des pièces mobiles avec l'utilisateur.
- S'assurer que les pédales et les poignées soient toujours propres et sèches.
- Exécuter toutes les procédures d'entretien régulières et périodiques recommandées dans le manuel du propriétaire.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Veillez à anticiper les changements d'angle d'inclinaison et de niveau de résistance que vous pouvez activer au cours des séances d'entraînement et demeurez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre et possibilité de blessure.
- Cette machine n'est pas équipée d'une roue libre et les pièces en mouvement ne peuvent donc pas être arrêtées instantanément.
- Étant donné que cette machine n'a qu'un seul pignon, ne pas pédaler à rebours. Cela risquerait de desserrer les montants articulés et les pédales, ce qui pourrait endommager la machine et/ou blesser l'utilisateur. Ne jamais utiliser cette machine si les montants et les pédales sont desserrés.
- Cette machine ne peut pas arrêter les pédales ou le guidon supérieurement indépendamment du volant d'inertie. Réduisez le rythme pour ralentir le volant d'inertie, le guidon supérieur et les pédales jusqu'à l'arrêt. Ne pas descendre de la machine avant que les pédales et le guidon supérieur se soient complètement immobilisés.
- Prendre garde de ne pas échapper ou d'insérer d'objet dans les ouvertures de la machine.
- Garder le cordon d'alimentation éloigné de toute source de chaleur et des surfaces chaudes.
- La machine doit être alimentée par un circuit électrique dédié adéquat. N'y raccorder aucun autre appareil.
- Brancher l'appareil sur une prise de courant adéquatement mise à la terre; pour obtenir de l'aide consulter un électricien accrédité.
- Ne pas faire fonctionner la machine là où des produits aérosol sont utilisés.
- La machine ne devrait jamais être laissée sans surveillance lorsqu'elle est branchée. La débrancher lorsqu'elle n'est pas utilisée et avant d'y mettre ou retirer des pièces.
- Seulement utiliser cette machine comme sa conception le prévoit et tel que décrit dans le présent manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui n'ont aucune connaissance de l'appareil, à moins d'avoir une supervision ou de se voir donner des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Garder les enfants de moins de 14 ans à l'écart de la machine.
- Une surveillance doit être maintenue pour assurer que les enfants ne jouent pas avec la machine.

• CONSERVER CES INSTRUCTIONS.



Instructions de mise à la terre

Cet équipement doit être mis à la terre. En cas de défaut ou panne de fonctionnement adéquat, la mise à la terre offre au courant électrique une voie de moindre résistance permettant d'éliminer le danger de secousse électrique. Cet équipement est muni d'un cordon électrique comprenant une fiche et un fil de mise à la terre de l'appareil. Cette fiche doit être branchée dans une prise mise à la terre en conformité à la réglementation locale.

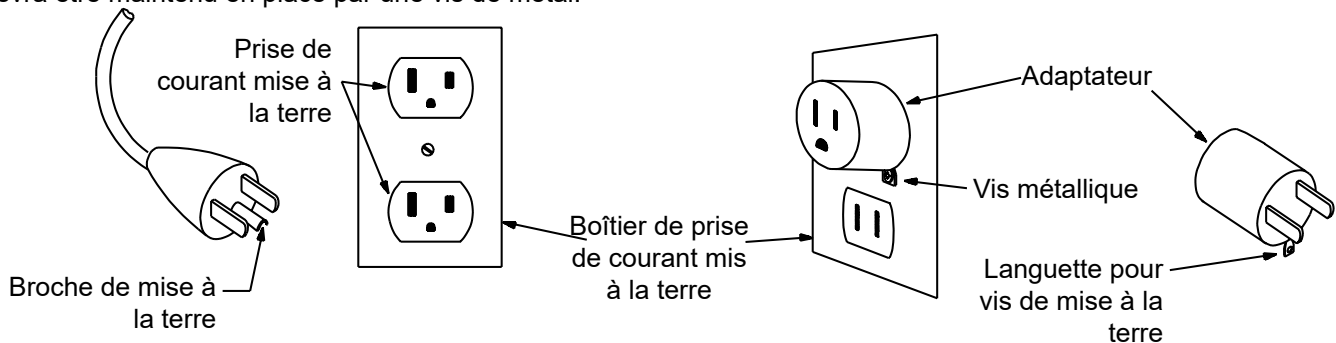
⚠ DANGER

Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un danger d'électrocution. En cas de doute quant à la mise à la terre de la prise de l'appareil, se renseigner auprès d'un technicien qualifié ou d'un électricien accrédité. Ne pas modifier la fiche fournie avec le produit - si elle n'est pas adaptée à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien accrédité.

Si l'appareil est branché dans une prise munie d'un disjoncteur de fuite à la terre (DDFT) ou d'un interrupteur de défaut d'arc (AFI), le fonctionnement de la machine pourrait déclencher le disjoncteur.

⚠ Cette machine est destinée à être utilisée sur un circuit nominal de 120 V et possède une fiche mise à la terre qui ressemble celle illustrée ci-dessous. Si une prise normalisée correctement mise à la terre n'est pas disponible, un adaptateur temporaire, comme montré à l'illustration ci-dessous, pourra être utilisé temporairement pour raccorder la fiche à une prise à 2 pôles.

L'adaptateur temporaire ne devra être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre soit installée par un électricien accrédité. La languette pour la vis de mise à la terre devra être connectée à un point de mise à la terre permanent comme le boîtier d'une prise de courant correctement relié à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il devra être maintenu en place par une vis de métal.



Instructions de mise à la terre (pour un système 220-240 Vc.a.)

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de défaillance, une mise à la terre correcte prévient le danger d'électrocution. Le cordon d'alimentation comprend un conducteur de mise à la terre de l'équipement qui doit être branché à une prise d'alimentation correctement installée et mise à la terre.

⚠ DANGER

Le câblage électrique de l'installation devra être conforme à toutes les exigences et normes applicables (locales et provinciales). Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut causer un danger d'électrocution. Si vous n'êtes pas sûr que la prise de l'appareil soit correctement mise à la terre, veuillez communiquer avec un électricien accrédité. Ne pas changer la fiche de l'appareil - si elle n'est pas adaptée à la prise, faites installer une prise correcte par un électricien accrédité.

Si vous branchez la machine dans une prise à disjoncteur différentiel résiduel avec protection contre les surintensités (DD), le fonctionnement de la machine pourrait déclencher le disjoncteur. Il est recommandé d'utiliser un dispositif de protection contre les surtensions.

⚠ Si vous utilisez un dispositif parasurtenseur pour protéger la machine, assurez-vous qu'il corresponde à la tension nominale de cet équipement (220-240 Vc.a.). Ne pas brancher d'autres appareils ou dispositifs sur la même alimentation avec parasurtenseur.

⚠ S'assurer que le produit est branché sur une prise ayant la même configuration que la fiche. Utilisez l'adaptateur adéquat fourni avec la machine.

Conformité à la FCC

⚠ Tout changement ou modification apportés à cet appareil sans l'approbation expresse de l'entité responsable de la conformité pourrait annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner l'équipement.

La machine et son bloc d'alimentation sont conformes à l'article 15 des règlements de la FCC. Leur fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Ce dispositif ne doit pas causer d'interférence nuisible et (2) il doit accepter toute interférence reçue, comprenant celles qui pourraient provoquer un fonctionnement indésirable.

Remarque : Cette machine et son alimentation ont été testées et sont conformes aux limites pour appareils numériques de classe B, selon la section 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences des installations résidentielles. Cet équipement génère, utilise et peut diffuser de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément au mode d'emploi, il pourrait causer de l'interférence aux communications radio.

L'absence totale d'interférence dans certaines situations n'est cependant pas garantie. Si cet appareil provoque de l'interférence à la réception de signaux de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant puis rallumant la machine, nous vous conseillons de prendre une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant la machine et le récepteur.
- Brancher la machine sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Consulter le dépositaire vendeur de l'équipement ou un technicien radio/télévision d'expérience.

Ce produit respecte la directive européenne sur l'équipement radio 2014/53/EU

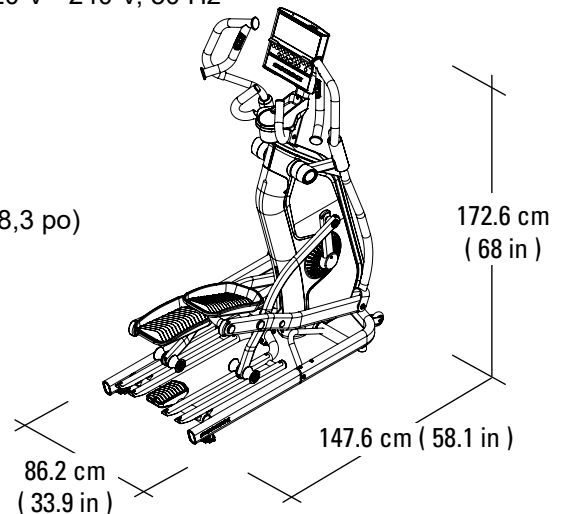
Tapis pour la machine

Le tapis de sol Schwinn^{MC} est un accessoire optionnel qui vous aidera à bien délimiter votre zone d'entraînement et constitue une couche de protection supplémentaire pour votre plancher. Ce tapis en caoutchouc procure une surface antidérapante qui limite l'électricité statique, réduisant ainsi la possibilité d'erreurs d'affichage. Si possible, placer le tapis de sol Schwinn^{MC} à l'endroit d'entraînement sélectionné avant de commencer l'assemblage de la machine.

Pour commander un tapis en option, veuillez communiquer avec le Service à la clientèle (pour un achat aux États-Unis ou au Canada) ou avec votre distributeur local (pour un achat hors des États-Unis ou du Canada).

Alimentation :	120 V	220 V
Tension de fonctionnement :	CA de 110-127 V, 60 Hz	CA de 220 V - 240 V, 50 Hz
Courant de fonctionnement :	2 A	2 A

Poids maximum de l'utilisateur : 150 kg (330 lb)
Surface totale (empreinte) de l'équipement : 1,27 m²
Hauteur maximale de la pédale - avec angle d'élévation max. : 72 cm (28,3 po)
Poids de la machine : environ 84,8 kg (187 lb)



Ce produit est conforme à la directive européenne relative aux équipements hertziens 2014/53/EU



NE PAS disposer de cette machine dans un site d'enfouissement. Cette machine devra être recyclée. Pour la mise au rebut appropriée de cette machine, veuillez vous en remettre à un centre autorisé de traitement des rebuts.

Avant l'assemblage

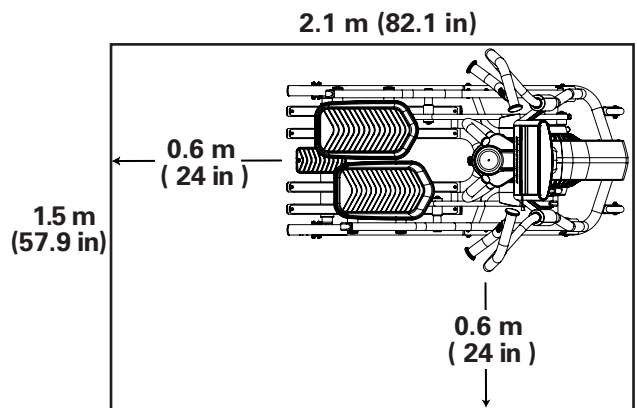
Choisir l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et rigide. Prévoir une surface d'entraînement minimale de 208,5 cm x 147,1 cm (82,1 po x 57,9 po). Garder la zone d'entraînement dégagée sur 0,6 m (24 po) le long du côté servant à l'accession à l'appareil et à l'arrière de l'appareil. S'assurer que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, en tenant compte de la taille de l'utilisateur et de l'angle d'élévation maximal de l'appareil elliptique. Le temps d'assemblage de la machine est estimé entre 60 et 90 minutes.

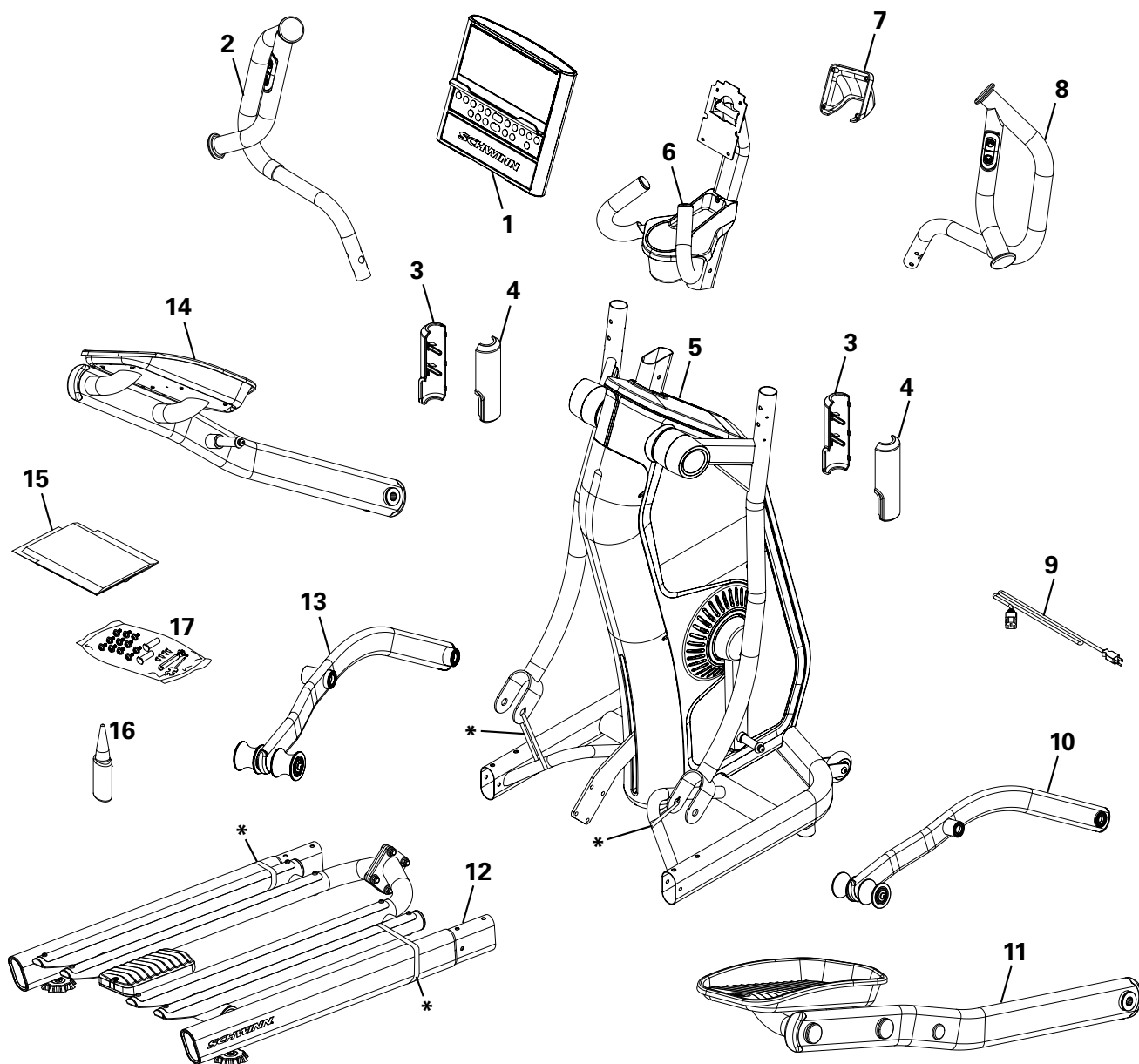
AVIS : Inspecter la machine pour vérifier qu'elle n'a pas été endommagée lors de la livraison. Pour assistance si des dommages sont constatés, veuillez communiquer avec le service à la clientèle (aux États-Unis et au Canada) ou avec votre distributeur local (en dehors des États-Unis et du Canada).

Assemblage de base

Lors de l'assemblage de votre machine, veuillez suivre ces consignes élémentaires :

- Avant tout assemblage, prendre connaissance des 'Directives de sécurité importantes'.
- Rassembler toutes les pièces nécessaires pour chaque étape d'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, visser les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces ensemble, soulever doucement et regarder par les trous de boulon afin de vous aider à insérer le boulon à travers les trous.
- L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.
- Pour l'assemblage, n'utiliser aucun outil motorisé.





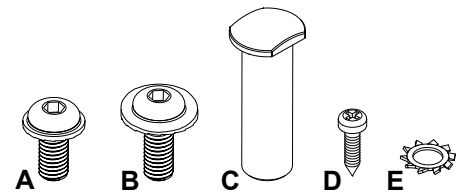
Une décalcomanie droite (" R ") et gauche (" L ") a été appliquée sur certaines pièces pour faciliter l'assemblage.

Article	Qté	Description	Article	Qté	Description
1	1	Console	10	1	Tringlerie d'articulation, droite
2	1	Poignée supérieure, gauche	11	1	Pédale droite
3	2	Couvercle de guidon, intérieur	12	1	Assemblage des rails *
4	2	Couvercle de guidon, extérieur	13	1	Tringlerie d'articulation, gauche
5	1	Assemblage principal *	14	1	Pédale gauche
6	1	Montant de la console	15	1	Trousse de documents
7	1	Couvercle du pivot de la console	16	1	Lubrifiant à la silicone, bouteille
8	1	Poignée supérieure droite	17	1	Sac de quincaillerie
9	1	Cordon d'alimentation			

⚠ NE PAS COUPER LES ATTACHES À GLISSIÈRE d'expédition sur l'assemblage des rails ou l'assemblage principal avant que les instructions le demandent. *

Quincaillerie

Article	Qté	Description
A	20	Vis d'assemblage à tête ronde avec bride, M8x1,25x15 Zinc Noir
B	2	Vis d'assemblage à tête ronde avec bride et avec rondelle large, M8x1,25x20 Zinc Noir
C	2	Cheville pivot
D	4	Vis autotaraudeuse, M3,9x15
E	3	Rondelle, M8 dentelée, Zinc Noir



Remarque : Certaines pièces de matériel sélectionnées peuvent avoir été fournies comme pièces de rechange. Sachez qu'il pourrait rester de la quincaillerie après l'assemblage correct de votre machine.

Outils

Compris



6 mm



n° 2
13 mm
15 mm
19 mm

Non compris



Un chiffon ou
essuie-tout
jetable

Utilisation de l'outil à cliquet

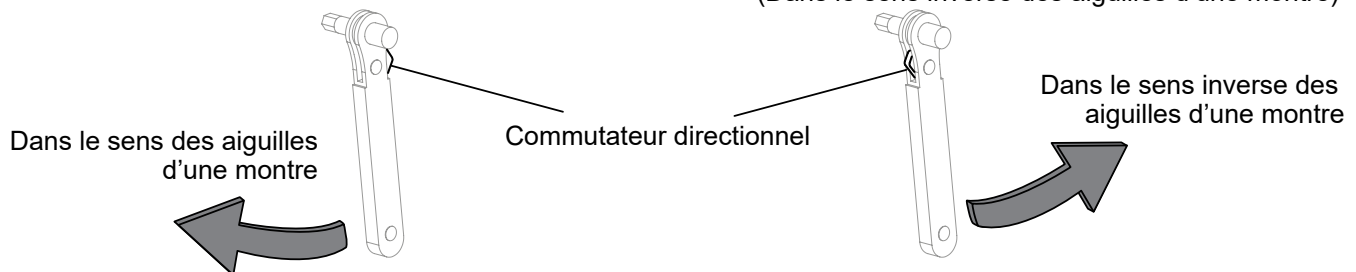
Un cliquet est fourni pour faciliter le processus d'assemblage. Lorsqu'il est correctement réglé, le cliquet peut être utilisé pour retirer et fixer rapidement le matériel. Tournez la poignée à cliquet pour voir si la poignée à cliquet est réglée pour tourner dans la direction souhaitée.

Commutateur directionnel réglé pour serrer le matériel :

(Dans le sens des aiguilles d'une montre)

Commutateur directionnel réglé pour retirer ou désinstaller le matériel :

(Dans le sens inverse des aiguilles d'une montre)



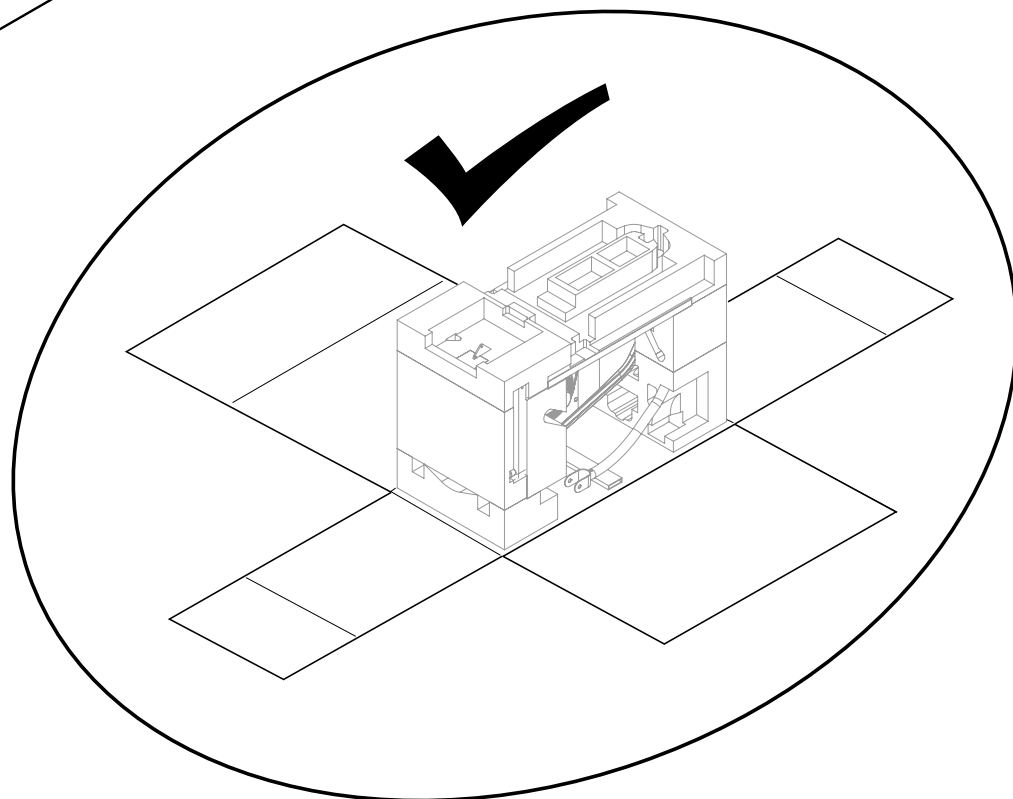
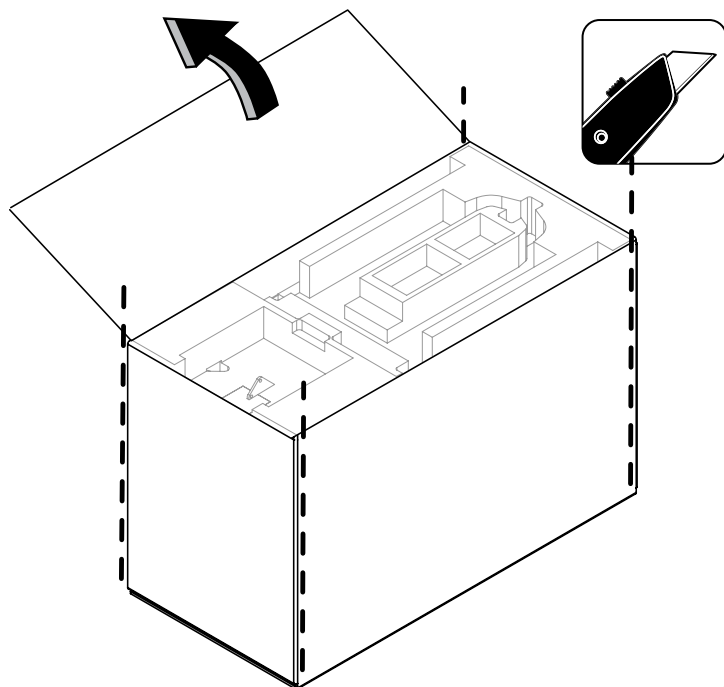
Si l'outil ne fait pas tourner la quincaillerie dans la direction souhaitée, utilisez votre doigt ou votre pouce pour pousser l'interrupteur directionnel jusqu'à ce qu'il s'enclenche de l'autre côté. L'outil devrait maintenant permettre la rotation du matériel dans l'autre sens.

1. Insérez la mèche à cliquet dans la quincaillerie et faites pivoter la poignée à cliquet dans la direction dans laquelle vous souhaitez tourner la fixation.
2. Lorsqu'il n'y a plus de place pour déplacer la poignée à cliquet, faites pivoter la poignée jusqu'au point de départ. Le mécanisme à cliquet ne fera pas tourner la quincaillerie lorsque la poignée est ramenée au point de départ.
3. Une fois que la poignée à cliquet est de retour dans la position de départ, tournez à nouveau la poignée à cliquet dans la direction dans laquelle vous souhaitez tourner la quincaillerie.
4. Répétez jusqu'à ce que la quincaillerie soit serrée ou desserrée au besoin.

1. Alors que la boîte se trouve à proximité de la zone d'entraînement prévue, ouvrir le rabat supérieur de la boîte et couper les coins de la boîte en travaillant sécuritairement

⚠ Prendre garde de ne pas vous blesser en coupant la boîte avec des ciseaux ou une lame. Garder les mains et les doigts à l'écart du mouvement des ciseaux ou de la lame à tout moment. Attention, la boîte contient des agrafes d'expédition qui peuvent être acérées. Garder vos mains et vos doigts à l'écart de ceux-ci à tout moment.

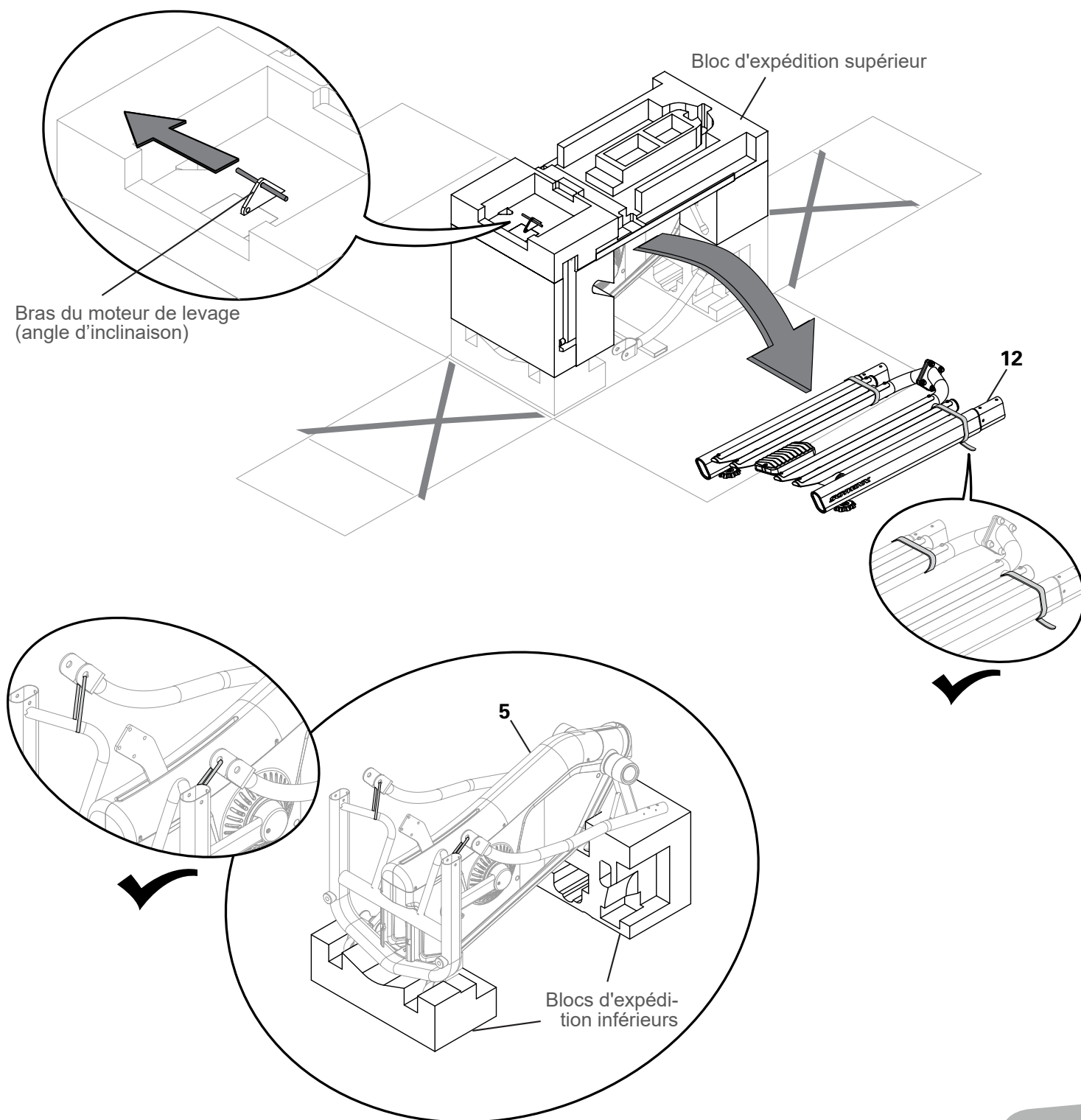
Remarque : La boîte peut être utilisée pour protéger le revêtement de sol.



2. Déballer en laissant la zone dégagée le long des extrémités courtes de la boîte, en laissant l'assemblage principal sur les deux blocs d'expédition inférieurs.

⚠ NE PAS COUPER LES ATTACHES À GLISSIÈRE d'expédition de l'assemblage des rails ou de l'assemblage principal avant que les instructions le demandent.

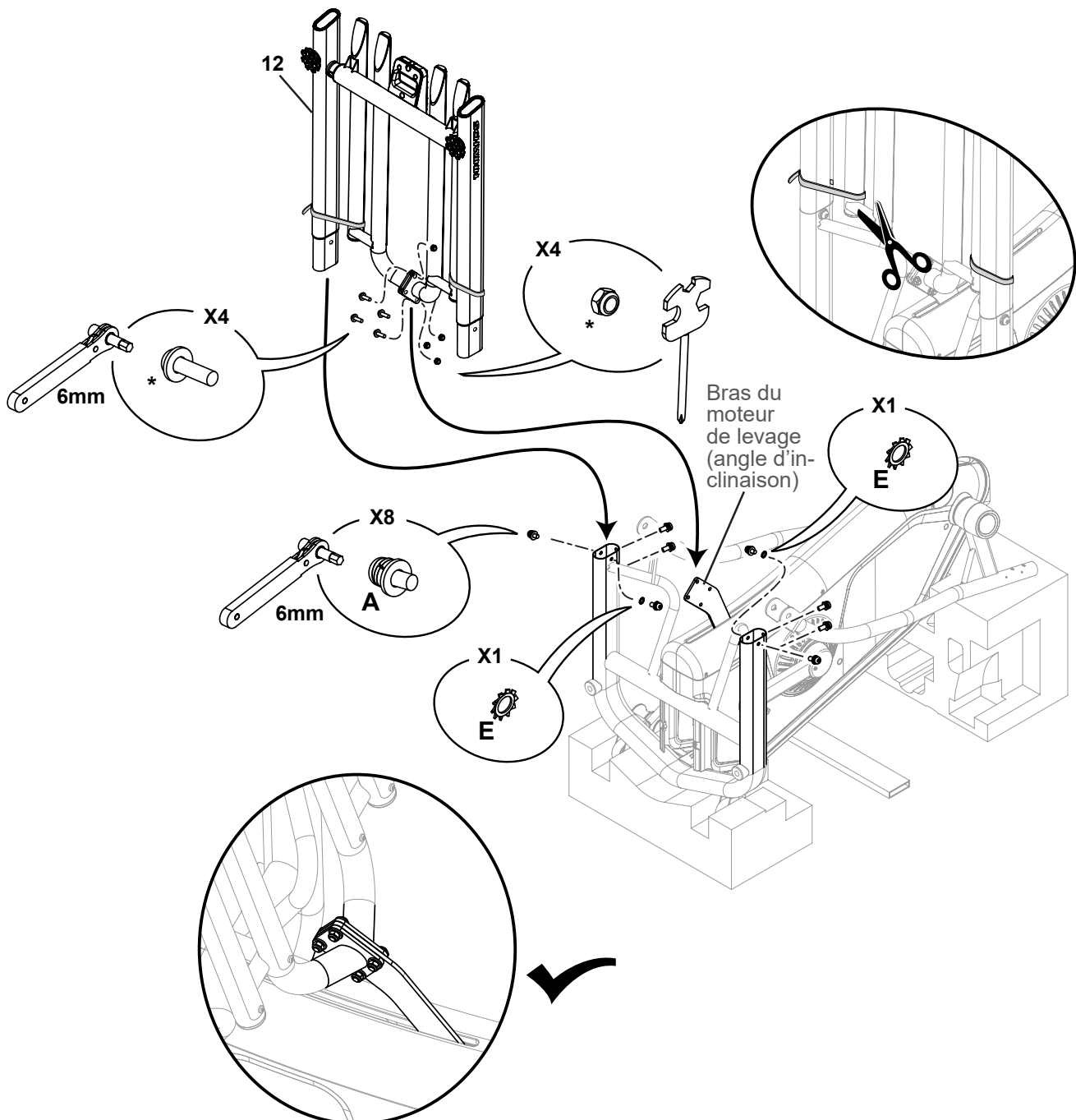
Remarque : Veillez à retirer la tige insérée pour l'expédition dans le bras du moteur de levage (angle d'inclinaison) de l'ensemble principal avant de retirer le bloc d'expédition supérieur.



3. Fixer l'assemblage des rails à l'ensemble principal. Une fois fixé, couper les attaches de glissière d'expédition de l'assemblage de rails et fixer les rails au bras du moteur de levage (angle d'inclinaison) de l'ensemble principal.

⚠ Afin d'éviter toute blessure grave, il conviendra de veiller à ce que vos doigts ou vos mains ne se coincent ou pincement pas lors de la fixation de l'assemblage des rails à l'ensemble principal. Ne pas se mettre vos doigts ou vos mains sous toute pièce pivotante de l'assemblage des rails.

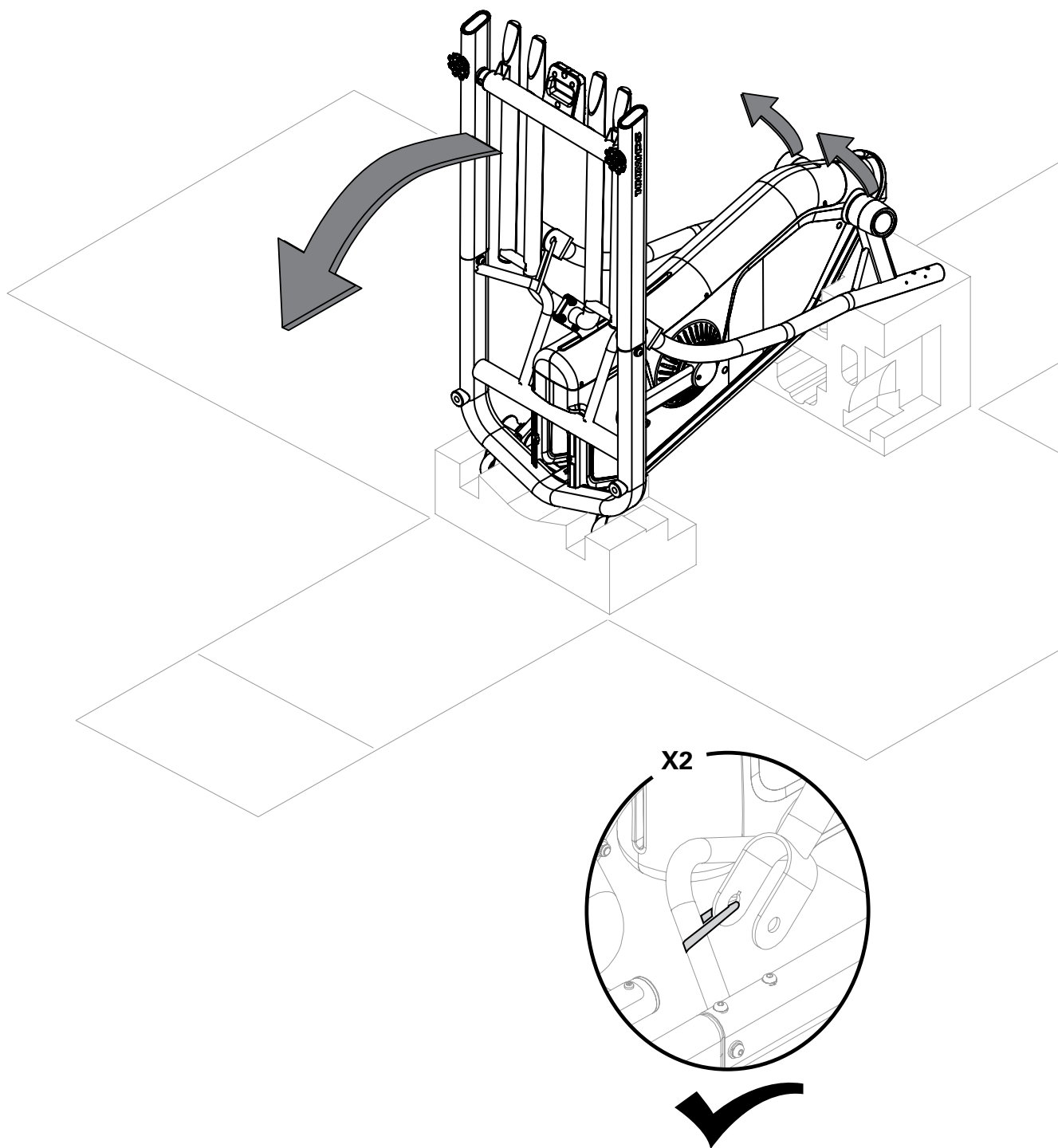
Remarque : Pour faciliter l'alignement, certaines pièces peuvent être légèrement décalées. Dans un premier temps, il suffira de serrer la quincaillerie avec les doigts. Puis, lorsque toutes les pièces de quincaillerie auront été mises en place, serrer à fond. * La quincaillerie n'est pas fournie dans le sac de quincaillerie. Retirer toutes la quincaillerie de l'assemblage des rails avant de le fixer.



4. Pivoter soigneusement l'ensemble du cadre en position verticale

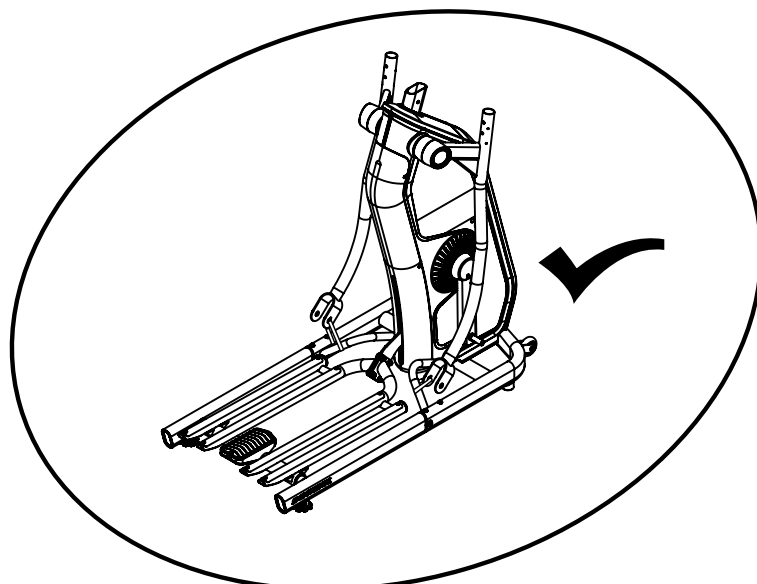
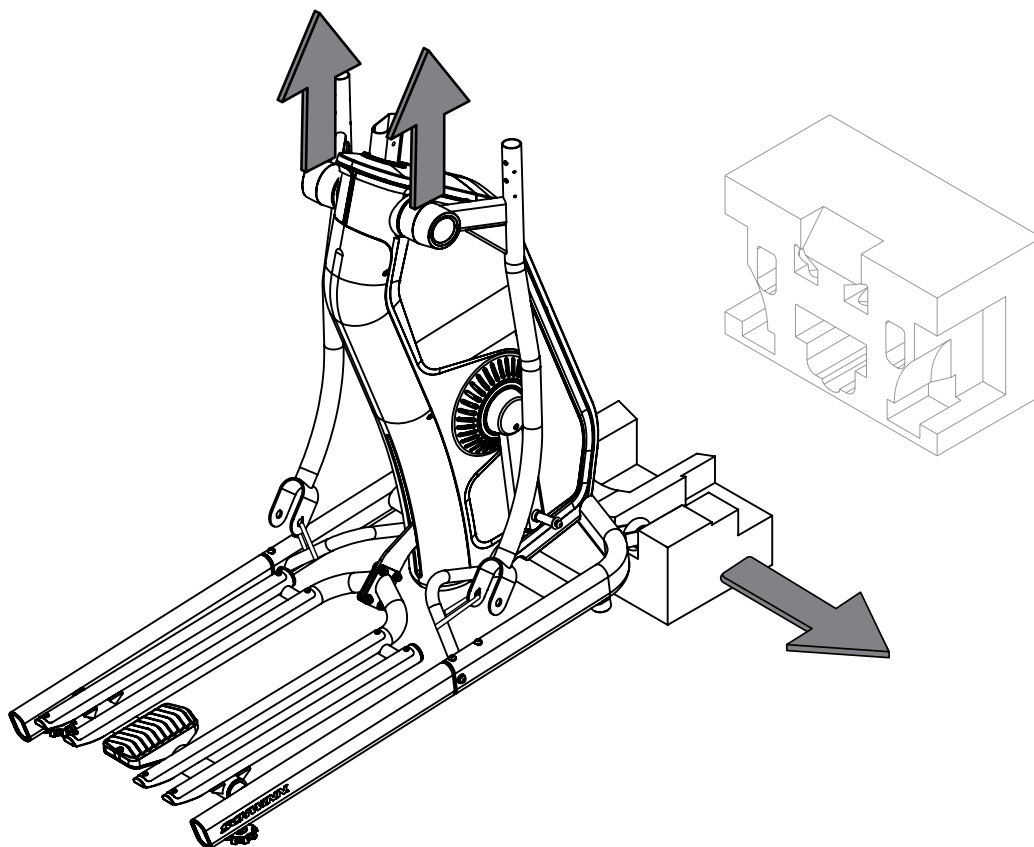
⚠ Certains composants de la machine peuvent être lourds ou encombrants. Pour leur montage, faites-vous aider par une deuxième personne. Ne pas effectuer seul les étapes qui impliquent le soulèvement de charge lourde ou une manipulation difficile. Demander à une deuxième personne de vous aider à abaisser l'assemblage des rails.

Remarque : Cette étape peut nécessiter l'intervention de deux personnes. **NE PAS COUPER** les attaches à glissière d'expédition qui fixent les guidons inférieurs jusqu'à ce qu'il soit demandé de les couper.



5. Soulever légèrement le cadre et retirer le bloc d'expédition qui se trouve en dessous. Abaisser doucement le cadre.

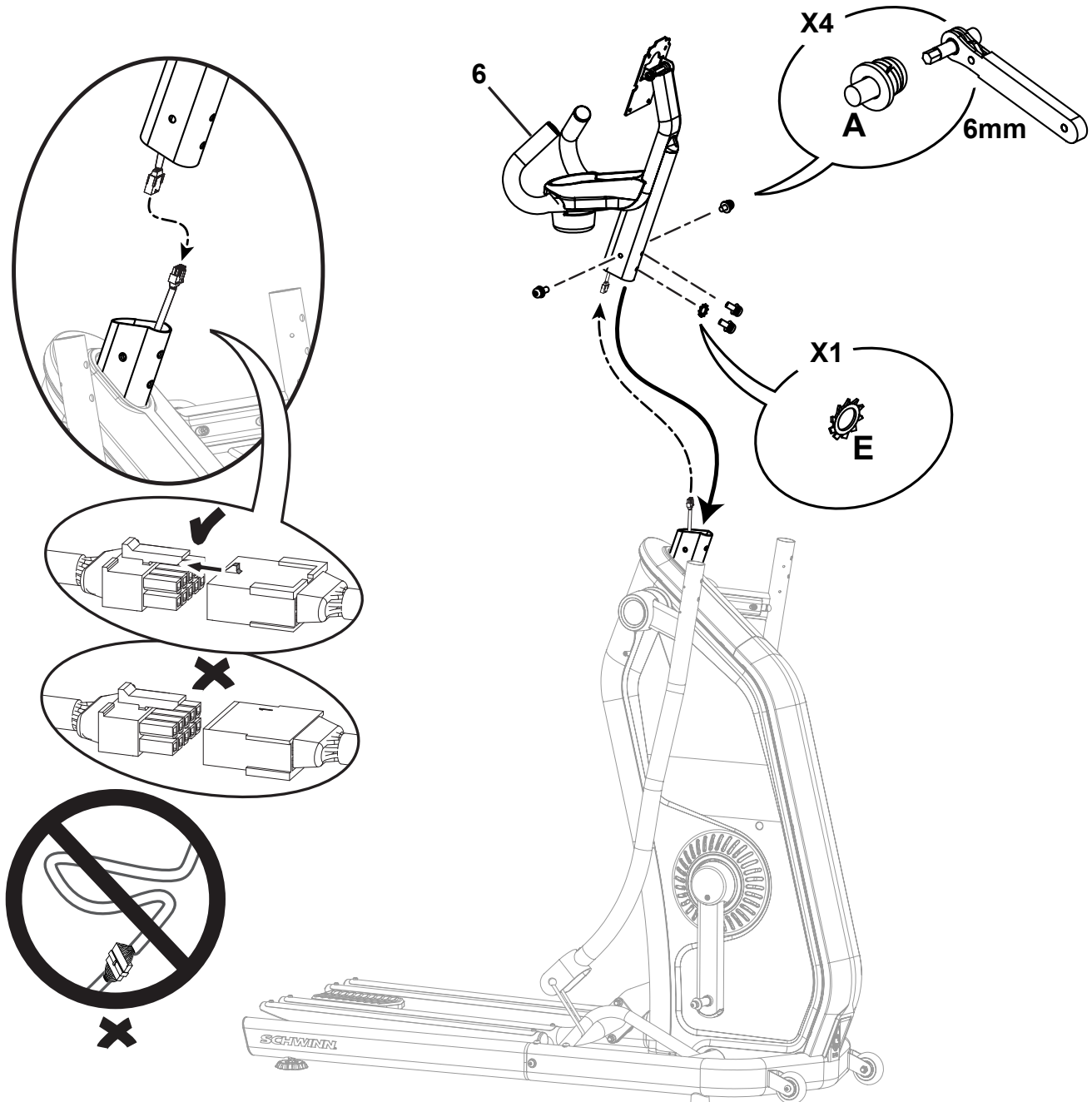
⚠ Certains composants de la machine peuvent être lourds ou encombrants. Pour leur montage, faites-vous aider par une deuxième personne. Ne pas effectuer seul les étapes qui impliquent le soulèvement de charge lourde ou une manipulation difficile. Soulever l'ensemble du cadre à partir de la zone de pivotement intérieure comme indiqué ci-dessous.



6. Connecter les câbles, puis fixer le mât de la console à l'ensemble du cadre.

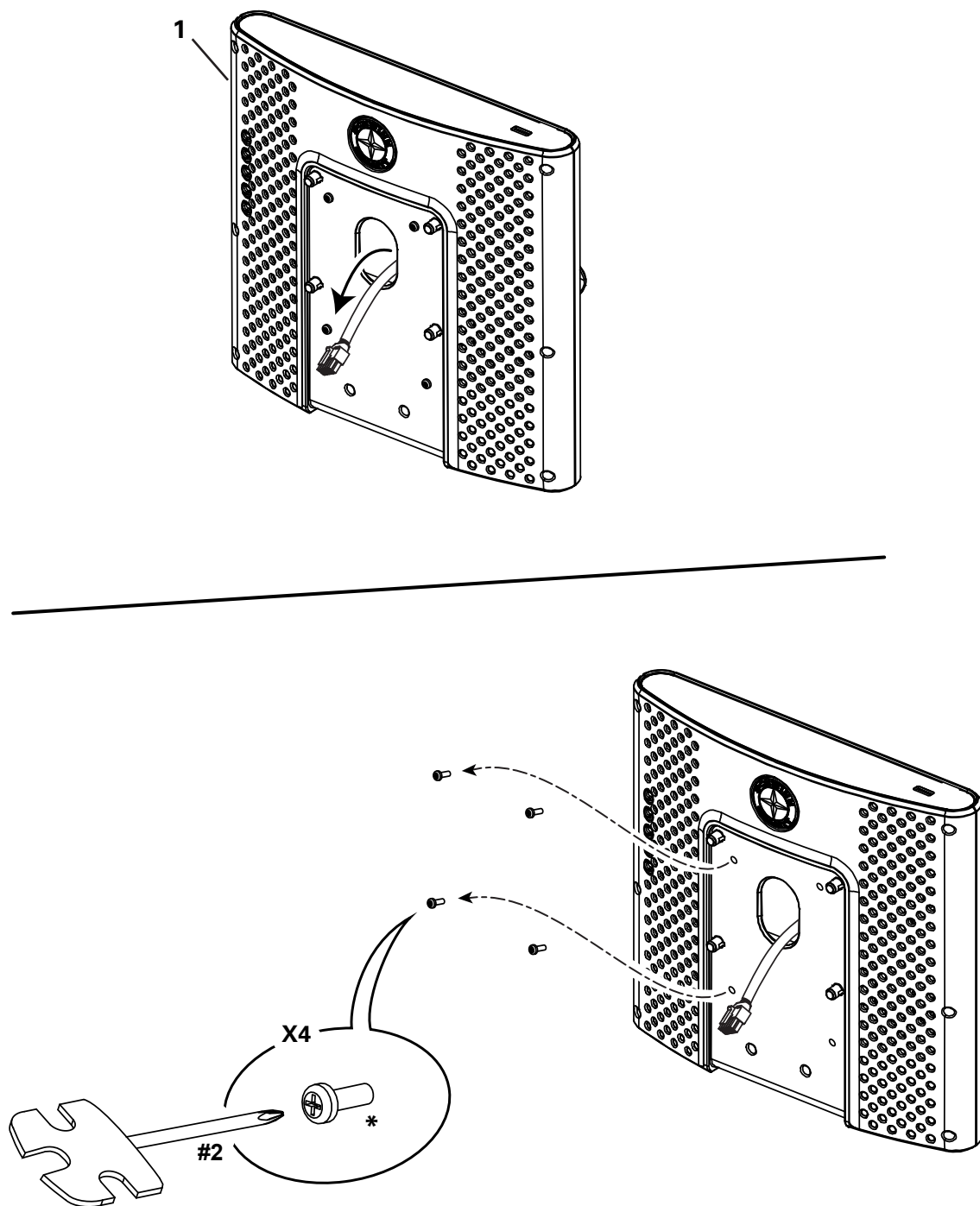
! Certains composants de la machine peuvent être lourds ou gênants. Pour effectuer l'étape d'assemblage impliquant ces pièces, faites appel à une deuxième personne pour vous assister. Ne pas effectuer seul les étapes qui impliquent le soulèvement de charge lourde ou une manipulation difficile.

Remarque : Ne pas pincer ou couper les câbles. Pour éviter tout pincement, tirez doucement sur les câbles depuis le haut du mât de la console lorsqu'il est abaissé sur le cadre.



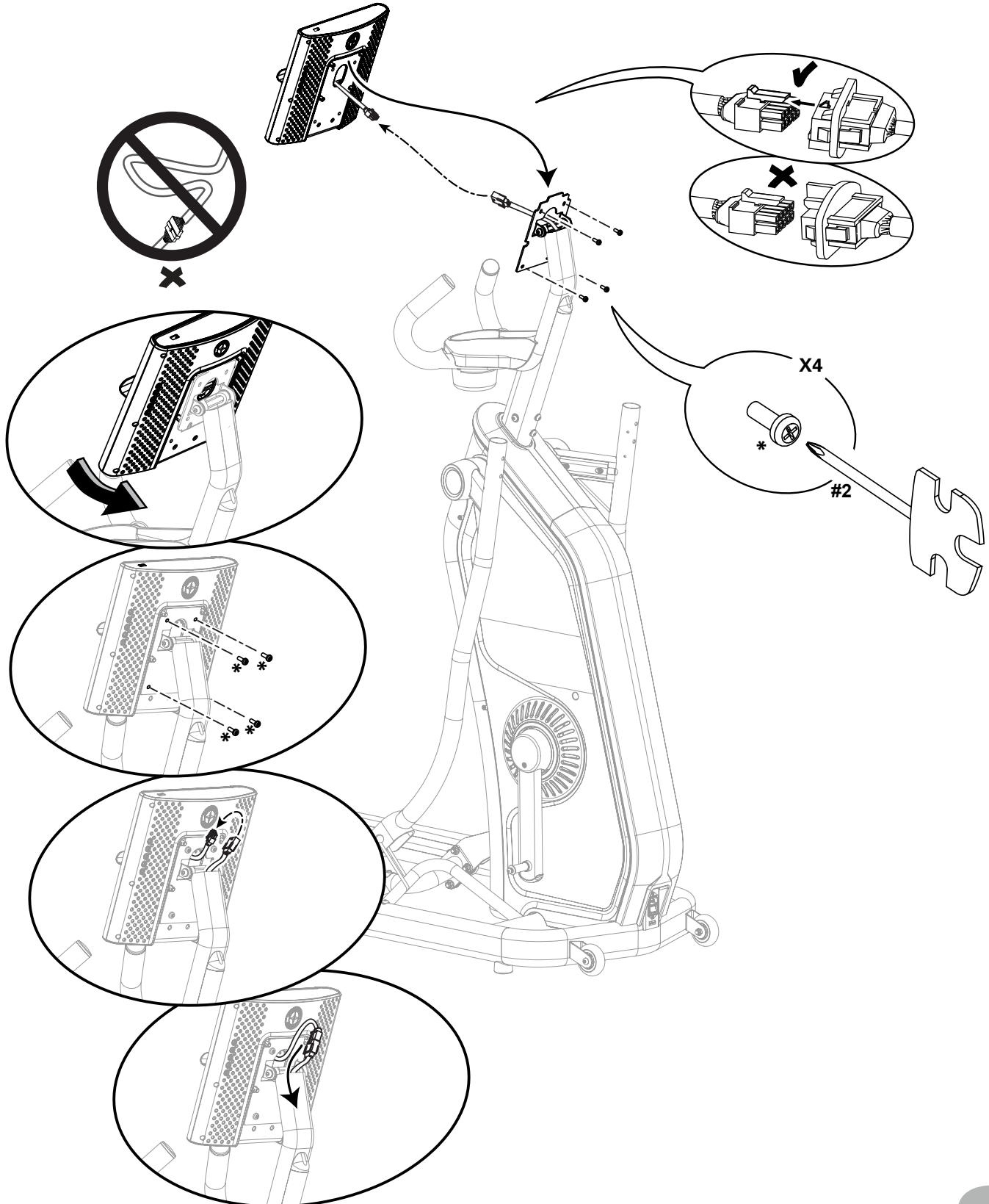
7. Par l'ouverture située à l'arrière de la console, retirez délicatement l'extrémité libre du câble de la console. Retirez ensuite la quincaillerie de la console.

AVIS : Ne pas pincer ou couper le câble. Ne pas laisser la quincaillerie tomber dans la console. * La quincaillerie n'est pas fournie dans le sac de quincaillerie.

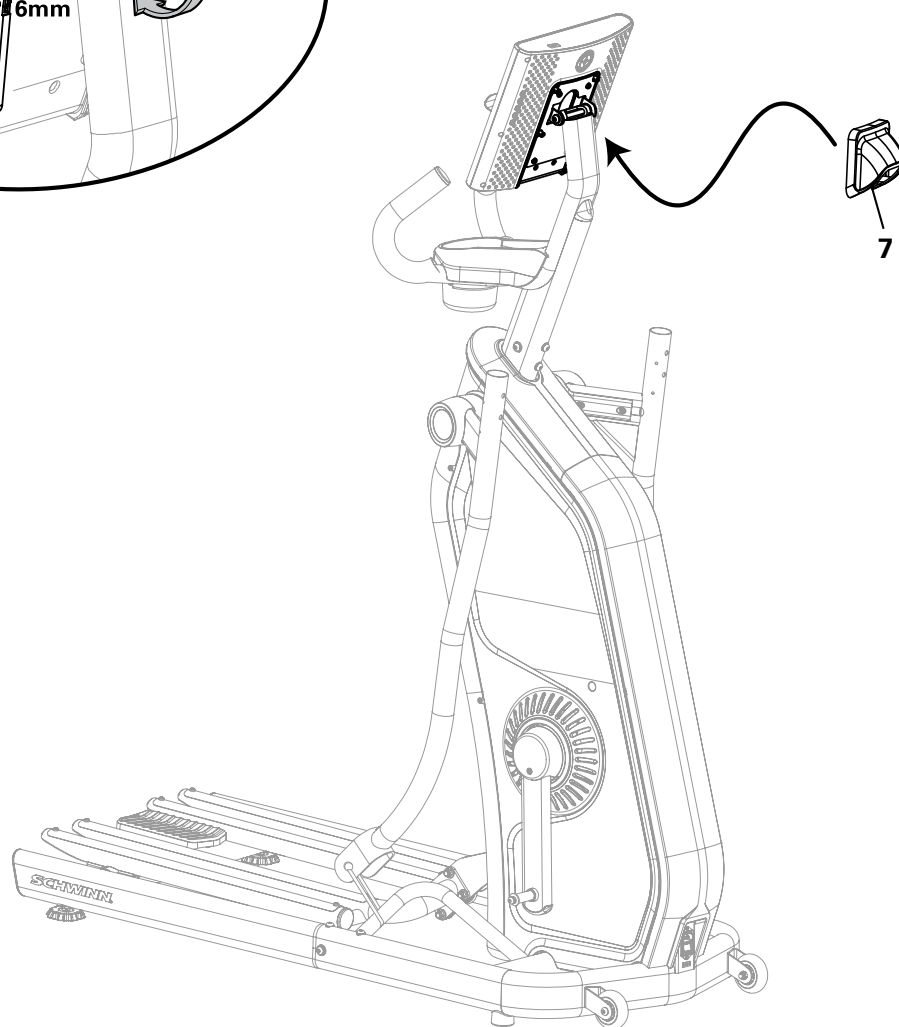
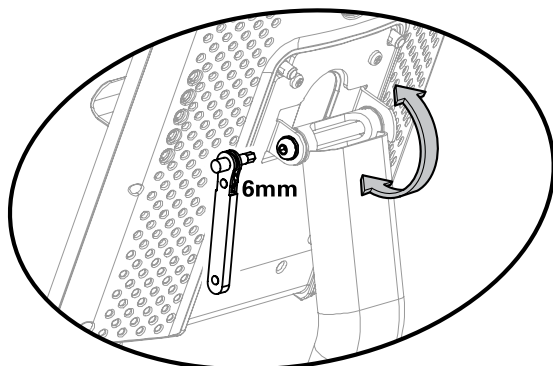


8. Placer, pivoter et fixer l'ensemble de la console sur le mât, puis connecter les câbles de la console.

AVIS : Ne pas pincer ou couper les câbles. Veillez à ce que les connecteurs du câble soient bien enfichés. Une fois les câbles connectés, poussez-les dans le mât de la console. * La quincaillerie n'est pas fournie dans le sac de quincaillerie.

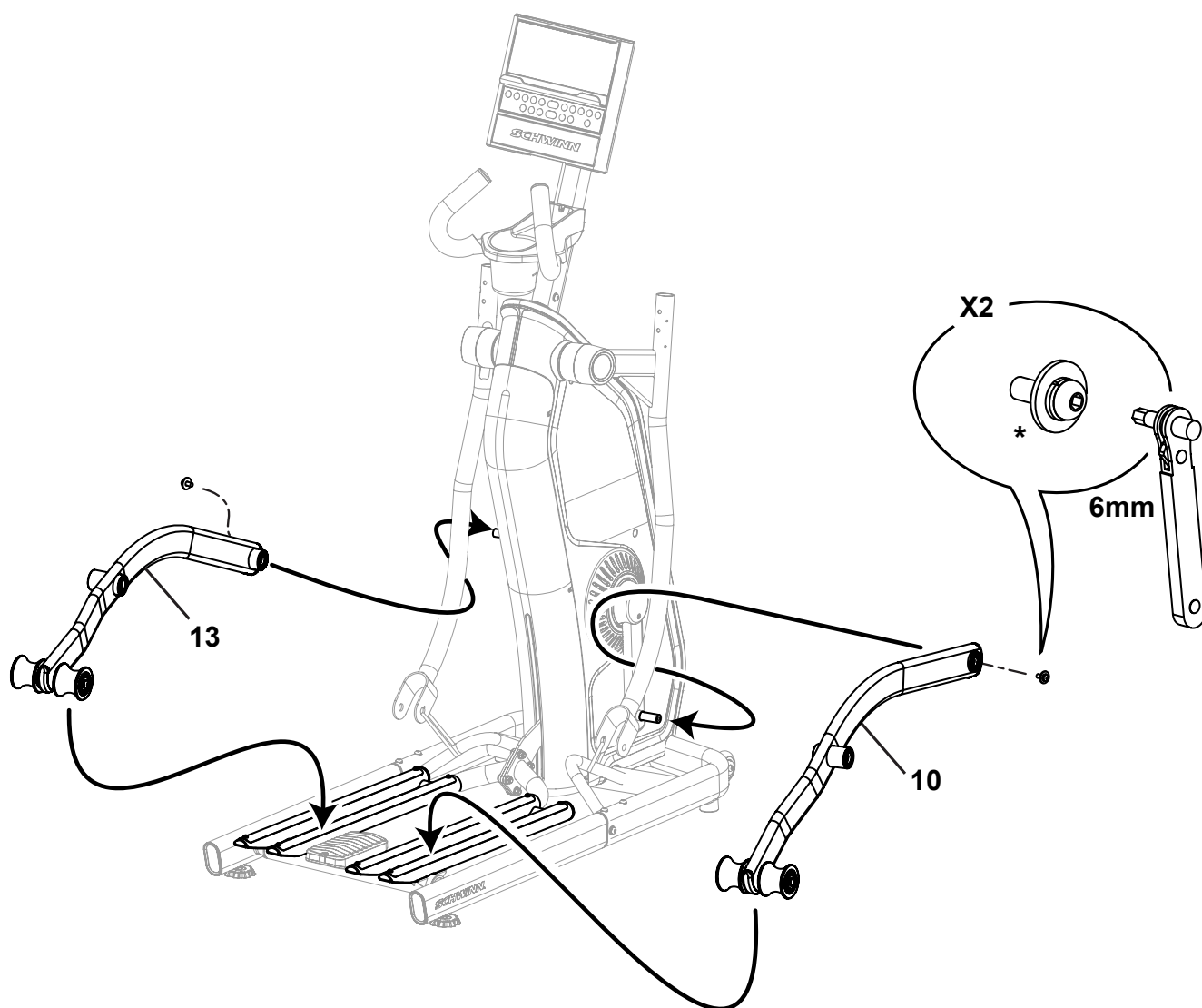


9. Si nécessaire, ajuster l'angle de la console. Fixer ensuite le couvercle du pivot de la console à l'ensemble du cadre.



10. Fixer les pattes à l'ensemble du cadre

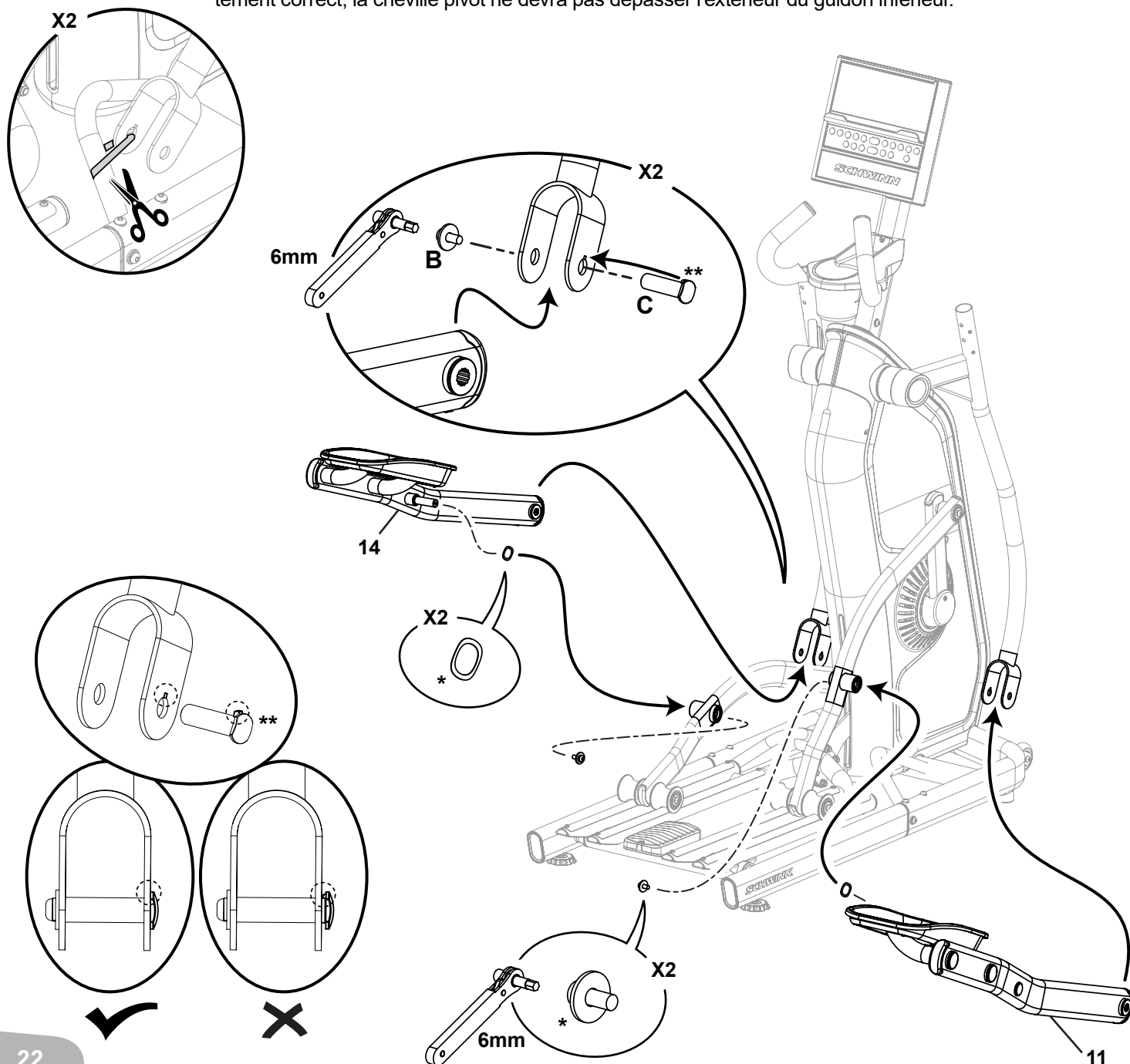
Remarque : Ne pas couper les attaches à glissière d'expédition. Du lubrifiant a été appliqué sur certains éléments de cette étape. Veillez à disposer d'un chiffon ou d'essuie-tout jetable pour essuyer tout excès de lubrifiant sur vos mains après l'installation. * La quincaillerie n'est pas fournie dans le sac de quincaillerie.



11. Couper les attaches à glissière d'expédition qui fixent le guidon inférieur. Fixer les pédales à l'ensemble du cadre.

⚠ Afin d'éviter toute blessure grave, veuillez prendre garde de ne pas vous coincer les doigts ou les mains lorsque vous insérez l'extrémité de la pédale dans le guidon inférieur. S'assurer de demeurer à l'écart de la trajectoire des poignées.

Remarque : Ne pas tourner complètement le guidon inférieur sinon les câbles du guidon seront endommagés. Lorsque vous insérez les pédales sur les pattes, veillez à ce que le montant soit centré par rapport à l'ouverture de la patte. Du lubrifiant a été appliqué sur certains éléments de cette étape. Veuillez à disposer d'un chiffon ou d'essuie-tout jetable pour essuyer tout excès de lubrifiant sur vos mains après l'installation. * La quincaillerie n'est pas fournie dans le sac de quincaillerie. ** A l'aide de la clé de 19 mm, tourner légèrement la cheville pivot afin d'assurer une bonne assise. S'assurer que la barre de blocage de la cheville pivot soit complètement insérée dans l'encoche du guidon inférieur. Pour un ajustement correct, la cheville pivot ne devra pas dépasser l'extérieur du guidon inférieur.

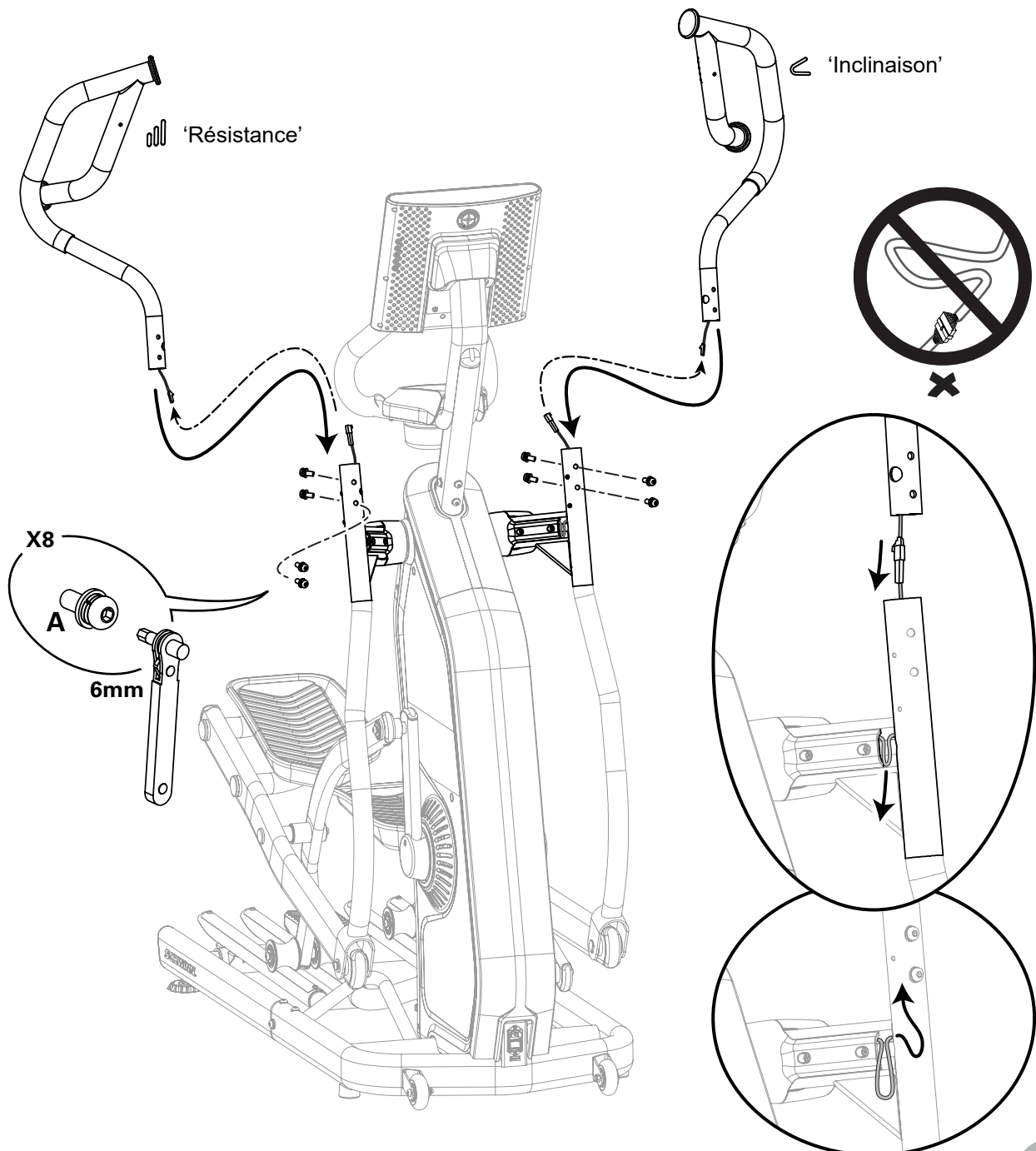


12. Connecter les câbles. Tout en insérant le guidon supérieur, tirez doucement le câble vers le bas dans le guidon inférieur et fixez le guidon supérieur.

⚠ Afin d'éviter toute blessure grave lors de l'insertion des extrémités du tube sur le guidon inférieur, prendre garde de ne pas vous coincer les doigts ou les mains.

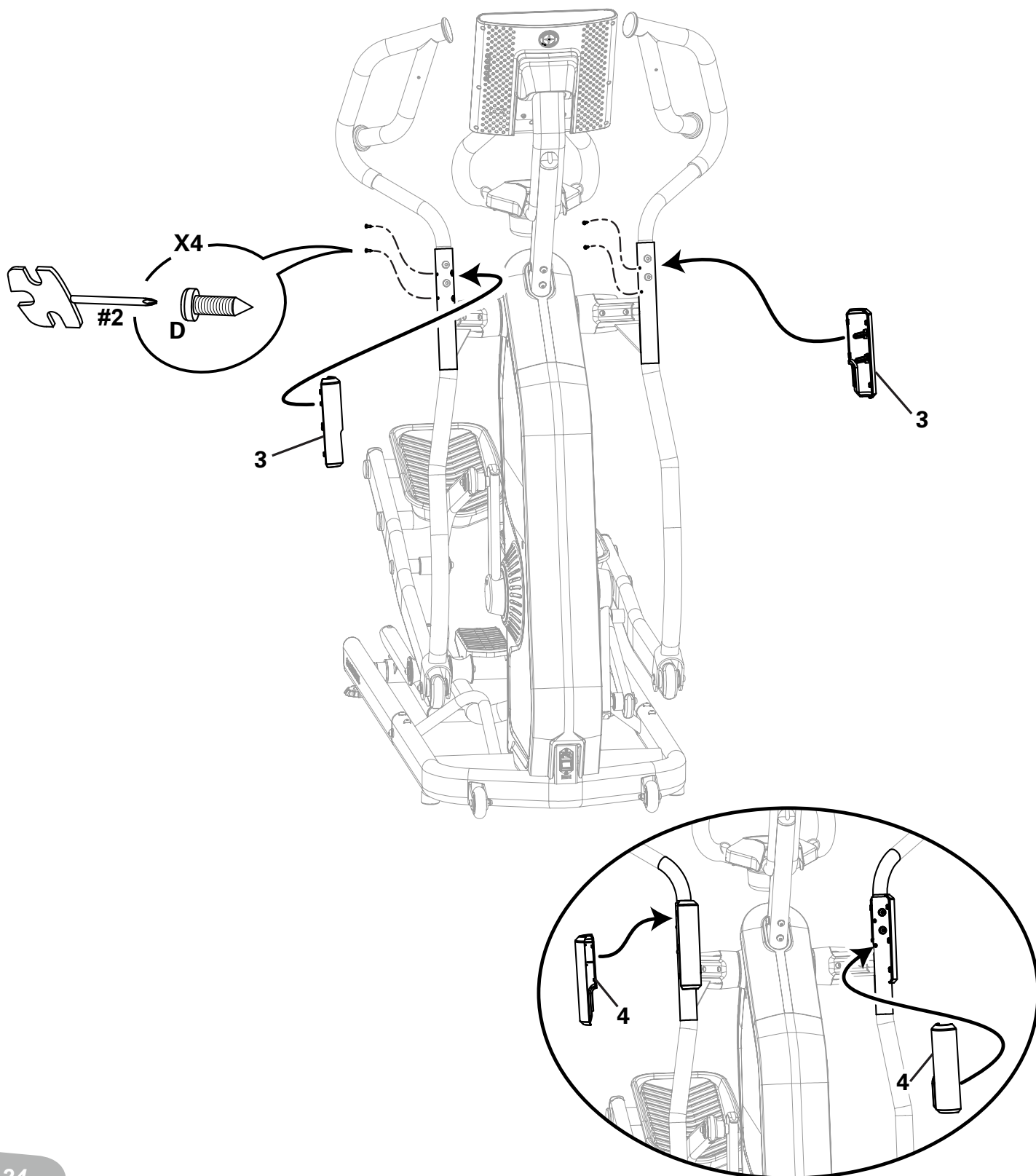
Certains composants de la machine peuvent être lourds ou encombrants. Pour effectuer l'étape d'assemblage impliquant ces pièces, faites appel à une deuxième personne pour vous assister. Ne pas effectuer seul les étapes qui impliquent le soulèvement de charge lourde ou une manipulation difficile.

Remarque : Ne pas pincer ou couper les câbles. Lorsque le guidon supérieur sera fixé, repousser les câbles exposés dans le guidon supérieur aussi loin que possible sans les endommager. Pour faciliter l'assemblage, un autocollant a été appliqué sur toutes les pièces droites (" R ") et gauches (" L ").



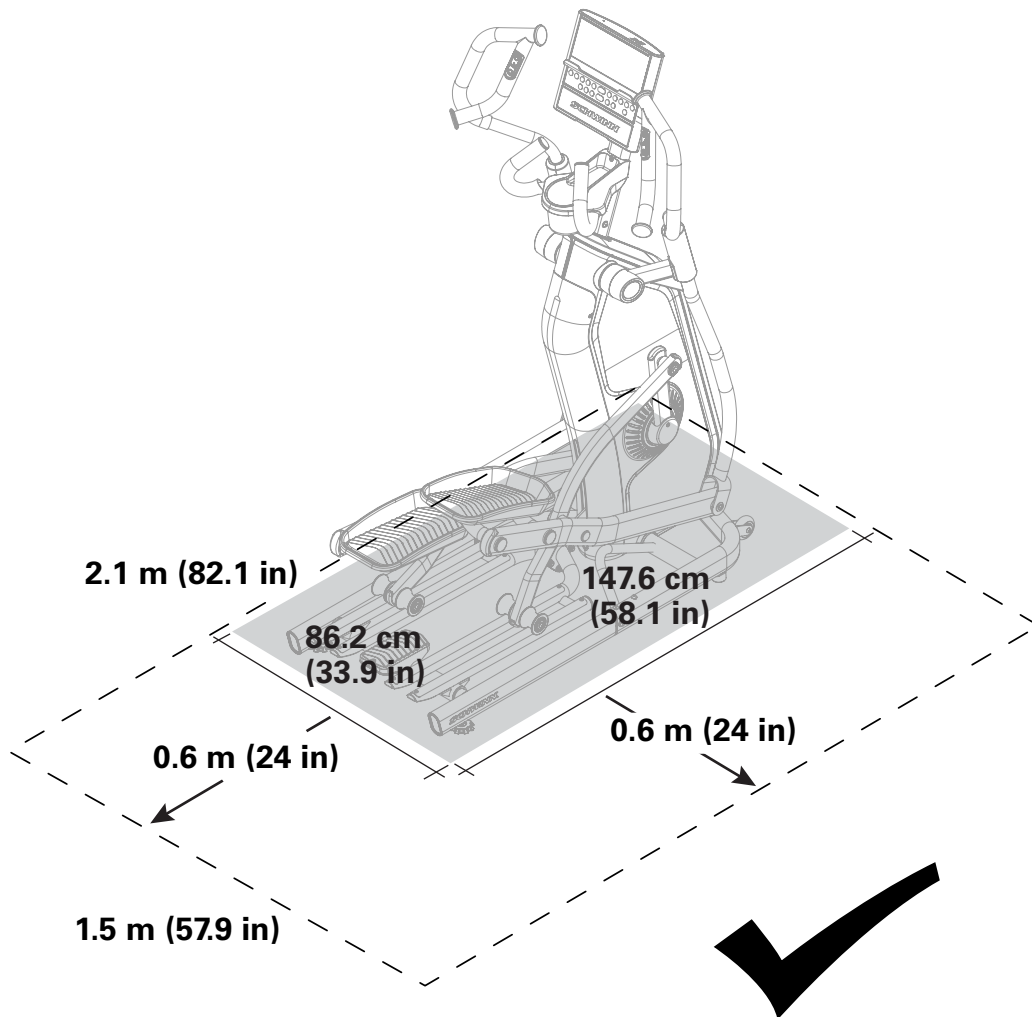
13. Fixer les protecteurs intérieurs du guidon, puis encliqueter les protecteurs extérieurs du guidon sur le cadre.

Remarque : Ne pas pincer ou couper les câbles à l'intérieur du guidon. Avant d'installer la quincaillerie, vérifiez qu'elle ne risque pas de couper les câbles à l'intérieur du guidon. Si nécessaire, ajuster les câbles et inspecter à nouveau.



14. Dégager le chemin jusqu'à la zone d'entraînement prévue

- !** Pour un fonctionnement sûr, la zone d'entraînement prévue doit être située sur une surface dure et plane. Prévoir une zone d'entraînement minimale de 2,1 m x 1,5 m (82,1 po x 57,9 po). Garder la zone d'entraînement dégagée de 0,6 m (24 po) le long du côté utilisé pour accéder à l'appareil et à l'arrière de l'appareil. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. S'assurer que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de l'appareil. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous l'utilisez.

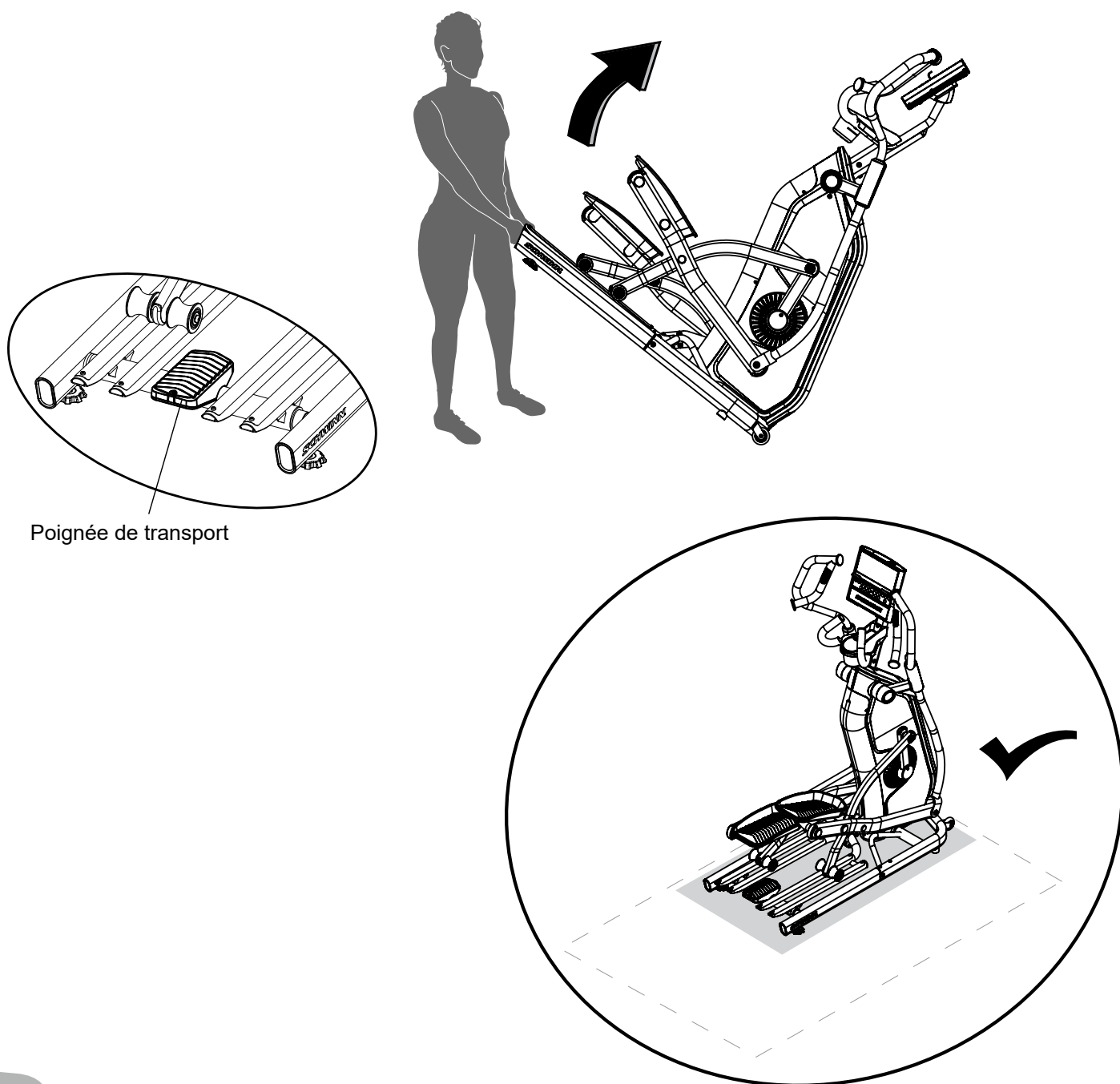


15. À l'aide de la poignée de transport, Incliner la machine sur ses roues de déplacement, puis la rouler et l'abaisser délicatement dans la zone d'entraînement désignée.

⚠ Pour soulever ou déplacer la machine, n'utiliser ni les poignées, ni le tube de la console, ni la console elle-même . Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

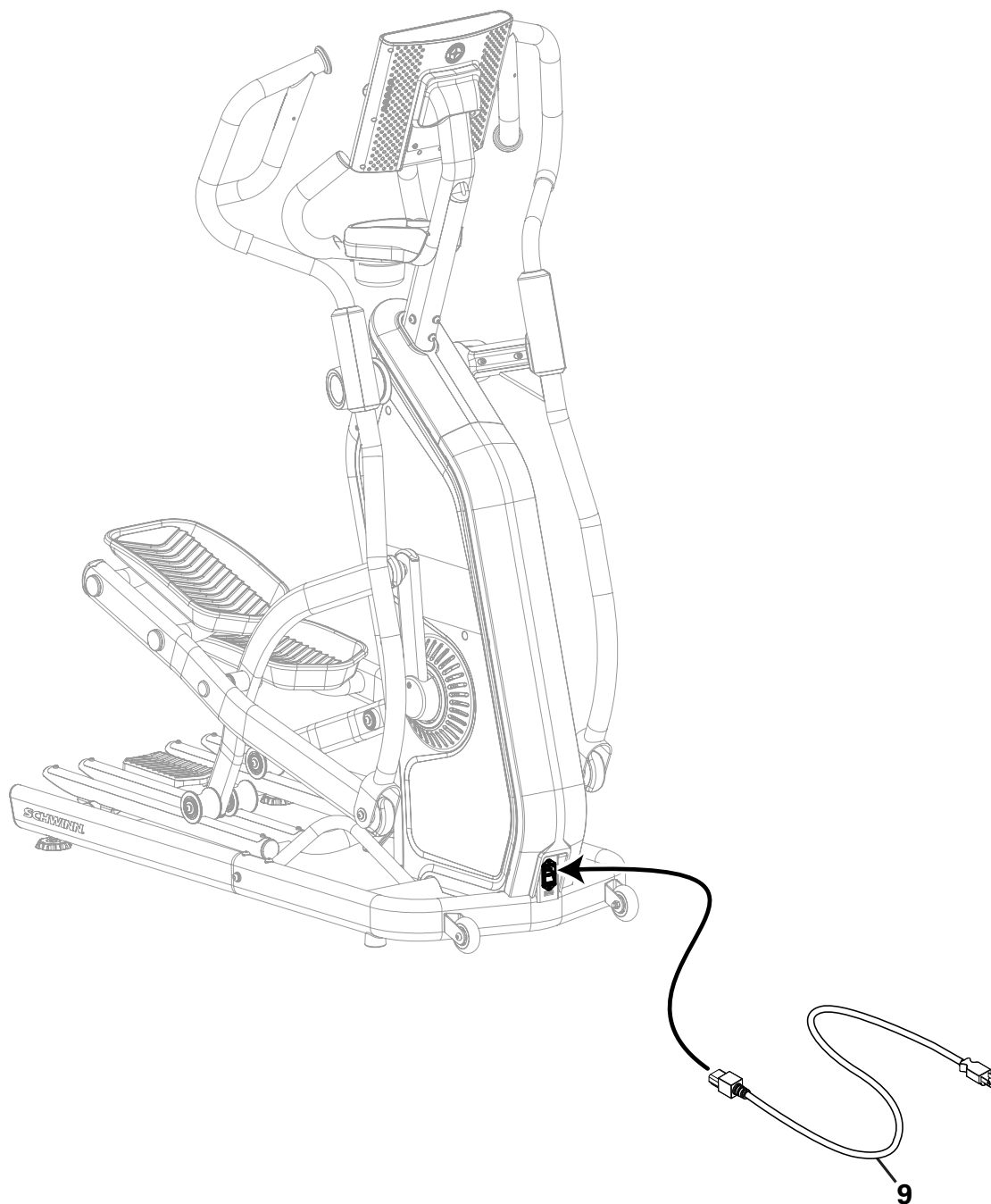
La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes selon leur état physique et leur capacité. Tous les participants devront avoir la forme suffisante pour ne pas se blesser lors du déplacement de la machine.

Placer l'appareil sur une surface plane, dure et propre sans matériel superflu ou de tout autre objet qui pourrait gêner vos déplacements libres. Un tapis de caoutchouc devrait être installé sous l'appareil pour éviter l'accumulation d'électricité statique et protéger votre plancher.



16. Connecter le cordon d'alimentation à l'assemblage du cadre

Remarque : S'assurer que le cordon d'alimentation est inséré à fond dans le port d'entrée de la machine.



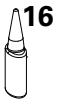
17. Inspection finale

Inspecter votre machine pour assurer que toute la quincaillerie est serrée et que les composants sont correctement assemblés.

Inscrire le numéro de série dans l'espace à cette fin à l'avant du présent manuel.

Enlever avec précaution les pellicules plastique protégeant l'écran d'affichage, le pavé de touches et le dessus de la console. En raison de l'électricité statique, des images « fantômes » pourraient se produire à l'écran, qui disparaîtront cependant après quelques minutes.

Appliquer une petite quantité de lubrifiant à la silicone sur un chiffon et frotter les rails pour réduire le bruit des rouleaux.

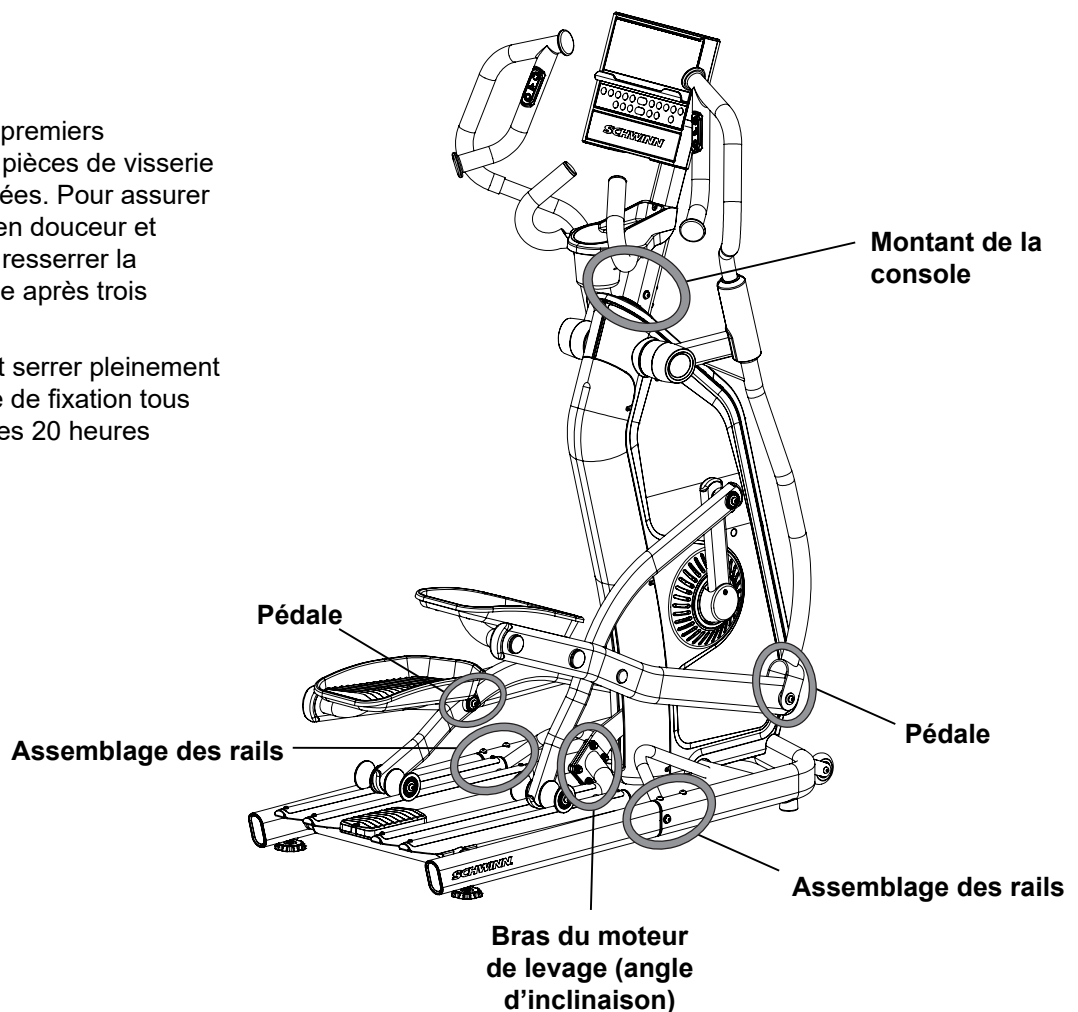


⚠ Le lubrifiant à base de silicone n'est pas destiné à la consommation humaine. Le garder hors de portée des enfants et le remettre en lieu sûr.

Ne pas utiliser la machine tant qu'elle n'aura pas été entièrement assemblée et inspectée selon le manuel de l'utilisateur pour assurer un fonctionnement correct.

AVIS : Après les quelques premiers entraînements, des pièces de visserie devront être resserrées. Pour assurer un fonctionnement en douceur et silencieux, veillez à resserrer la quincaillerie indiquée après trois entraînements.

Veillez inspecter et serrer pleinement toute la quincaillerie de fixation tous les mois ou toutes les 20 heures d'utilisation.



Utilisation de l'application "JRNY™" avec votre machine

Cet appareil d'entraînement est à connectivité Bluetooth® et peut être connecté sans fil pour des séances d'entraînement à l'aide de l'application "JRNY™". L'application est accessible avec votre adhésion à JRNY™.

Remarque : Ne pas connecter cette machine via les paramètres Bluetooth® de votre dispositif. Télécharger simplement l'application et commencer une séance d'entraînement puis suivre les instructions de l'application.

1. Télécharger l'application JRNY™. L'application est offerte sur App Store et Google Play^{MC}.

Remarque : Pour obtenir la liste complète des appareils pris en charge, consulter l'application sur l'App Store ou sur Google Play™.

2. Installer l'application.
3. Ouvrir l'application "JRNY™" et suivre les instructions.
4. Taper ensuite sur l'icône Bluetooth® rouge dans le coin supérieur droit de la console.

Remarque : Si Bluetooth® n'est pas activé sur votre dispositif, suivre les instructions pour l'activer.

5. Une liste des machines disponibles s'affichera. Sélectionner votre machine dans la liste des machines disponibles.
6. L'application JRNY™ est maintenant prête à être utilisée.

Remarque : Si un dispositif de détection cardiaque Bluetooth® est connecté, celui-ci sera lié à la machine. Pour utiliser le dispositif de rythme cardiaque ailleurs, il faudra le déconnecter. Pour le déconnecter, suivre les instructions fournies dans l'application.

Moniteur de rythme cardiaque Bluetooth® Low Energy (BLE) (non fourni)

Votre machine d'exercice est conçue pour recevoir un signal d'un moniteur de rythme cardiaque Bluetooth® Low Energy (BLE). Lorsqu'un moniteur sera connecté, la console affichera l'icône de connexion du moniteur de rythme cardiaque Bluetooth^{MD}. Suivre les instructions fournies avec votre moniteur de rythme cardiaque Bluetooth® Low Energy (BLE).

 **Si vous avez un stimulateur cardiaque ou un autre appareil électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser un moniteur de rythme cardiaque Bluetooth®.**

Remarque : S'assurer de retirer la housse de protection du capteur de rythme cardiaque (si elle est fournie) avant de l'utiliser.

1. Mettre en place votre moniteur de rythme cardiaque Bluetooth® Low Energy (BLE) et l'activer.
2. La console se mettra en quête de moniteurs à proximité et fera clignoter rapidement l'icône de moniteur de rythme cardiaque Bluetooth^{MD} connecté.

Remarque : Tout appareil de rythme cardiaque précédemment connecté sera déconnecté. Toutefois, s'il se trouve à portée, la console pourrait le trouver à nouveau si elle ne peut pas repérer votre moniteur cardiaque.

3. Lorsque le moniteur cardiaque Bluetooth^{MD} sera connecté, son icône clignotera au taux de votre pouls et la valeur de votre rythme cardiaque actuel s'affichera sur la console. Vous êtes prêt à vous entraîner.

Remarque : Une fois qu'un appareil de rythme cardiaque Bluetooth® Low Energy (BLE) sera connecté, il sera lié à cette machine. Pour utiliser le dispositif de rythme cardiaque ailleurs, il faudra le déconnecter. Pour le déconnecter, suivre les instructions fournies dans l'application.

* Pour utiliser l'application JRNY™ une inscription est nécessaire - pour plus de détails voir www.schwinnfitness.com/jrny. Pour les clients des États-Unis et du Canada, vous pouvez vous inscrire à JRNY™ en appelant le 888-986-5528 ou en visitant le site www.schwinnfitness.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY™ en téléchargeant l'application JRNY™ sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli. téléchargée. Les abonnements JRNY™ pourraient ne pas être offerts dans tous les pays.

Déplacement de la machine

Pour déplacer la machine, se servir de la poignée de transport sur la marche arrière et pousser ou tirer la machine sur ses roues de déplacement. La poignée de transport / marche arrière est située au milieu de l'assemblage des rails à l'arrière de la machine. Incliner la machine vers l'avant en la soulevant à l'aide de la poignée de transport / marche arrière jusqu'à ce que le poids repose sur les roues de déplacement.

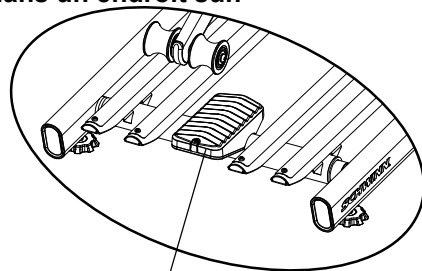
Rouler la machine jusqu'à un nouvel emplacement. Abaissez-la ensuite doucement, sans vous cogner la tête ni vous pincer les doigts.

⚠ Pour soulever ou déplacer la machine, n'utiliser ni les guidons, ni le tube de la console, ni la console elle-même. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

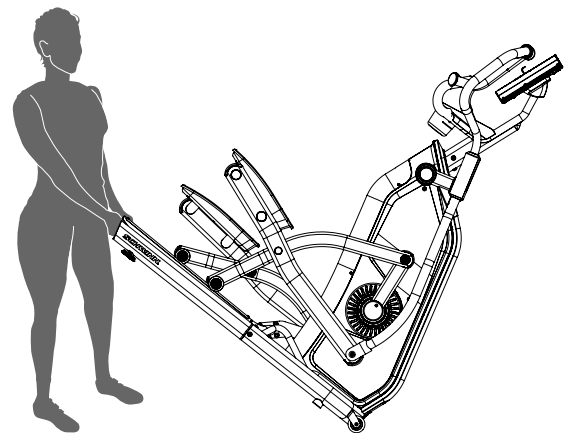
La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes selon leur état physique et leur capacité. Tous les participants devront avoir la forme suffisante pour ne pas se blesser lors du déplacement de la machine.

Placer l'appareil sur une surface plane, dure et propre sans matériel superflu ou de tout autre objet qui pourrait gêner vos déplacements libres. Un tapis de caoutchouc devrait être installé sous l'appareil pour éviter l'accumulation d'électricité statique et protéger votre plancher.

Pour éviter que l'appareil fonctionne sans supervision, toujours mettre l'interrupteur en position ARRÊT et débrancher le cordon d'alimentation de la prise de courant et du port de connexion de la machine. Remiser le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.



Poignée de transport / marche arrière



Mise à niveau de la machine

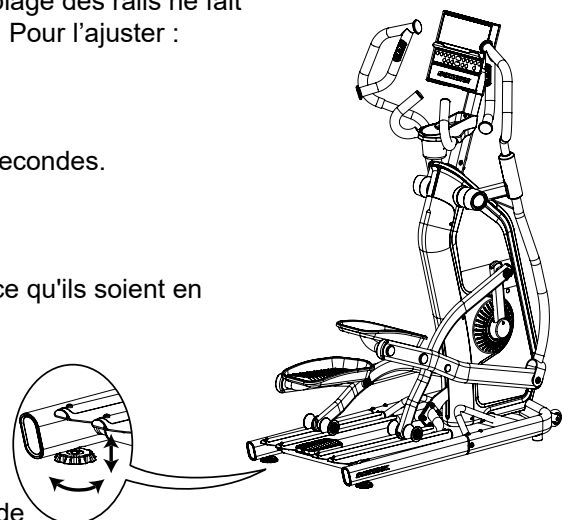
Si votre le plancher de votre espace d'entraînement est inégal (si l'assemblage des rails ne fait pas contact au sol aux quatre coins), la machine devra être mise à niveau. Pour l'ajuster :

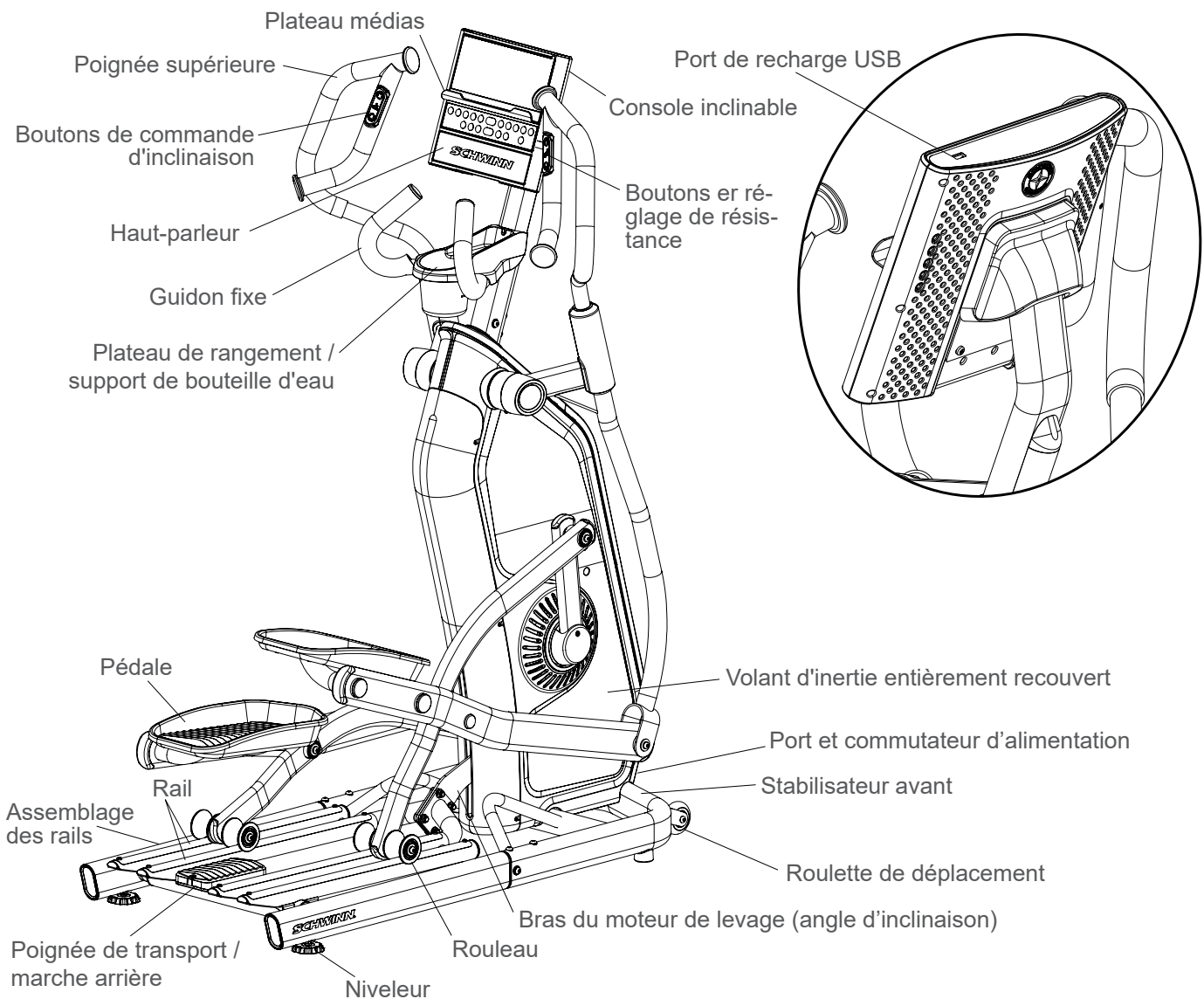
1. Placer la machine à votre espace d'entraînement.
2. Se tenir de façon sécuritaire sur la marche arrière pendant environ 20 secondes.
3. Descendre de la machine.
4. Desserrer les écrous de blocage et ajuster les patins réglables jusqu'à ce qu'ils soient en contact avec le sol.

⚠ Ne pas dévisser les niveleurs jusqu'à ce qu'ils se détachent de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

5. Ajuster jusqu'à ce que la machine soit au niveau. Resserrer les écrous de blocage.

S'assurer que l'appareil est au niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.





⚠ AVERTISSEMENT

N'utiliser les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine qu'à des fins d'approximation. Le rythme cardiaque affiché est approximatif et devrait seulement être compris comme une indication. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Attributs de la console

La console fournit de l'information importante sur votre entraînement et vous permet de contrôler les niveaux d'inclinaison et de résistance pendant que vous vous entraînez. La console dispose de touches de commande tactiles permettant de naviguer parmi les programmes d'exercices.



Fonctions du pavé de touches

Boutons de réglage rapide du niveau d'inclinaison - Permettent de régler rapidement l'angle d'inclinaison de la machine au cours d'une séance d'entraînement.

Touche de raccourci du niveau de résistance – Modifient rapidement le réglage du niveau de résistance durant l'entraînement.

Touche « Programs » (Programmes) - taper pour parcourir le menu des programmes d'entraînement.

Touche « Start » (Démarrer) – démarre un programme d'entraînement, confirme l'information ou reprend un entraînement interrompu.

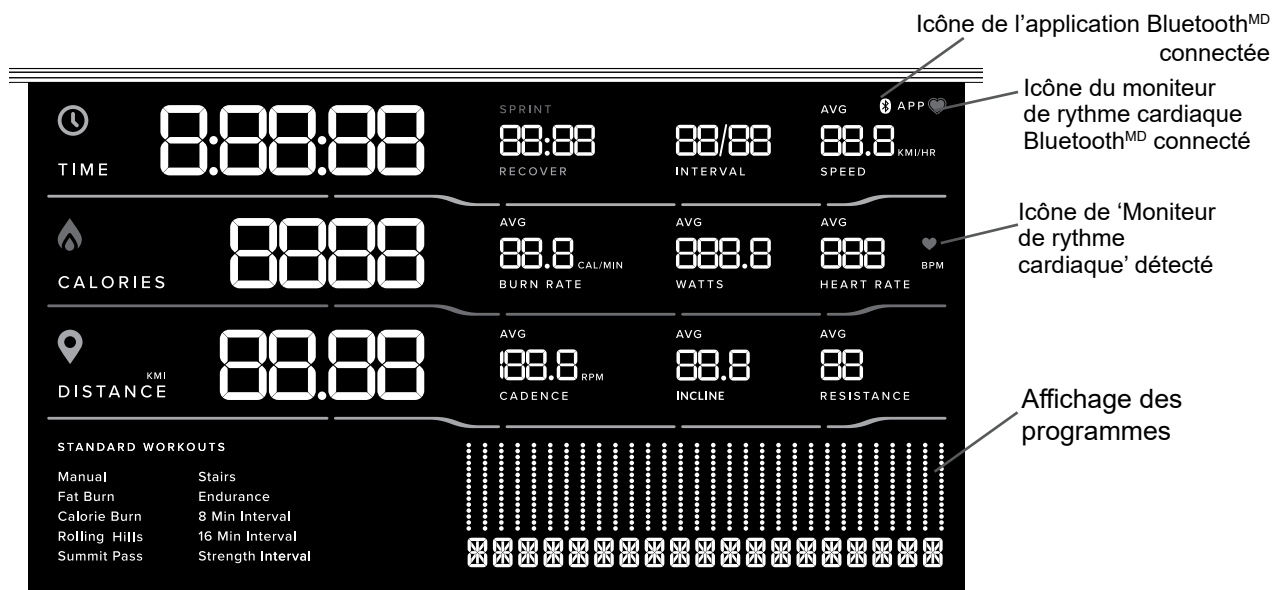
Touche 'Pause' – interrompt un entraînement en cours ou met fin à un entraînement interrompu.

Bouton d'augmentation(▲) - Augmente la résistance de l'entraînement ou le niveau d'inclinaison, ou passe d'une option à l'autre.

Bouton de diminution(▼) - Diminue la résistance de l'entraînement ou le niveau d'inclinaison, ou passe d'une option à l'autre.

Touche 'Volume' - règle l'intensité sonore de la console. Taper pour faire défiler les intensités sonores : Hors fonction (Off), 1, 2 (par défaut), 3. **Cela ne change en rien la sortie de votre appareil personnel.**

Touche de réinitialisation (logo Schwinn^{MC}) - usage réservé aux techniciens de service. Si elle enfoncée pendant la mise en marche, la touche restaurera les réglages d'usine par défaut de la console. Pour garder les fonctionnalités courantes, des mises à jour devront être faites pour assurer l'intégralité de la console. Les données d'entraînement demeureront inchangées.



Afficheur de la console

Icône d'application Bluetooth^{MD} connectée – apparaît quand la console est appariée à l'application.

Icône du moniteur de rythme cardiaque Bluetooth^{MD} connecté – apparaît quand la console est appariée à un moniteur de rythme cardiaque Bluetooth^{MD}.

Icône de détection de rythme cardiaque – apparaît quand la console reçoit un signal de rythme cardiaque provenant d'un moniteur cardiaque Bluetooth^{MD}.

«TIME» (Durée)

L'affichage « TIME » indique la durée totale de la séance d'entraînement.

«INTERVAL» (intervalle)

Pendant un entraînement à intervalles, l'affichage INTERVAL (INTERVALLE) montre l'intervalle actif en cours et le nombre total d'intervalles pour cet entraînement. Chaque intervalle d'entraînement possède un segment effort «sprint» et un segment 'récupération'.

«SPEED» (Vitesse)

L'affichage « SPEED » affiche la vitesse de marche en miles par heure (mph) ou en kilomètres par heure (km/h).

CALORIES

L'affichage 'CALORIES' affiche le calcul approximatif de calories dépensées au cours de l'entraînement.

«BURN RATE» (Taux de dépense de calories)


L'affichage « BURN RATE » (TAUX DE DÉPENSE) affiche le taux actuel de dépense de calories par minute. Ce taux est une fonction de l'intensité, qui dépend du nombre de tr/min (vitesse des pédales) et du niveau de résistance réglés. À mesure que ces valeurs varieront, le taux de dépense suivra.

WATTS

L'affichage WATTS indique le calcul approximatif de la puissance produite selon le nombre de tr/min et le niveau de résistance réglés, exprimée en watts (746 watts = 1 hp).

«HEART RATE» (Pouls)

L'affichage « HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du moniteur de rythme cardiaque. Quand un signal de rythme cardiaque est reçu par la console, l'icône clignote.

 **Avant de commencer tout programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. En cas de douleur ou de tension thoracique ou si vous avez de la difficulté à respirer et vous vous sentez défaillir, arrêtez l'entraînement sur le champ et consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Le rythme cardiaque affiché est approximatif et devrait seulement être compris comme une indication.**

DISTANCE

L'affichage DISTANCE montre le calcul de la distance (en milles ou en km) parcourue durant l'entraînement. La valeur maximale de la distance est 99,99. Les unités de distance par défaut sont les 'mi' (milles).

Remarque : Pour passer des milles aux kilomètres, avant une séance d'entraînement, appuyer sur le bouton Programmes et le maintenir enfoncé durant 3 secondes pour entrer dans le mode de configuration de la console. L'invite des unités du système s'affichera. Appuyez sur un des boutons d'augmentation/diminution pour changer d'unités (mi/km et lb/kg). Une fois que s'affichera l'unité de mesure voulue, appuyer sur la touche « Start » pour l'enregistrer.

CADENCE

L'affichage CADENCE indique la vitesse actuelle du pédalier en tours par minute (tr/min).

«INTERVAL» (intervalle)

L'affichage INTERVALLE indique le niveau d'intervalle actuel de la séance d'entraînement.

«INCLINE» (INCLINAISON)

L'affichage « INCLINE » indique le niveau d'inclinaison actuel de la séance d'entraînement.

«RESISTANCE»


L'affichage « RESISTANCE » (RÉSISTANCE) montre le niveau de résistance actuel de l'entraînement.

Affichage des programmes

L'affichage des programmes informe l'utilisateur du programme et de sa progression. Chaque colonne du profil montre un intervalle (segment d'entraînement). Plus la colonne est haute, plus le degré de résistance est élevé. La colonne qui clignote indique l'intervalle en cours.

Boutons de commande d'inclinaison et de résistance

Les boutons de commande de résistance et d'inclinaison sont situés sur les bras des guidons supérieurs. L'inclinaison et la résistance peuvent être contrôlées à partir de ces boutons. Les boutons situés sur la poignée gauche du guidon supérieur comprennent un bouton d'augmentation de l'inclinaison(▲) et un bouton de diminution de l'inclinaison(▼). Les commandes situées sur la poignée droite du guidon supérieur comprennent un bouton d'augmentation de la résistance(▲) et un bouton de diminution de la résistance(▼).

 **Ne pas vous appuyer sur ces boutons lorsque vous saisissez les poignées supérieures du guidon.**

Pour utiliser l'application "JRNY™" avec votre machine

Cet appareil d'entraînement est à connectivité Bluetooth® et peut être connecté sans fil pour des séances d'entraînement à l'aide de l'application "JRNY™". L'application est accessible avec votre inscription à JRNY™.

Remarque : Ne pas connecter cette machine via les paramètres Bluetooth® de votre dispositif. Télécharger simplement l'application et commencer une séance d'entraînement puis suivre les instructions de l'application.

1. Télécharger l'application JRNY™. L'application est offerte sur App Store et Google Play^{MC}.

Remarque : Pour obtenir la liste complète des appareils pris en charge, consulter l'application sur l'App Store ou sur Google Play™.

2. Installer l'application.
3. Ouvrir l'application "JRNY™" et suivre les instructions.
4. Taper ensuite sur l'icône Bluetooth® rouge dans le coin supérieur droit de la console.

Remarque : Si Bluetooth® n'est pas activé sur votre dispositif, suivre les instructions pour l'activer.

5. Une liste des machines disponibles s'affichera. Sélectionner votre machine dans la liste des machines disponibles.
6. L'application JRNY™ est maintenant prête à être utilisée.

Remarque : Si un dispositif de détection cardiaque Bluetooth® est connecté, celui-ci sera lié à la machine. Pour utiliser le dispositif de rythme cardiaque ailleurs, il faudra le déconnecter. Pour le déconnecter, suivre les instructions fournies dans l'application.

Recharge USB

Si un dispositif rechargeable est connecté au port USB, le port tentera de le recharger. La puissance fournie par le port USB peut ne pas être suffisante pour faire fonctionner le dispositif et le recharger en même temps.

Audio Bluetooth® (Saisir)

Votre machine est capable de lire de l'audio via une connexion Bluetooth® à partir de votre appareil intelligent via les haut-parleurs de la console.

Remarque : L'audio Bluetooth® ne peut être diffusé que dans la console.

Moniteur de rythme cardiaque Bluetooth® Low Energy (BLE) (non fourni)

Votre machine d'exercice est conçue pour recevoir un signal d'un moniteur de rythme cardiaque **Bluetooth® Low Energy (BLE)**. Lorsqu'un moniteur sera connecté, la console affichera l'icône de connexion du moniteur de rythme cardiaque Bluetooth^{MD}. Suivre les instructions fournies avec votre moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth® Low Energy (BLE).

 **Si vous avez un stimulateur cardiaque ou un autre appareil électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth®.**

Remarque : S'assurer de retirer la housse de protection du capteur de rythme cardiaque (si elle est fournie) avant de l'utiliser.

1. Mettre en place votre moniteur de rythme cardiaque Bluetooth® Low Energy (BLE) et l'activer.
2. La console se mettra en quête de moniteurs à proximité et fera clignoter rapidement l'icône de moniteur de rythme cardiaque Bluetooth^{MD} connecté.

Remarque : Tout appareil de rythme cardiaque précédemment connecté sera déconnecté. Toutefois, s'il se trouve à

* Pour utiliser l'application JRNY™ une inscription est nécessaire - pour plus de détails voir www.schwinnfitness.com/jrny. Pour les clients des États-Unis et du Canada, vous pouvez vous inscrire à JRNY™ en appelant le 888-986-5528 ou en visitant le site www.schwinnfitness.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY™ en téléchargeant l'application JRNY™ sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli. téléchargée. Les abonnements JRNY™ pourraient ne pas être offerts dans tous les pays.

portée, la console pourrait le trouver à nouveau si elle ne peut pas repérer votre moniteur cardiaque.

3. Lorsque le moniteur cardiaque Bluetooth® sera connecté, son icône clignotera au taux de votre pouls et la valeur de votre rythme cardiaque actuel s'affichera sur la console. Vous êtes prêt à vous entraîner.

Remarque : Une fois qu'un appareil de rythme cardiaque Bluetooth® Low Energy (BLE) sera connecté, il sera lié à cette machine. Pour utiliser le dispositif de rythme cardiaque ailleurs, il faudra le déconnecter. Pour le déconnecter, suivre les instructions fournies dans l'application.

Calcul du rythme cardiaque

Le pouls maximal diminue habituellement de 220 battements par minute (BPM) à l'enfance à environ 160 battements/min à 60 ans. Cette baisse du rythme cardiaque est habituellement linéaire, diminuant d'environ un battement/min par année. Aucune indication fiable est connue selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution du rythme cardiaque maximal. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des rythmes cardiaques maximaux différents. On peut déterminer cette valeur plus précisément par un test sous effort qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

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

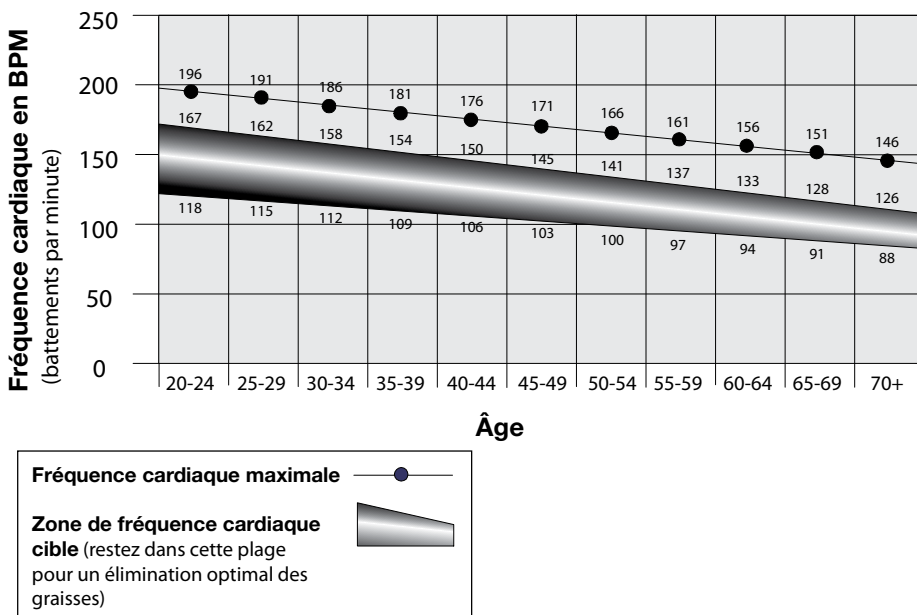
Le tableau de rythmes cardiaques est une estimation de la zone de rythme cardiaque (ZRC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Comme la condition physique varie selon les personnes, votre ZRC pourrait être supérieure ou inférieure de quelques battements comparativement à ce qui est indiqué.

La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque atteigne 60 à 85 % de votre rythme maximal. Continuer à cette allure, en maintenant votre rythme cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus de temps passé dans le rythme cardiaque cible, plus de graisses seront brûlées.

Rythme cardiaque cible pour brûler les graisses

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique le rythme cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre rythme cible optimal peut être plus élevé ou plus bas. Pour connaître votre zone personnelle de rythme cardiaque cible, veuillez consulter votre médecin.


Remarque : Comme pour tous les programmes d'entraînement et de conditionnement physique, toujours utiliser un bon jugement lors de l'augmentation de la durée ou de l'intensité de vos exercices.



Quels vêtements porter


Portez des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements appropriés à l'entraînement vous permettant des mouvements libres.

À quelle fréquence s'entraîner

 **Avant de commencer un programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. En cas de douleur ou de tension thoracique ou si vous avez de la difficulté à respirer et vous vous sentez défaillir, arrêtez l'entraînement sur le champ et consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. N'utiliser les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine qu'à des fins d'approximation. Le rythme cardiaque affiché sur la console est approximatif et ne doit être utilisé qu'à titre indicatif.**

- 30 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos séances d'entraînement à l'avance et essayez de les respecter.
- Avant les entraînements, ne pas oublier pas de faire des étirements de réchauffement afin de préparer votre corps à l'activité.

Monter sur la machine et en descendre

 **Toujours faire preuve de prudence en montant et descendant de la machine.**

Sachez que les pédales et les guidons sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces se déplace, l'autre l'est également. Afin d'éviter toute blessure, saisir le guidon fixe pour vous stabiliser.

Avant de faire déplacer quoi que ce soit sur la machine, s'assurer qu'il n'y a rien sous les pédales.


Pour monter sur votre appareil d'entraînement :

1. Déplacez les pédales de manière à ce qu'elles soient toutes deux au-dessus des rails et qu'elles ne dépassent pas l'arrière de la machine.
2. Saisissez le guidon fixe sous la console.
3. En vous stabilisant avec le guidon fixe, montez sur la marche arrière et sur la pédale la plus basse. Lorsque votre poids sera appliqué sur la pédale la plus basse, les deux pédales se déplaceront. Veillez à ce que les pédales ne heurtent pas la jambe sur la marche arrière.

Remarque : Un 'blocage au fond' survient lorsque l'utilisateur ne peut commencer l'entraînement parce que les pédales ne se déplacent pas. Si cela se produit, saisissez de façon sûre le guidon fixe et transférez votre poids sur le talon de la pédale plus élevée. Toujours en tenant le guidon fixe, penchez-vous légèrement vers l'arrière pour transférer plus de poids sur le talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprendre l'entraînement prévu.

Pour descendre de votre appareil d'entraînement :

1. Déplacez les pédales de manière à ce qu'elles soient toutes deux au-dessus des rails et amenez la machine à un arrêt complet.

 **Cette machine n'est pas équipée d'une roue libre. La vitesse des pédales doit être réduite de façon graduelle.**

2. Saisissez le guidon fixe sous la console pour vous stabiliser.
3. Avec votre poids sur le pied le plus bas, basculez en toute sécurité le pied supérieur hors de la pédale et descendez sur la marche arrière. Veillez à placer votre pied sur la marche de manière à ce que le mouvement des pédales n'affecte pas votre assise.

4. Faites basculer le pied le plus bas hors de la pédale et vers le sol.
5. Descendez de l'appareil et relâchez votre emprise du guidon fixe.

Démarrage

1. Emmener l'appareil d'entraînement dans votre espace d'entraînement.

 **Placer la machine sur une surface propre, dure et plane, exempte de matériaux indésirables ou d'autres objets susceptibles d'entraver votre liberté de mouvement. Un tapis de caoutchouc peut être installé sous l'appareil pour éviter l'accumulation d'électricité statique et protéger le revêtement du sol.**

La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes. Assurez-vous que votre propre force physique vous permet de déplacer la machine en toute sécurité.

2. Vérifiez qu'il n'y a pas d'objets sous les pédales. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstruction.
3. Branchez le cordon d'alimentation sur la machine et dans une prise murale c.a. mise à la terre.
4. Si vous utilisez un moniteur de rythme cardiaque, suivez les instructions accompagnant le moniteur.
5. Pour monter sur la machine, déplacez les pédales de manière à ce qu'elles soient toutes deux au-dessus des rails et qu'elles ne dépassent pas l'arrière de la machine.

 **Toujours faire preuve de prudence en montant et descendant de la machine.**

Sachez que les pédales et les guidons sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces se déplace, l'autre l'est également. Afin d'éviter toute possibilité d'accident, saisissez le guidon fixe pour vous stabiliser.

6. Saisissez le guidon fixe sous la console.
7. En vous stabilisant avec le guidon fixe, montez sur la marche arrière et sur la pédale la plus basse. Lorsque votre poids sera appliqué sur la pédale la plus basse, les deux pédales se déplaceront. Veillez à ce que les pédales ne heurtent pas la jambe sur la marche arrière.

Remarque : Un 'blocage au fond' survient lorsque l'utilisateur ne peut commencer l'entraînement parce que les pédales ne se déplacent pas. Si cela se produit, saisissez de façon sûre le guidon fixe et transférez votre poids sur le talon de la pédale plus élevée. Toujours en tenant le guidon fixe, penchez-vous légèrement vers l'arrière pour transférer plus de poids sur le talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprendre l'entraînement prévu.

8. Vous êtes maintenant en mesure de commencer une séance d'entraînement.

Fenêtre de bienvenue

En mode veille, la fenêtre de bienvenue apparaîtra si l'alimentation est raccordée, si un des boutons est actionné ou si la console reçoit un signal de vitesse (RPM) du pédalier.

Mode d'arrêt (veille) automatique

Si la console ne reçoit aucun signal durant environ 5 minutes, elle passera automatiquement en mode veille. En mode veille, l'afficheur ACL s'éteindra.

Remarque : La console n'a pas d'interrupteur marche/arrêt.

Programme de démarrage rapide (manuel)

Le programme «Quick Start» (Démarrage rapide) manuel vous permet de commencer un entraînement sans saisir d'information.

Au cours d'une séance d'entraînement dite manuelle, chaque colonne représente une période de 1 minute. La colonne active à l'écran passera à la suivante à chaque minute. Si la séance d'entraînement dure plus que 18 minutes, la colonne active restera en surbrillance et une colonne supplémentaire sera ajoutée à droite.

1. Monter sur la machine.
2. Pour commencer la séance d'entraînement, appuyer sur « Start ».

Pour changer le niveau de résistance, appuyer sur l'une des touches d'augmentation/diminution de résistance. Pour modifier l'angle d'inclinaison, appuyer sur l'un des boutons d'augmentation/diminution de l'angle d'inclinaison. L'intervalle actuel et les intervalles à venir seront alors réglés à cette nouvelle inclinaison. Le niveau de résistance (programme manuel) par défaut est 1. L'angle d'inclinaison par défaut est 0. La mesure de la période d'entraînement débute à 00:00.

Remarque : Si un entraînement manuel dure plus de 9 heures, 99 minutes et 59 secondes (9:99:59), l'affichage « Time » sera remis à zéro. S'assurer d'ajouter ces valeurs à vos résultats d'entraînement finaux.

3. Une fois l'entraînement terminé, ralentir les pédales jusqu'à l'arrêt et appuyer sur la touche «Pause/Stop» pour terminer l'entraînement. Appuyer sur la touche «Pause/Stop» pour terminer l'entraînement.

Programmes du profil

Les programmes de profil automatisent différents niveaux de résistance et d'entraînement.

1. Monter sur la machine.
2. Appuyer sur la touche Programs (Programmes) pour parcourir le menu des programmes d'entraînement jusqu'à l'entraînement voulu.
3. Pour commencer la séance d'entraînement, appuyer sur « Start ».
Pour changer le niveau de résistance, appuyer sur l'une des touches d'augmentation/diminution de résistance. Pour modifier l'angle d'inclinaison, appuyer sur l'un des boutons d'augmentation/diminution de l'angle d'inclinaison.
4. Une fois l'entraînement terminé, ralentir les pédales jusqu'à l'arrêt et appuyer sur la touche «Pause/Stop» pour terminer l'entraînement. Appuyer sur la touche «Pause/Stop» pour terminer l'entraînement.

Programmes par intervalles

Durant les programmes par intervalles, l'entraînement passera d'une intensité très forte, la période de « sprint », à une période d'intensité plus faible, pour vous permettre de reprendre votre souffle (« Recover [Récupération] » ou résistance diminuée). Le passage de sprint à récupération, et vice-versa, se répète pendant tout l'entraînement. Par exemple, durant l'entraînement par intervalles de 8 minutes, la période de sprint dure 30 secondes et la période de récupération, 90 secondes.

Remarque : Chaque période de "récupération" est représentée par deux colonnes sur l'écran.

⚠ La période "Sprint" d'un programme à intervalles est une augmentation suggérée du niveau de résistance et de la vitesse, et ne devrait être suivie que si votre niveau de forme physique le permet.

Endurance



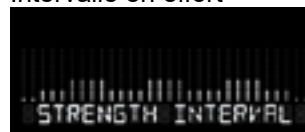
Intervalle de 8 minutes



Intervalle de 16 minutes

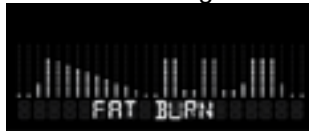


Intervalle en effort



Programmes sans intervalles

Faire fondre les graisses



Brûler les calories



À travers les collines



Passe montagne



Escalier



Modifier l'affichage des valeurs de la séance d'entraînement

Pour passer des milles aux kilomètres, avant une séance d'entraînement, appuyer sur le bouton Programmes et le maintenir enfoncé durant 3 secondes pour entrer dans le mode de configuration de la console. L'invite des unités du système s'affichera. Pour modifier les unités (mi/km et lb/kg), appuyer sur un des boutons d'augmentation/diminution de la résistance. Une fois que s'affichera l'unité de mesure voulue, appuyer sur la touche « Start » pour l'enregistrer.

Remarque : Le système de mesure par défaut est mi et lb.

Changement du niveau de résistance

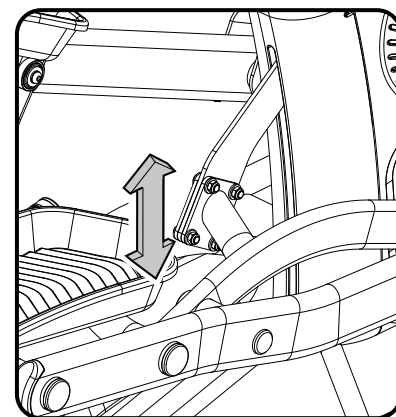
Appuyer sur l'un des boutons d'augmentation(▲) ou de diminution(▼) de la résistance pour modifier le niveau de résistance à tout moment au cours d'un programme d'entraînement. Pour changer rapidement le niveau de résistance, appuyer sur la touche de niveau de résistance voulue. Le système s'ajustera sur le niveau de résistance sélectionné correspondant à la touche de raccourci.

Pour modifier l'angle d'inclinaison

Appuyer sur l'un des boutons d'augmentation(▲) ou de diminution(▼) du niveau d'inclinaison pour modifier l'angle d'inclinaison de l'ensemble de rails à tout moment d'un programme d'entraînement. Pour modifier rapidement l'angle d'inclinaison, appuyer sur la touche d'inclinaison désirée. Le système s'ajustera à l'angle d'inclinaison sélectionné correspondant au bouton rapide.

⚠ S'assurer que la zone située sous la machine est dégagée avant de l'abaisser. Baisser complètement l'inclinaison après chaque séance d'entraînement.

Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Soyez conscient que les changements de niveau de résistance et d'angle d'inclinaison de l'assemblage des rails qui sont commandés pendant les séances d'entraînement se font sur le champ, et soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre et d'éventuelles blessures.



 **S'assurer que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de la hauteur maximale de l'assemblage de rails complètement incliné.**

Remarque : Le moteur de levage (angle d'inclinaison) peut interrompre les commandes d'inclinaison pendant un court moment si elles ont été utilisées à maintes reprises durant une trop brève période de temps. Durant cette interruption, la console affichera « Incline Cooling » (Refroidissement du moteur d'inclinaison).

Mise en pause ou en arrêt

1. Appuyez sur la touche Pause/Stop (Pause/Arrêt) pour mettre votre entraînement en pause.
2. Pour poursuivre votre entraînement, appuyez sur la touche «Start» ou commencez à pédaler.

Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton «Pause/Stop». La console passera au mode de Résumé de l'entraînement. Pour revenir à la fenêtre d'accueil, appuyez à nouveau sur la touche «PAUSE/STOP».

Mettre la console en sourdine

La console a une option de mise en sourdine. Pour annuler les timbres sonores audibles, appuyez sur la touche 'Volume' pour faire défiler les niveaux d'intensité sonore : Hors fonction (Off), 1, 2 (par défaut), 3. **Cela ne change en rien la sortie de votre dispositif personnel.**

Remarque : Après chaque mise sous tension, la console reviendra aux derniers réglages de la machine pour le profil utilisateur sélectionné.

Résumé de la séance d'entraînement

Après un entraînement, l'afficheur de la console indiquera « Workout Complete » (Entraînement terminé), puis « Saving Workout » (Enregistrement de l'entraînement en cours). L'afficheur de la console montrera à ce moment le résumé de l'entraînement durant 5 minutes. La durée de l'entraînement doit être supérieure à une minute pour que l'appli JRNY™ enregistre les données. Les données ne sont pas stockées dans la console.

Le résumé comprendra les valeurs moyennes et totales de l'entraînement. Les valeurs totales de la séance d'entraînement sont la durée, la distance, les calories et les intervalles complétés. Les valeurs moyennes de l'entraînement sont la vitesse, le taux de consommation de calories durant l'effort rapide et l'énergie en watts dépensée, le rythme cardiaque (si disponible), la cadence, l'angle d'inclinaison et la résistance.

Remarque : Si aucun rythme cardiaque n'a été communiqué pendant la séance d'entraînement, la console n'indiquera pas de valeur.

L'affichage du résumé de l'entraînement s'effacera après 5 minutes ou si la touche «Pause/Stop» est actionnée.

Le mode de configuration de la console permet de choisir les unités de mesure, impériales ou métriques, de régler la luminosité de l'écran, d'afficher les statistiques d'entretien (comme les heures de marche et la version du logiciel – réservé aux techniciens de service) ou pour réinitialiser la console.

1. Pour passer en mode de configuration de la console (menu du système), maintenir enfoncé la touche des programmes durant 3 secondes lorsque le système est en mode de démarrage «Power-Up».
Remarque : Pour quitter le menu du système et revenir à la fenêtre de démarrage, appuyer sur la touche «Pause/Stop»
2. L'afficheur de la console montre l'invite d'unités du système avec le paramètre actuel. Le réglage par défaut correspond aux unités impériales. Pour passer du système impérial (mi et lb) au système métrique (km et kg), appuyer sur un des boutons d'augmentation/diminution de la résistance.
Remarque : Si les unités sont changées alors qu'il y a des données dans les statistiques de l'utilisateur, celles-ci se convertiront pour les nouvelles unités.
3. Appuyer sur la touche Programmes pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.
Remarque : Pour enregistrer la sélection et quitter le menu système, appuyer sur le bouton « Start ». Pour quitter sans sauvegarder, appuyer sur le bouton « Pause/Stop ».
4. La console affiche l'invite de luminosité de l'écran avec le réglage actuel. Les 5 niveaux de luminosité sont les suivants: 5 (100 %), 4 (par défaut, 95 %), 3 (90 %), 2 (85 %), 1 (80 %). L'écran s'illumine selon le niveau sélectionné. Pour passer au niveau souhaité, actionner l'un des boutons d'augmentation/diminution de la résistance.
5. Appuyer sur la touche Programmes pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.
6. La console affiche l'invite « Disconnect Bluetooth ». L'option par défaut est NO (Non). L'option OUI déconnectera tous les appareils Bluetooth®. Pour passer d'une option à l'autre (OUI/NON), actionner l'un des boutons d'augmentation/diminution de la résistance.
7. Appuyer sur la touche Programmes pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.
8. La console affiche l'invite « Auto Connect HR » [«Heart Rate» (rythme cardiaque)]. L'option par défaut est OUI. Pour passer d'une option à l'autre (OUI/NON), appuyer sur l'un des boutons d'augmentation/diminution de la résistance .
9. Appuyer sur la touche Programmes pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.
10. L'afficheur montre la variante matérielle et la version du micrologiciel de la console.
11. Appuyer sur le bouton Programmes pour passer à l'option de menu suivante.
12. La console affiche le numéro de série de la base.
13. Appuyer sur le bouton Programmes pour passer à l'option de menu suivante.
14. La console affiche la variante matérielle (type de la machine).
15. Appuyer sur la touche Programmes pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.
16. La console affiche les heures d'entraînement (nombre total d'heures de fonctionnement).
17. Appuyer sur le bouton Programmes pour passer à l'option de menu suivante.
18. La console affiche la version BLE.
19. Appuyer sur le bouton Programmes pour passer à l'option de menu suivante.
20. La console affiche la version de la CTB.
21. Appuyer sur le bouton Programmes pour passer à l'option de menu suivante.
22. La console affiche la version du capteur.
23. Appuyer sur le bouton Programmes pour passer à l'option de menu suivante.
24. La console affiche l'invite « Error Log » (réservé aux techniciens de service). Pour parcourir les erreurs enregistrées, appuyer sur le bouton de diminution de la résistance. À la fin des erreurs consignées, la console affichera l'invite « Clear Errors » (réservé aux techniciens de service). Pour effacer les erreurs, appuyez sur le bouton « Start ».
25. Appuyer sur le bouton Programmes pour passer à l'option de menu suivante.
26. La console affiche l'invite « Reset Console » (Réinitialiser la console). L'option par défaut est NO (Non). Pour quitter sans démarrer la réinitialisation, appuyer sur le bouton Pause/Stop.

Remarque : L'option OUI réinitialisera les unités du système, la luminosité de l'écran et le mode de démonstration aux paramètres par défaut. La réinitialisation n'affectera pas le compteur d'heures de marche.

Pour passer d'une option à l'autre (OUI/NON), actionner l'un des boutons d'augmentation/diminution de la résistance.

Appuyer sur le bouton Start pour régler la sélection et quitter le menu système.

27. La console affichera la fenêtre de démarrage.

Avant de commencer toute tâche de réparation., lire toutes les instructions d'entretien du manuel. Certaines tâches nécessiteront la participation de deux personnes.

⚠ Les équipements doivent être régulièrement examinés pour détecter tout dommage ou besoin de réparation. L'entretien régulier de la machine demeure la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés devront immédiatement être réparés ou remplacés. Pour l'entretien et les réparations, utiliser exclusivement les pièces fournies par le fabricant d'origine.

Si les étiquettes d'avertissement se décollent, deviennent illisibles ou tombent, les remplacer. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis ou au Canada, veuillez communiquer avec le service à la clientèle qui vous en fournira de nouveaux. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis ou du Canada, veuillez communiquer avec votre distributeur local.

⚠ DANGER

Pour réduire le danger de secousse électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débrancher toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale ou de la machine et attendre cinq minutes avant de la nettoyer, entretenir ou réparer. Remiser le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

Quotidiennement : Avant chaque utilisation, vérifier que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. Si des dommages sont trouvés, ne pas utiliser la machine. Réparer ou remplacer toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. À l'aide d'un chiffon humide, essuyer la machine et la console après chaque utilisation.

Remarque : Éviter toute humidité excessive sur la console.

De façon hebdomadaire : Vérifier le bon fonctionnement des rouleaux. Essuyer la poussière et la saleté de la machine. Nettoyer les rails et la surface des rouleaux à l'aide d'un linge humide.

Appliquer du lubrifiant à la silicone sur un linge sec et frotter les rails pour éliminer les bruits de roulement.

⚠ Le lubrifiant à base de silicone n'est pas destiné à la consommation humaine. Le garder hors de portée des enfants et le remiser en lieu sûr.

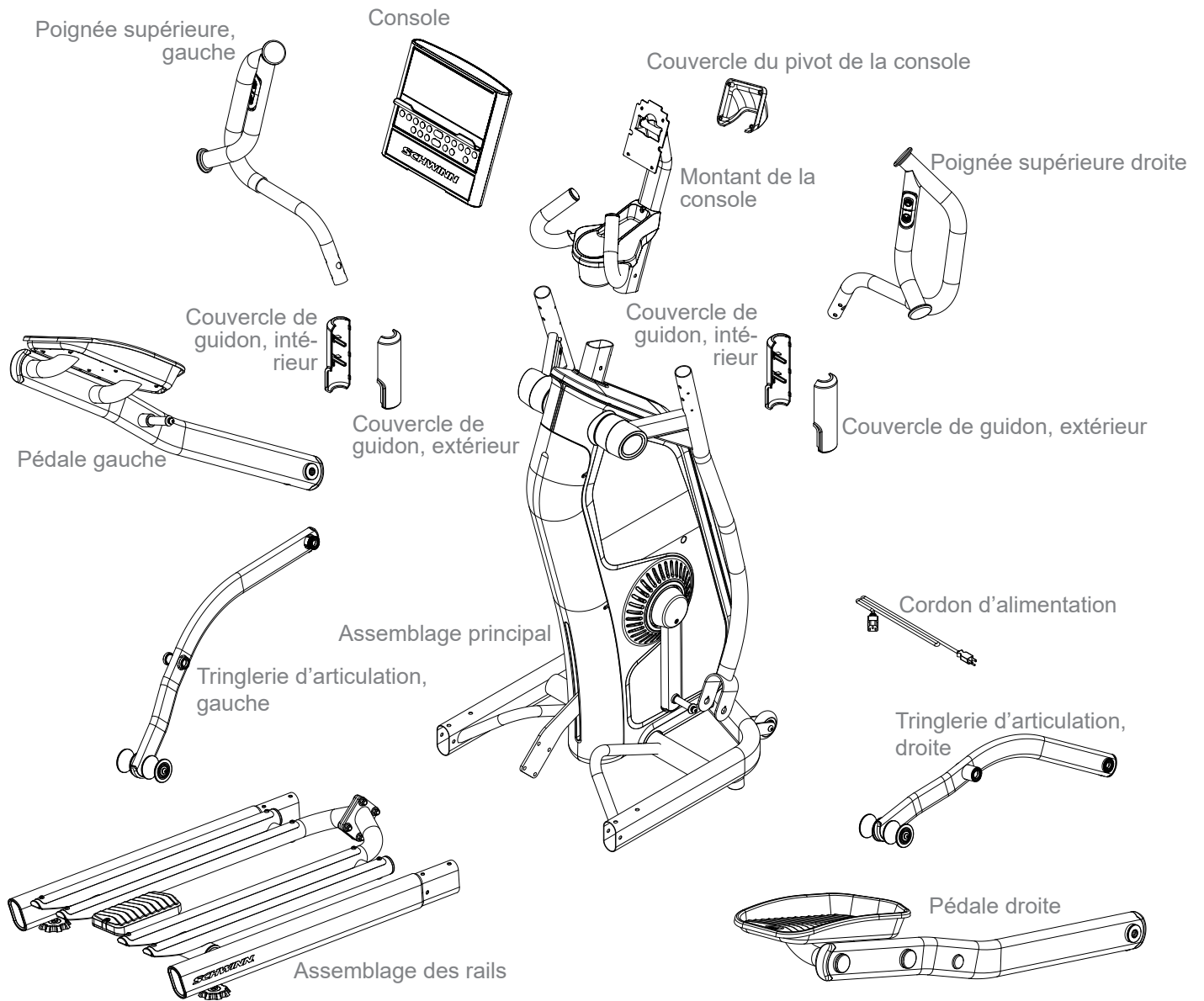
Remarque : ne pas utiliser de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou après chaque 20 heures d'utilisation : Faire un contrôle de tous les boulons et vis sur la machine et au besoin les resserrer.

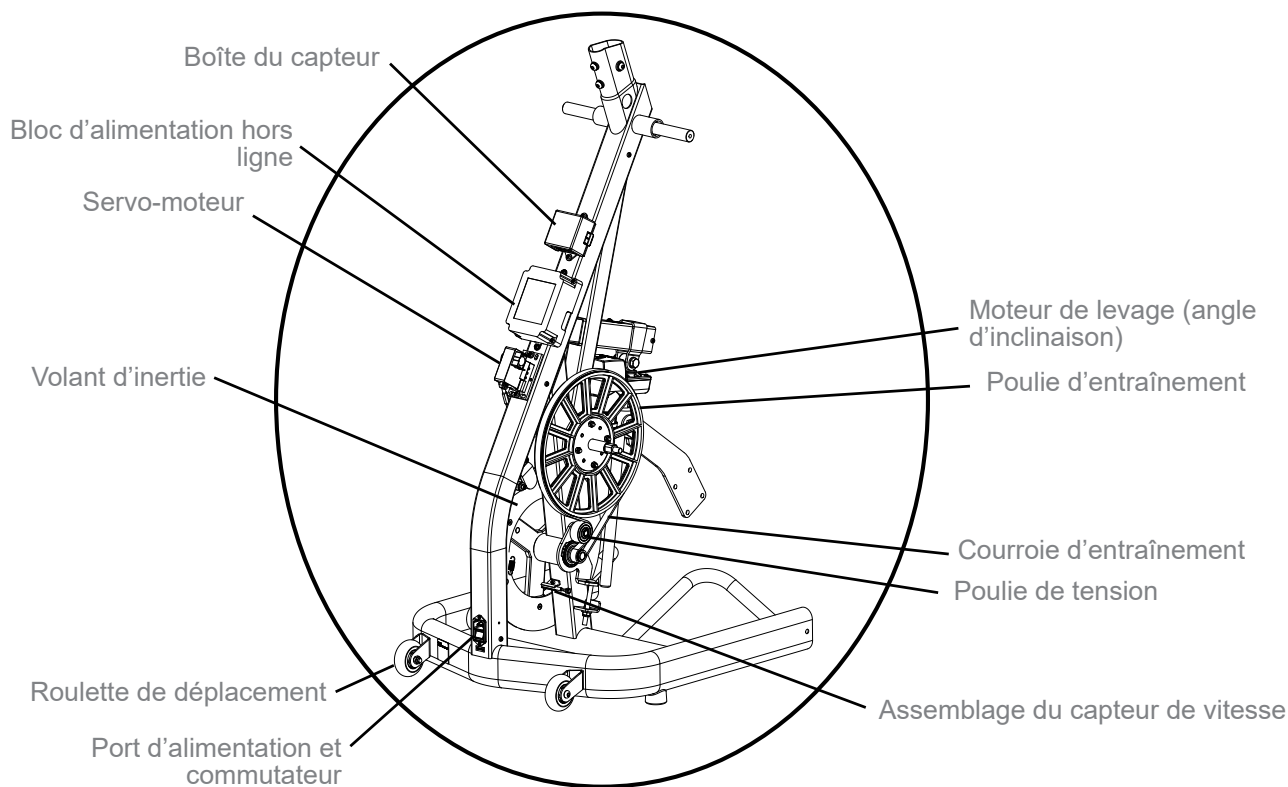
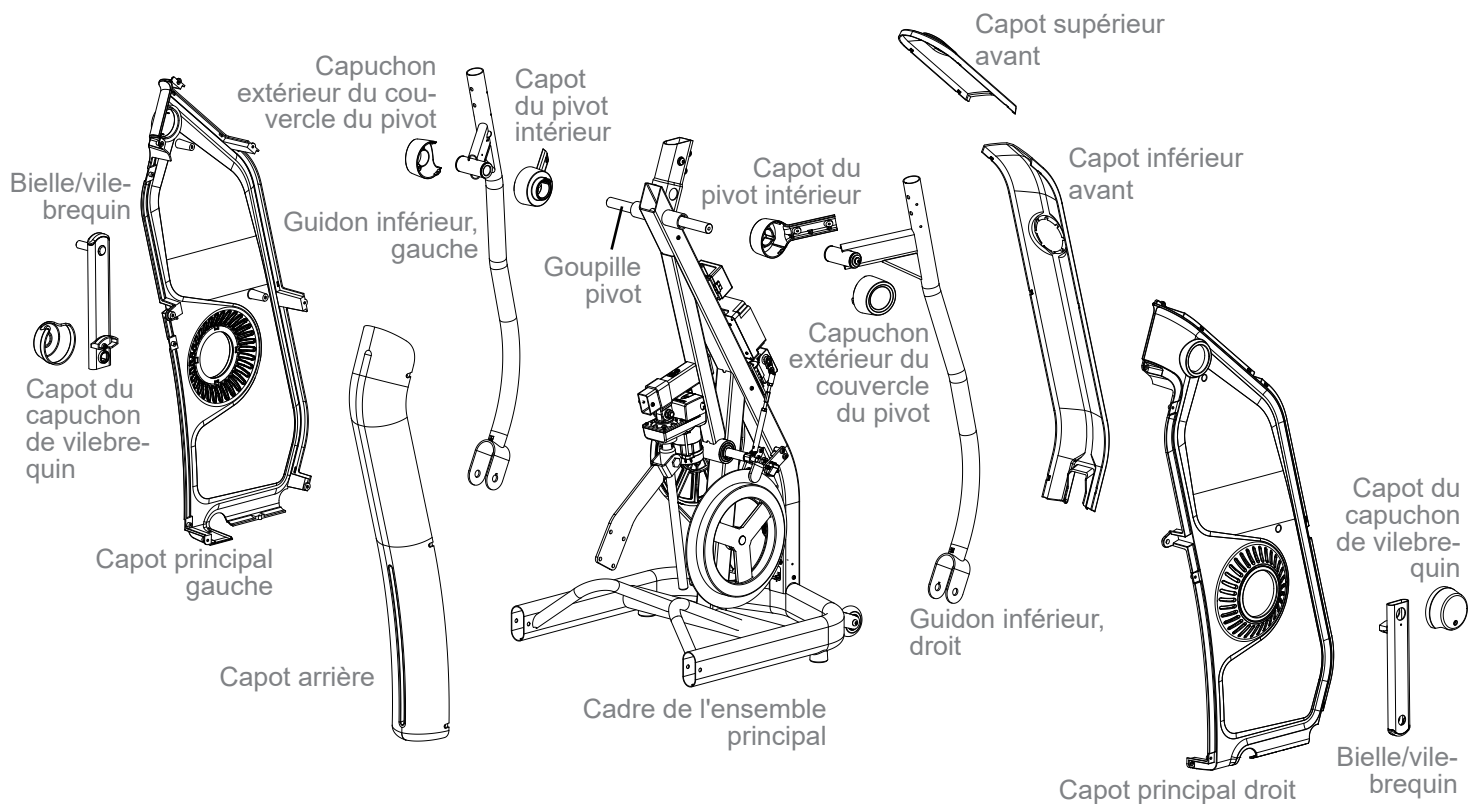
AVIS : au besoin, nettoyer la console à l'aide d'un chiffon doux et savon à vaisselle non abrasif. Ne pas utiliser de solvant à base de pétrole, de produit de nettoyage pour automobile ni de produit contenant de l'ammoniaque. Ne pas nettoyer si elle est exposée à la lumière directe du soleil ou à une température élevée. Ne jamais l'exposer à l'humidité.

⚠ Lorsque la machine est utilisée dans un environnement Studio/Institutionnel, nous recommandons que les Pédales soient remplacées tous les ans afin de maintenir une sécurité et des performances maximales pour l'utilisateur. Utiliser seulement des pédales de rechange fournies par Nautilus. Des pédales d'une autre marque risquent de ne pas être conçues pour ce produit, et peuvent être dangereuses pour les utilisateurs ou les personnes à proximité, et de plus, un remplacement par un autre produit annulera la garantie de la machine.

Pièces d'entretien



Assemblage principal



Condition/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/l'unité ne s'active pas	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale fonctionnelle.
	Vérifier le branchement du cordon à l'avant de l'unité	Le branchement doit être ferme et le port de connexion en bon état. S'il y a endommagement du cordon d'alimentation ou du port d'entrée, veuillez les faire remplacer sur le champ.
	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement pincé ou coupé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions et l'ordre des fils du câble de données	Veillez à ce que les câbles à la base du mât et à l'arrière de la console soient bien branchés et orientés. Le petit loquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier que l'écran de la console n'est pas endommagé	Inspecter l'écran de la console pour détecter fissures ou autres dommages. Si endommagée, remplacer la console.
	Afficheur de la console	Si l'affichage de la console est partiel et que toutes les connexions sont bonnes, remplacez la console.
L'afficheur de la console indique le code d'erreur « 0 Base Hub Comm Error »	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement pincé ou coupé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions et l'ordre des fils du câble de données	Veillez à ce que les câbles à la base du mât et à l'arrière de la console soient bien branchés et orientés. Le petit loquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier que l'afficheur de la console n'est pas endommagé	Inspecter l'afficheur de la console pour détecter fissures ou autres dommages. Si endommagé, remplacer la console.
		Si les étapes ci-dessus ne permettent pas de corriger le problème, communiquez avec le service à la clientèle (si aux États-Unis/au Canada) ou un distributeur de votre localité (hors des États-Unis/du Canada).
L'afficheur de la console indique le code d'erreur « 3 Stuck Button Error »	Inspecter le pavé de touches de la console	Vérifier si une touche du pavé est coincée. Si endommagé, remplacer la console.
		Assurez-vous qu'aucun objet ne repose sur l'un des boutons en appuyant dessus. Si le problème persiste, remplacez la console.
L'afficheur de la console indique le code d'erreur « 5 NVRAM Error »	Console	Signifie qu'il y a un problème avec la mémoire flash de la console. Communiquer avec le service à la clientèle (si aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors des États-Unis/du Canada).

Condition/Problème	Éléments à vérifier	Solution
L'appareil fonctionne, mais le capteur de rythme cardiaque Bluetooth® ne s'affiche pas	Moniteur de rythme cardiaque (non fourni)	Suivre les directives de dépannage fournies avec l'appareil.
	Piles du moniteur de rythme cardiaque	Si le moniteur de rythme cardiaque comprend des piles remplaçables, les remplacer.
	Interférences	Essayer un éloignement de l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.)
	Bouton On/Off (marche/arrêt) à DEL	Pour activer le bracelet de détection du pouls pendant une séance d'entraînement, appuyer sur le bouton On/Off (marche/arrêt) une seule fois.
	Remplacer le dispositif de rythme cardiaque	Si l'interférence est éliminée et que la fonction cardiaque ne s'affiche pas, remplacer le dispositif de rythme cardiaque.
		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, veuillez communiquer avec le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou un distributeur de votre localité (hors des États-Unis/du Canada).
Pas de lecture de la vitesse/des tr/min	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou coincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions et l'ordre des fils du câble de données	S'assurer que chaque câble est bien branché et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier la position de l'aimant (nécessite le retrait du capot)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (nécessite le retrait du capot)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Au besoin, réaligner le capteur. Si le capteur ou le fil de connexion est endommagé, remplacer la pièce requise.
L'appareil fonctionne mais le changement de résistance ne s'effectue pas	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement pincé ou coupé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions ou l'orientation du câble de données	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier le servomoteur (nécessite le retrait du capot)	Si le fonctionnement adéquat n'est pas rétabli, remplacer le servomoteur.
	Vérifier que l'afficheur de la console n'est pas endommagé	Inspecter l'afficheur de la console pour détecter fissures ou autres dommages. Si endommagé, remplacer la console.
	Connexion du guidon avec boutons de résistance	S'assurer que le câble provenant du guidon supérieur gauche et les câbles allant à la console sont bien en place et qu'ils ne sont pas endommagés.
		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, veuillez communiquer avec le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou un distributeur de votre localité (hors des États-Unis/du Canada).
L'appareil fonctionne mais le changement d'inclinaison ne s'effectue pas	Vérifier les connexions ou l'orientation du câble de données	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.

Condition/Problème	Éléments à vérifier	Solution
	Vérifier que l'afficheur de la console n'est pas endommagé	Inspecter l'afficheur de la console pour détecter fissures ou autres dommages. Si endommagé, remplacer la console.
	Connexion du guidon avec boutons d'inclinaison	S'assurer que le câble provenant du guidon supérieur droit et les câbles allant à la console sont bien en place et qu'ils ne sont pas endommagés.
	Mécanisme d'ajustement d'inclinaison (nécessite le retrait du capot)	S'assurer que le mécanisme d'ajustement est bien arrimé à la vis d'entraînement du moteur d'inclinaison.
	La console affiche le code d'erreur de refroidissement du moteur d'inclinaison.	Tout ajustement d'inclinaison supplémentaire sera désactivé pendant quelques minutes afin de protéger le moteur d'une surchauffe. Laisser le moteur de levage se refroidir, puis reprendre votre entraînement.
		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, veuillez communiquer avec le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou un distributeur de votre localité (hors des États-Unis/du Canada).
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant l'entraînement	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale fonctionnelle.
	Vérifier le branchement du cordon à l'avant de l'unité	Le branchement doit être ferme et le port de connexion en bon état. S'il y a endommagement du cordon d'alimentation ou du port d'entrée, veuillez les faire remplacer sur le champ.
	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou coincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions et l'ordre des fils du câble de données	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique durant 3 minutes. La rebrancher sur la prise de courant.
	Vérifier la position de l'aimant (nécessite le retrait du capot)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (nécessite le retrait du capot)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Au besoin, réaligner le capteur. Si le capteur ou le fil de connexion est endommagé, remplacer la pièce requise.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement/le réglage des patins réglables	Ajuster/régler les patins réglables jusqu'à ce que la machine soit à niveau.
	Inspecter la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer la machine sur une zone plane.
Pédales desserrées/unité difficile à utiliser	Quincaillerie	Serrer fermement toute la quincaillerie des bras, des pédales et du guidon.
La transmission cliquète/émet un bruit à chaque tour complet	Vérifier l'assemblage bielle-vilebrequin/poulie	Déconnecter les pieds droit et gauche et faire tourner la bielle-vilebrequin. Si le bruit persiste, remplacer l'assemblage bielle-vilebrequin/poulie. Si le bruit ne provient pas de la manivelle en rotation, vérifier les pieds et les poignées inférieures et supérieures.

Condition/Problème	Éléments à vérifier	Solution
	Vérifier l'assemblage des pédales, des montants et du guidon	Déplacer manuellement les pédales, les montants et le guidon pour détecter la source du bruit. Remplacer les parties qui émettent un bruit.
	Resserrer la quincaillerie	Serrer l'ensemble de la visserie de l'assemblage des rails et de la base du mât de la console.
L'appareil produit un cognement en fonctionnant	Vérifier la quincaillerie à la jonction entre le bras inférieur du guidon et la pédale.	S'assurer que la languette d'alignement sur la douille pivot est insérée dans la fente du trou. S'assurer que la douille pivot dépasse le trou extérieur dans le couvercle sur la jonction.
Grincement apparaissant quelques minutes après le début d'un entraînement et empirant au fur et à mesure de la séance	Boulons qui relient le guidon inférieur à l'axe traversant l'assemblage principal	Desserrer légèrement les boulons de la tige de pivot jusqu'à ce que le bruit disparaisse. Appliquer de la graisse blanche au lithium pour une réparation temporaire. Communiquer avec le service à la clientèle (si aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors des États-Unis/du Canada).
	Les rouleaux crissent sur les rails	Appliquer du lubrifiant à la silicone sur un linge sec et frotter les rails pour éliminer les bruits de roulement.
Toutes les fenêtres du programme passent continuellement en défilement à l'afficheur de la console	La console est en mode Démonstration	Maintenir enfoncé le bouton du logo de Schwinn™ durant 3 secondes. Le réglage s'appliquera après la prochaine fois que l'appareil reviendra du mode veille (Sleep Mode).





8030982.110123.E