



BowFlex

# Vélo IC SE/SEi

Guide d'assemblage/du propriétaire



# Table des matières

---

Instructions de sécurité importantes	07	Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série
--------------------------------------	----	---

---

Assemblage	09	Fiche technique
	10	Pièces, visserie et outils
	12	Assemblage
	23	Installation des cale-pieds (taquets)
	24	Réglages

---

Caractéristiques	27	Console
	29	JRNY™
	29	Chargement et Bluetooth®
	29	Fréquence cardiaque

---

Fonctionnement	32	Fonctionnement
	34	Démarrage
	36	Configuration de la console
	38	Entretien
	40	Dépannage

---

Garantie	45	Garantie (États-Unis/Canada uniquement)
----------	----	---

## 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 \_\_\_\_\_

### Achat aux États-Unis ou au Canada :

Pour enregistrer la garantie de votre produit, allez à [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) ou téléphonez au 1-800-605-3369.

### Achat hors des États-Unis ou du Canada :

Pour enregistrer la garantie de votre produit, communiquez avec un distributeur local.

Pour tout problème ou question quant à votre appareil ou à sa garantie, contactez votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local, rendez-vous sur : [global.bowflex.com](http://global.bowflex.com)

BowFlex Inc. 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 États-Unis d'Amérique, [www.bowflex.com](http://www.bowflex.com) - Service à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, [cs@bowflex.com](mailto:cs@bowflex.com) | BowFlex (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, [www.bowflex.cn](http://www.bowflex.cn) - 86 21 6115 9668 | hors des États-Unis [global.bowflex.com](http://global.bowflex.com) | Imprimé en Chine | © 2023 BowFlex Inc. | BowFlex, le logo BowFlex et JRNY sont des marques de commerce appartenant à BowFlex Inc. ou utilisées en vertu d'une licence par BowFlex Inc. et enregistrées ou autrement protégées en common law aux États-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques de commerce sont la propriété de leur détenteur respectif. La marque de mot et les logos Bluetooth® sont des marques de commerce déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et utilisées par BowFlex Inc. en vertu d'une licence.


Manuel traduit de l'anglais




Scannez le code QR pour télécharger l'application JRNY™ et commencez dès aujourd'hui.

# Instructions de Sécurité Importantes

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

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

**Veillez tenir compte des avertissements suivants :**


 Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur l'appareil. Lisez attentivement et assimilez les instructions d'assemblage.

- Tenez les enfants et personnes se tenant à proximité à l'écart du produit que vous êtes en train d'assembler.
- Ne branchez pas l'alimentation électrique de l'appareil avant d'en avoir reçu l'instruction.
- Pour réduire les risques de choc électrique ou d'utilisation sans surveillance/supervision de l'appareil, débranchez toujours l'adaptateur c.a. de la prise murale et de l'appareil, et attendez 5 minutes avant de le nettoyer, de l'entretenir ou de le réparer. Placez l'adaptateur c.a. dans un endroit sûr.
- N'assemblez pas l'appareil à l'extérieur ou dans un endroit détrempé ou humide.
- Veillez à ce que l'assemblage soit fait dans un espace de travail adéquat, à l'écart d'endroits passants ou des personnes se tenant à proximité.
- Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Pour leur montage, faites-vous aider par une autre personne. N'effectuez pas seul les étapes qui prévoient le soulèvement de charge lourde ou une manipulation difficile.
- Installez l'appareil sur une surface ferme, plane et horizontale.
- Ne modifiez pas la configuration ou les fonctionnalités de l'appareil. Cela pourrait en effet compromettre la sécurité et annuler la garantie.
- Si des pièces de rechange sont nécessaires, n'utilisez que des pièces de rechange et la visserie d'origine fournies par BowFlex. 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 l'appareil et annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil et ne le mettez pas en marche tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que son rendement correspond aux spécifications du Guide.

- Lisez et comprenez le Guide complet fourni avec cet appareil avant de l'utiliser pour la première fois. Conservez le Guide pour référence future.
- Effectuez toutes les étapes de l'assemblage dans l'ordre indiqué. Un montage inapproprié peut entraîner des blessures ou un mauvais fonctionnement de l'appareil.
- Ne branchez l'appareil que sur une prise de courant correctement mise à la terre.
- Conservez l'adaptateur c.a. à l'écart des sources de chaleur et des surfaces chaudes.

**- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.**

**Avant d'utiliser cet appareil, tenez compte des avertissements suivants :**

 Lisez et assimilez le Guide dans sa totalité. Conservez le Guide pour référence future.

Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur l'appareil. Si les étiquettes d'avertissement se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. 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.

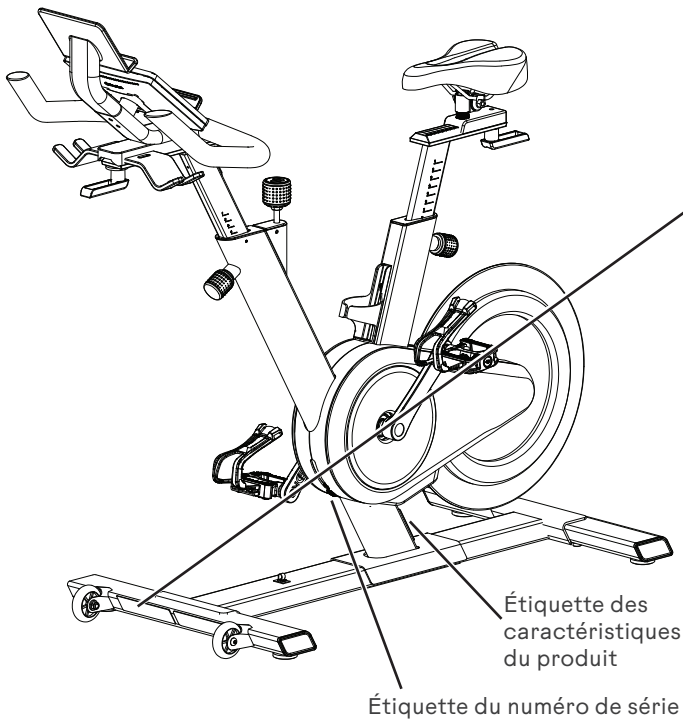
- Les enfants ne doivent pas être autorisés à monter sur cet appareil ou à s'en approcher. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de l'appareil peuvent présenter un danger pour les enfants.
- Cet appareil n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices ou un nouveau régime alimentaire. En cas de douleur ou de tension thoracique ou si vous avez de la difficulté à respirer et vous vous sentez défaillir, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. N'utilisez les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil qu'à des fins d'approximation. La fréquence cardiaque affichée à la console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif.

# Instructions de sécurité importantes

---

- Avant chaque utilisation, vérifiez que le cordon d'alimentation et la prise de courant ne sont pas endommagés, que les pièces ne sont pas desserrées et qu'il n'y a pas de signes d'usure. Si des dommages sont trouvés, ne pas utiliser l'appareil. Portez une attention particulière au siège, aux pédales et aux manivelles. 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.
- Cet appareil ne doit être utilisé qu'avec le bloc d'alimentation fourni ou un bloc d'alimentation de remplacement fourni par BowFlex Inc.
- Poids maximum de l'utilisateur : 150 kg (330 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser l'appareil.
- L'appareil BowFlex™ Vélo IC SE est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne placez pas et n'utilisez pas l'appareil dans un cadre institutionnel ou commercial. Cela comprend les clubs de gym, entreprises, clubs, centres de remise en forme et toute entité publique ou privée mettant des appareils à disposition de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- L'appareil BowFlex™ Vélo IC SEi est conçu en vue de l'usage à domicile/par le consommateur ou en studio/établissement. 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 sont gérés et supervisés par le personnel autorisé. Le degré 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 pourront avoir utilisé l'appareil préalablement, assurez-vous que la selle, les pédales et le guidon sont correctement ajustés, serrés et fixés.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Cet appareil comprend des pièces mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles.
- Veuillez toujours porter des chaussures de sport à semelle en caoutchouc ou des chaussures de cyclisme à crampons lorsque vous utilisez cet appareil. Ne pas utiliser l'appareil avec les pieds nus ou seulement avec des bas.
- Installez et utilisez cet appareil sur une surface solide, plane et horizontale.
- Ne descendez pas de l'appareil tant que les pédales ne sont pas complètement arrêtées.
- Assurez-vous que les pédales sont stables avant de vous y engager. Usez de prudence pour monter et descendre de l'appareil.
- Débranchez l'alimentation électrique avant de procéder à l'entretien de cet appareil.
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur ou dans des endroits humides ou détrempés. • Vérifiez que les pédales sont toujours propres et sèches.
- Dégagez au moins 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 l'espace sécuritaire recommandé autour de l'appareil pour l'accès, le passage et les descentes d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de l'appareil quand vous l'utilisez.
- Ne vous surmenez pas en vous exerçant. Pour l'utilisation de l'appareil, respectez les directives du présent guide.
- Effectuez toutes les procédures d'entretien régulières et périodiques recommandées dans le Guide du propriétaire.
- Prenez garde de ne pas laisser tomber ou d'introduire un objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Réglez correctement et engagez avec précaution tous les dispositifs de réglage de la position. S'assurer que les réglages ne causent pas de contact des pièces mobiles avec l'utilisateur.
- L'exercice sur cet appareil nécessite la coordination et l'équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement et prenez garde à éviter toute perte d'équilibre et blessure éventuelle.
- Comme cet appareil fonctionne par engrenage fixe, il ne faut pas reculer ou inverser la pédale. Cela risquerait de desserrer les pédales, ce qui pourrait endommager l'appareil et/ou blesser l'utilisateur. N'utilisez pas cet appareil si les pédales sont desserrées.
- Pour ranger l'appareil sans danger, débranchez l'alimentation électrique et placez-la dans un endroit sûr. Serrez le bouton du frein/réglage de la résistance tel que décrit jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué. Rangez l'appareil dans un endroit sécuritaire loin des enfants et des animaux de compagnie.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles aient pu bénéficier d'une surveillance ou d'instructions concernant l'utilisation de l'appareil de la part d'une personne responsable de leur sécurité.
- Ce vélo ne peut pas arrêter les pédales indépendamment du volant d'inertie. Réduisez la cadence pour ralentir le volant d'inertie et arrêter les pédales. Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil. Veillez à ne pas laisser les pédales en mouvement vous heurter les mollets.
- Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

## - CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.



## BowFlex™ Vélo IC SE

**AVERTISSEMENT!** 

Lisez, comprenez et respectez tous les avertissements figurant sur cet appareil. Éloignez les enfants et les animaux de compagnie de l'appareil. Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans. Consultez le Guide du propriétaire pour prendre connaissance des consignes de sécurité et avertissements supplémentaires. Un manque de prudence lors de l'utilisation de cet appareil pourrait causer des blessures graves voire mortelles. Le poids maximum de l'utilisateur pour cet appareil est de 150 kg (330 lb). La fréquence cardiaque affichée console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif. Réservé à l'usage des consommateurs. Avant l'utilisation de tout équipement d'exercice, veuillez consulter un médecin. Installez et utilisez cette bicyclette d'exercice stationnaire sur une surface plane et solide. Faites attention pour monter sur l'appareil d'exercice stationnaire et en descendre. Avant d'en descendre, freinez complètement l'appareil. • Les pédales en rotation peuvent causer des blessures. • Cette bicyclette d'exercice ne possède pas de volant cinétique, et la réduction de la vitesse de pédalage doit s'effectuer graduellement.

(L'étiquette n'est disponible qu'en anglais et en français canadien).

## BowFlex™ Vélo IC SEi

**AVERTISSEMENT!** 

Lisez, comprenez et respectez tous les avertissements figurant sur cet appareil. Éloignez les enfants et les animaux de compagnie de l'appareil. Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans. Consultez le Guide du propriétaire pour prendre connaissance des consignes de sécurité et avertissements supplémentaires. Un manque de prudence lors de l'utilisation de cet appareil pourrait causer des blessures graves voire mortelles. Le poids maximum de l'utilisateur pour cet appareil est de 150 kg (330 lb). La fréquence cardiaque affichée console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif. Utilisez l'équipement d'entraînement stationnaire dans un environnement supervisé. Avant l'utilisation de tout équipement d'exercice, veuillez consulter un médecin. Installez et utilisez cette bicyclette d'exercice stationnaire sur une surface plane et solide. Faites attention pour monter sur l'appareil d'exercice stationnaire et en descendre. Avant d'en descendre, freinez complètement l'appareil. • Les pédales en rotation peuvent causer des blessures. • Cette bicyclette d'exercice ne possède pas de volant cinétique, et la réduction de la vitesse de pédalage doit s'effectuer graduellement.

**Conformité FCC**

Toute modification apportée à ce produit qui n'est pas expressément approuvée par la partie responsable des conformités est susceptible d'entraîner la révocation de l'autorisation d'utilisation de l'appareil.

Ce produit est conforme à la section 15 de la réglementation FCC.

Le 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 : ce produit a été testé et déclaré conforme aux limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la norme CFR47 Partie 15, sous-partie B des réglementations de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences des installations résidentielles. Cet appareil génère de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas*

*installé et utilisé conformément au mode d'emploi, il peut causer des interférences aux communications radio.*

L'absence totale d'interférences dans des installations particulières n'est cependant pas garantie. Si cet appareil venait qu'à provoquer des interférences nuisibles aux communications radio ou télévision, ce qui peut être confirmé en l'éteignant, puis en le rallumant, l'utilisateur peut tenter de corriger le problème au moyen d'une ou plus d'une des méthodes suivantes :

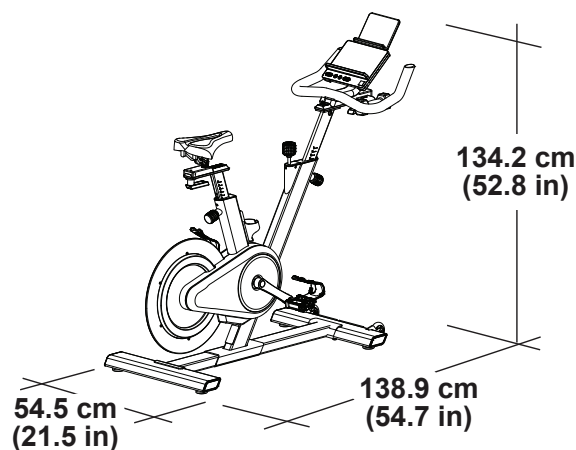
- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'appareil et le récepteur.
- Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/TV pour de l'aide.

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

# Assemblage



Poids maximum de l'utilisateur	150 kg (330 lb)
Surface totale (empreinte au sol) de l'équipement	7570 cm <sup>2</sup> (1176 po <sup>2</sup> )
Poids de l'appareil	61,4 kg (135,4 lb)
Poids des haltères	2,7 kg (6 lb)
Exigences en matière d'alimentation (adaptateur c.a.)	Tension d'alimentation : 90-240 V c.a., 50-60 Hz, 1,5 A Tension de sortie : 12 V CC, 3 A



NE PAS éliminer cet appareil dans un site d'enfouissement. Cet appareil devra être recyclée. Pour la mise au rebut appropriée de cet appareil, veuillez vous en remettre à un centre autorisé de traitement des rebuts.

## Avant l'assemblage

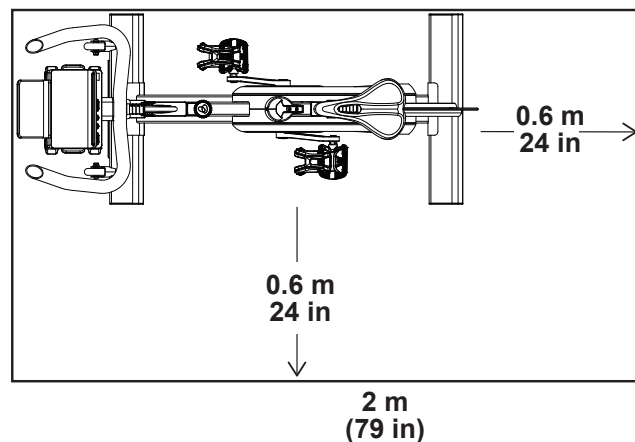
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre appareil. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et rigide. Gardez la zone d'entraînement dégagée de 0,6 m (24 po) le long du côté utilisé pour accéder à l'appareil et à l'arrière de l'appareil. Nous recommandons une surface de montage de 1,8 m x 2,6 m (71 po x 102 po). La durée estimative de l'assemblage de l'appareil est 45 à 50 minutes. Prévoir une aire d'entraînement d'au moins 1,2 m x 2 m (47 po x 79 po).

*AVIS : Inspectez l'appareil pour vérifier qu'il n'a pas été endommagé lors de la livraison. Si des dommages sont constatés, contactez le service clientèle (aux États-Unis et au Canada) ou votre distributeur local (en dehors des États-Unis et du Canada) pour obtenir de l'aide.*

## Conseils de base pour l'assemblage

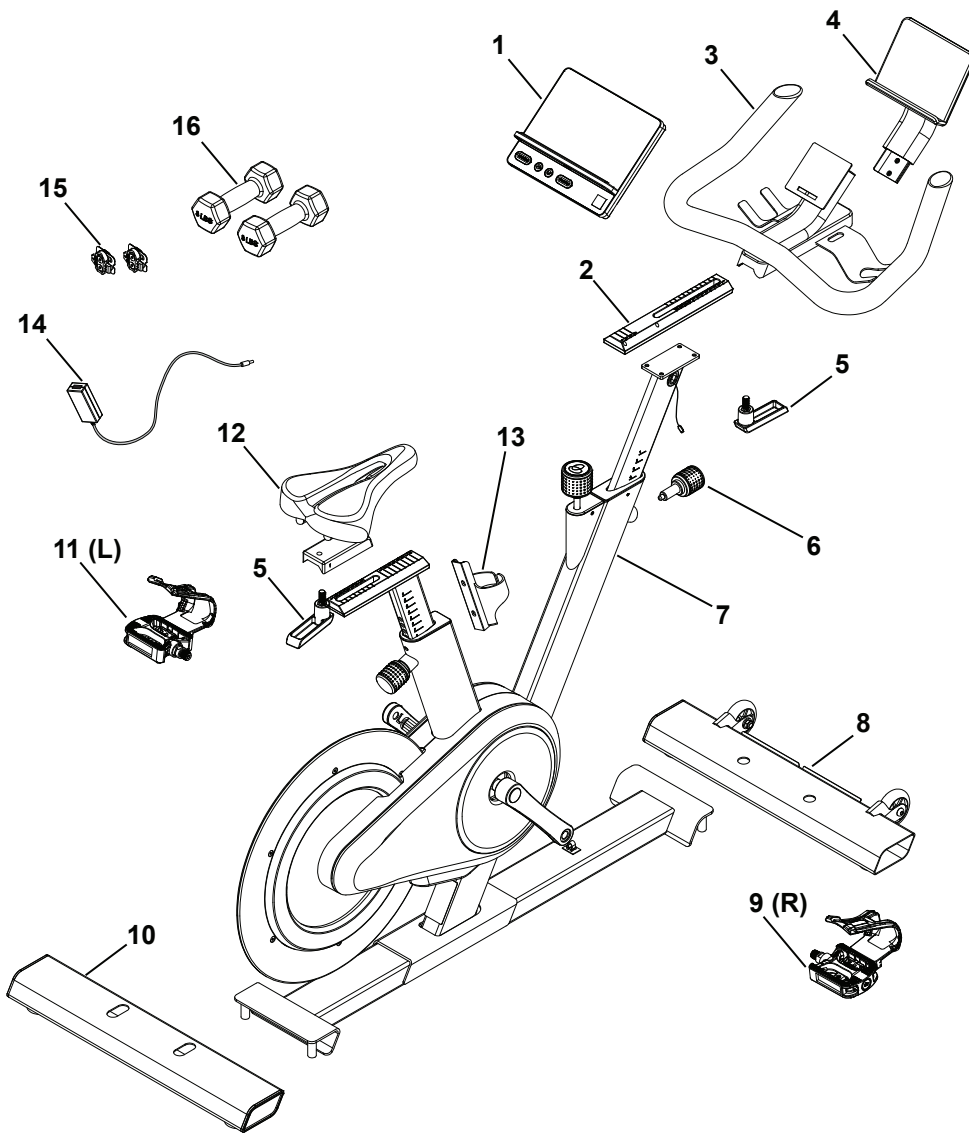
Lors de l'assemblage de l'appareil, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

- Lisez et assimilez comprenez les « Consignes de sécurité importantes » avant de procéder à l'assemblage.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape de l'assemblage.
- En utilisant les clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (dans le sens horaire) pour les serrer, et vers la gauche (dans le sens antihoraire) pour les desserrer, sauf indication contraire.
- Lorsque vous fixez deux pièces, soulevez-les avec précaution et regardez à travers les trous des boulons pour faciliter l'insertion des boulons dans les orifices.
- L'assemblage requiert la participation de 2 personnes.



Pour visionner une vidéo de l'assemblage, veuillez visiter :

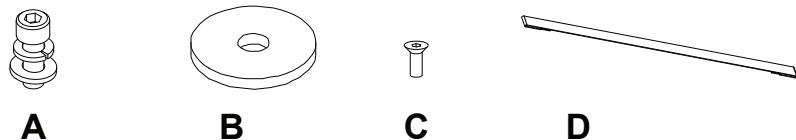
[www.bowflex.com/getting-started.html](http://www.bowflex.com/getting-started.html)



Article	Qté	Description
1	1	Console
2	1	Rail, guidon (à l'intérieur du curseur du guidon)
3	1	Guidon
4	1	Support média
5	2	Manette de réglage*
6	1	Bouton de réglage, montant du guidon*
7	1	Ensemble principal
8	1	Stabilisateur, avant

Article	Qté	Description
9	1	Pédale, droite (R)
10	1	Stabilisateur, arrière
11	1	Pédale, gauche (L)
12	1	Siège
13	1	Porte-bouteille d'eau
14	1	Adaptateur c.a.
15	2	Cale-pieds (taquets)*
16	2	Haltères

\* Ces articles sont dans un sac avec la visserie.



Article	Qté	Description
A	4	Vis à tête cylindrique, M8 x 25 avec rondelle plate et rondelle élastique pré-assemblées
B	2	Grande rondelle, M10
C	4	Vis hexagonale à tête plate, M6 x 16 avec frein filet
D	1	Courroie à boucle et crochet (dans le sac avec le Guide)

*Remarque : Des pièces de visserie sélectionnées ont été fournies comme pièces de rechange dans le sac de visserie. N'oubliez pas qu'il peut rester des pièces de visserie après l'assemblage approprié de votre appareil.*

## Outils

Compris



n° 2  
6 mm



15 mm  
17 mm



4 mm

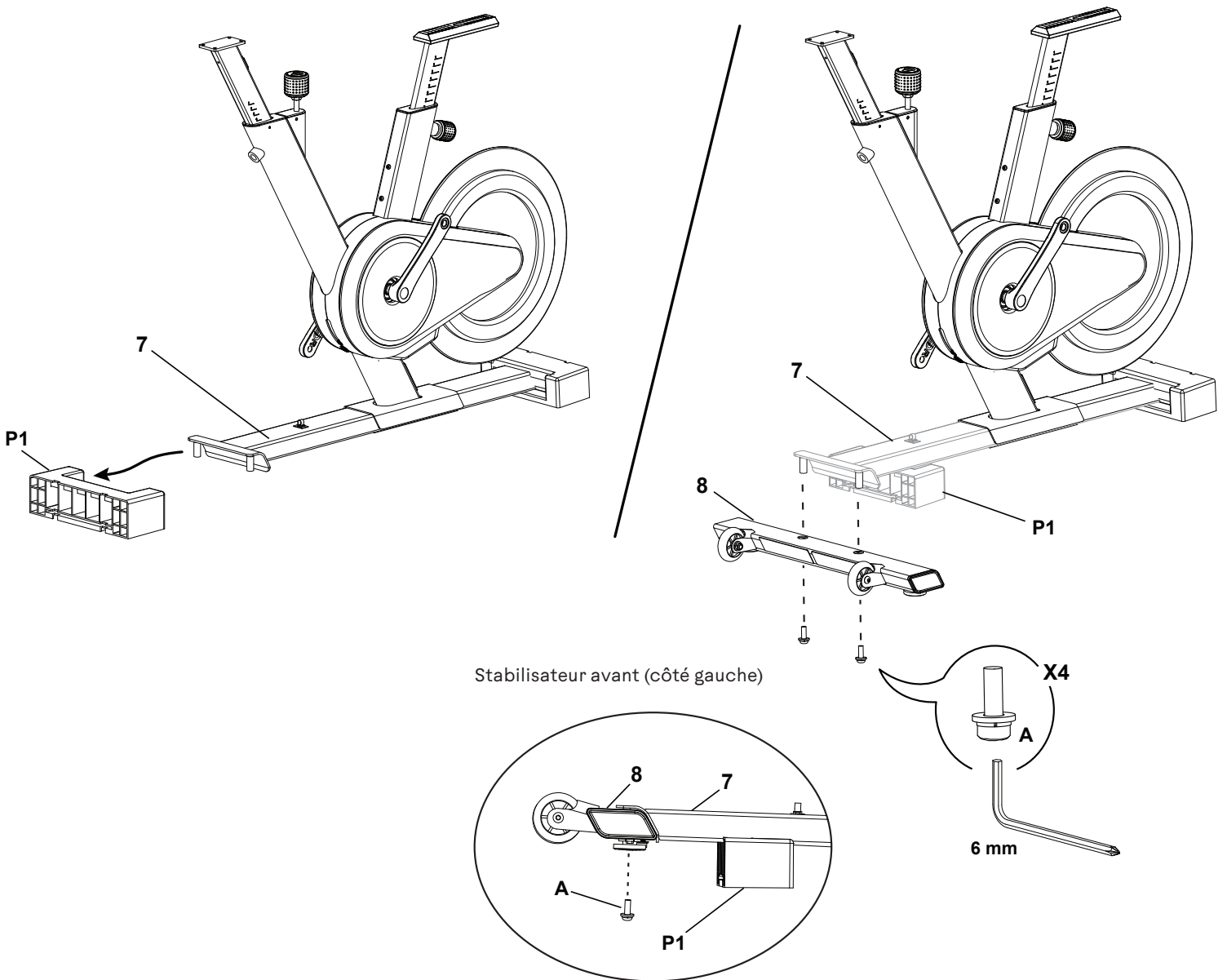
## 1A. Fixer le stabilisateur avant au cadre

**!** Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Pour leur montage, faites-vous aider par une autre personne. N'effectuez pas seul les étapes qui prévoient le soulèvement de charge lourde ou une manipulation difficile.

Retirez le matériel d'emballage (P1) du support du stabilisateur avant. Placez-le sous le cadre, derrière le support, pour soutenir l'avant de l'appareil.

Fixez le stabilisateur avant. Serrez complètement la visserie et retirez le matériel d'emballage.

**!** Assurez-vous que la visserie est bien serrée.



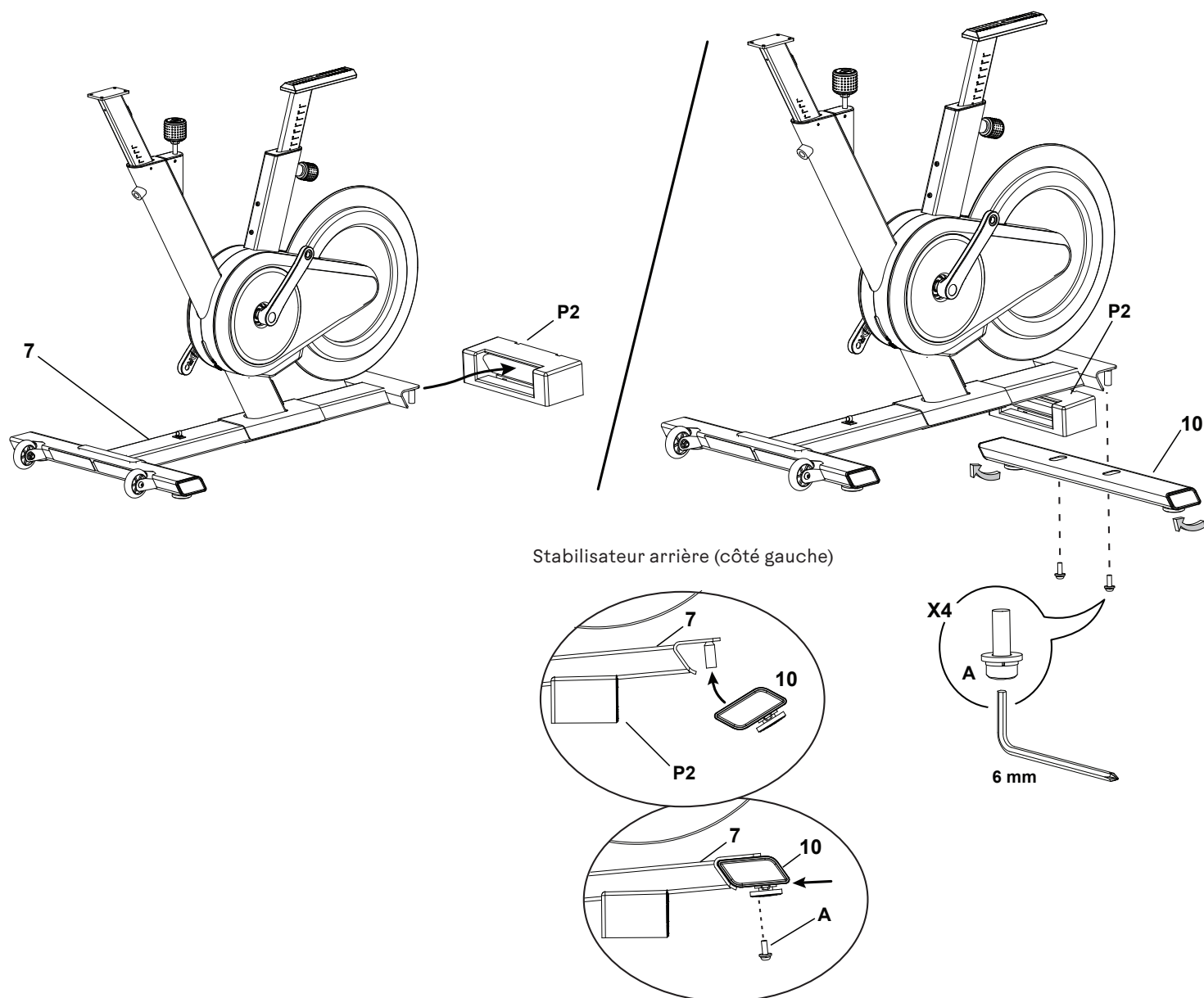
## 1B. Fixer le stabilisateur arrière au cadre

**!** Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Pour leur montage, faites-vous aider par une autre personne. N'effectuez pas seul les étapes qui prévoient le soulèvement de charge lourde ou une manipulation difficile.

Retirez le matériel d'emballage (P2) du support du stabilisateur arrière. Placez-le sous le cadre devant le support pour soutenir l'arrière de l'appareil.

Faites pivoter le stabilisateur arrière sur les montants du support et poussez-le vers l'avant pour le mettre en place. Serrez complètement la visserie et retirez le matériel d'emballage.

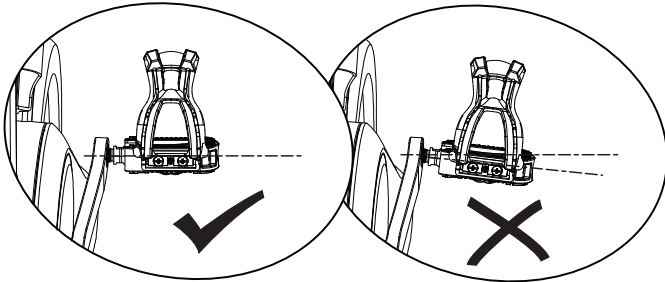
**!** Assurez-vous que la visserie est bien serrée.



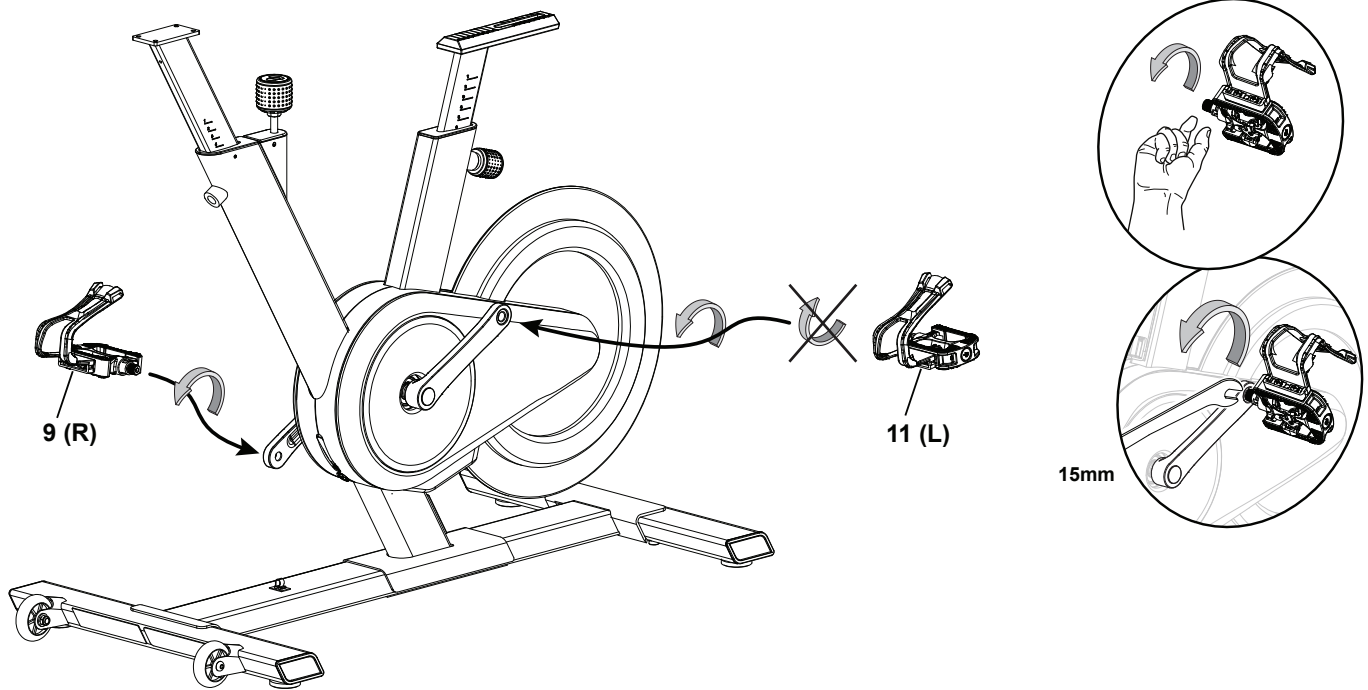
## 2. Fixer les pédales à l'ensemble cadre

**!** Si le filetage est faussé en raison d'une installation incorrecte, les pédales pourraient se déloger du vélo et/ou se briser pendant l'utilisation, ce qui peut blesser gravement l'utilisateur.

*Remarque : La pédale gauche est à filetage gauche. Veillez à fixer les pédales du bon côté du vélo. L'orientation s'effectue à partir de la position assise sur le vélo. La pédale droite est marquée d'un « R » et la gauche d'un « L ».*



*AVIS : Les pédales DOIVENT être installées directement dans les manivelles à la main, sinon les filets qui fixent les pédales risquent d'être faussés. Faites commencer la pédale à la main. Si vous ressentez de la résistance et que la pédale ne tourne pas en douceur dans la de manivelle, assurez-vous que le filetage est bien aligné. Veillez à ce que la pédale s'insère directement dans la manivelle. Si la pédale n'est pas alignée sur l'orifice, enlevez la pédale et recommencez.*



Une fois la pédale engagée dans la manivelle par plusieurs tours de main, serrez-la à fond à l'aide de la clé de 15 mm.

Confirmez que la pédale est bien serrée à la clé.

Refaites la même chose avec l'autre pédale.

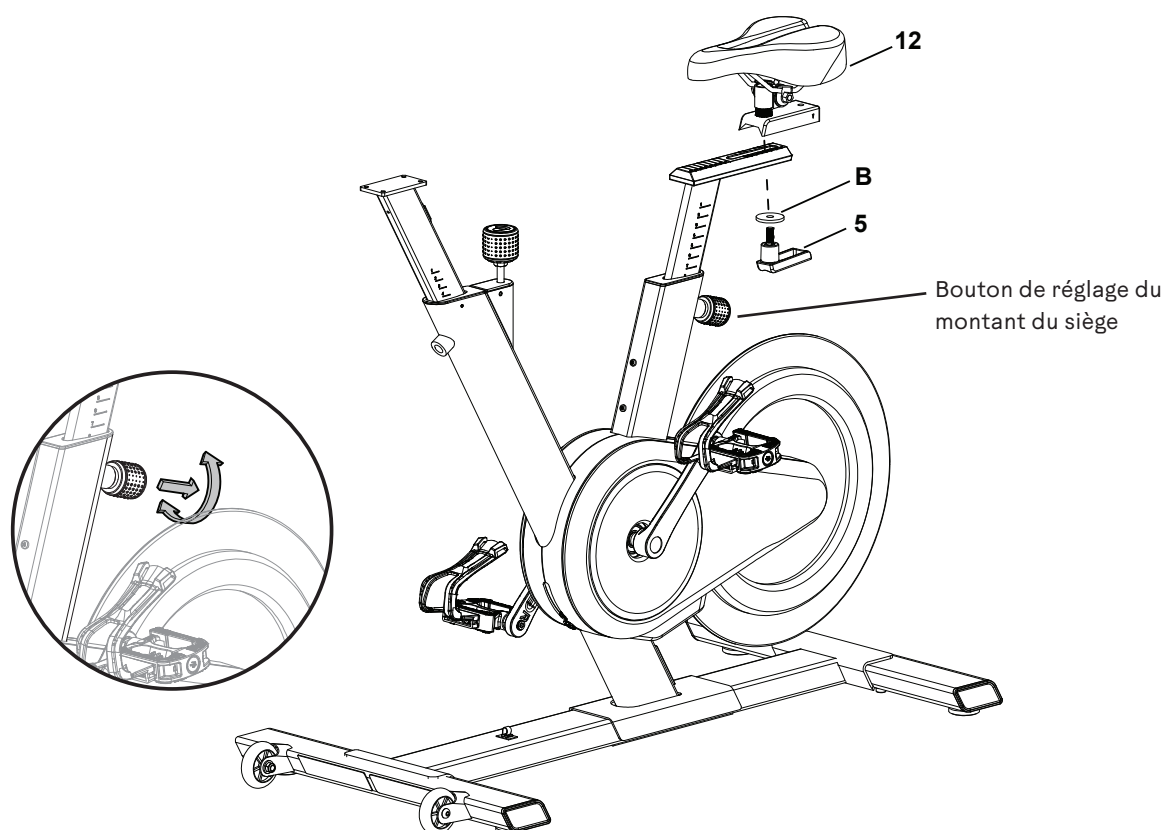
### 3. Installer l'ensemble siège

Pour faciliter l'installation du siège, il peut être utile de régler la hauteur du montant du siège. Pour le régler, desserrez le bouton et tirez-le pour désengager la goupille tout en soutenant le montant pour éviter qu'il tombe. Déplacez le montant du siège à la position voulue.

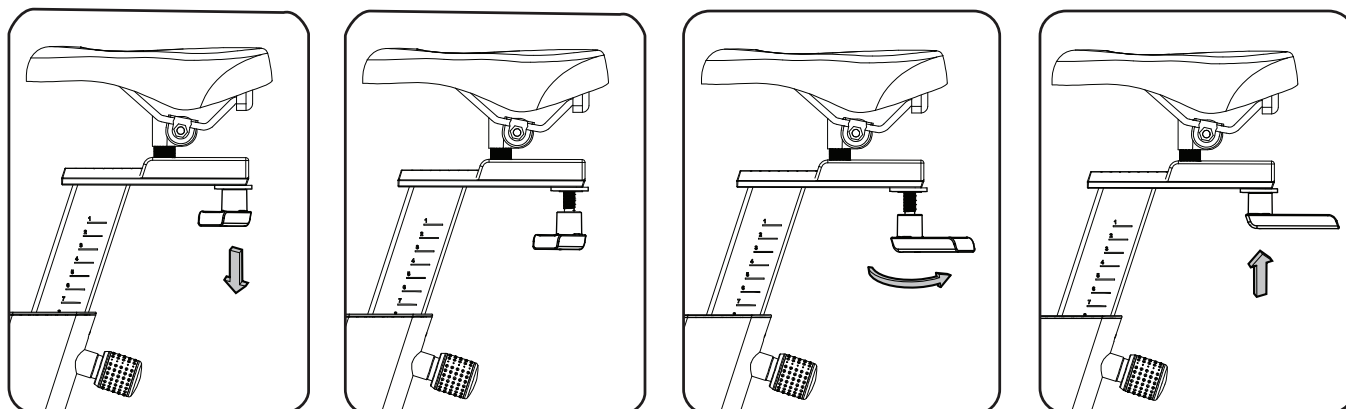
**⚠ Ne soulevez pas le montant du siège au-dessus de l'indication « STOP » sur le montant.**

Relâchez le bouton de réglage pour bloquer la goupille dans l'orifice voulu du montant du siège. Assurez-vous que la goupille est complètement engagée, puis serrez complètement le bouton de réglage.

Placez l'ensemble siège sur le rail du montant du siège et installez la manette de réglage du curseur du siège (5) et la grande rondelle (B). Serrer à fond. La manette doit être alignée avec le curseur du siège.



*Remarque : Si une autre pièce empêche la manette de tourner, tirez la manette vers le bas, tournez-la pour la repositionner et remettez-la en place. Continuez de la tourner au besoin.*



## 4. Fixer le bouton de réglage du montant du guidon et le rail du guidon

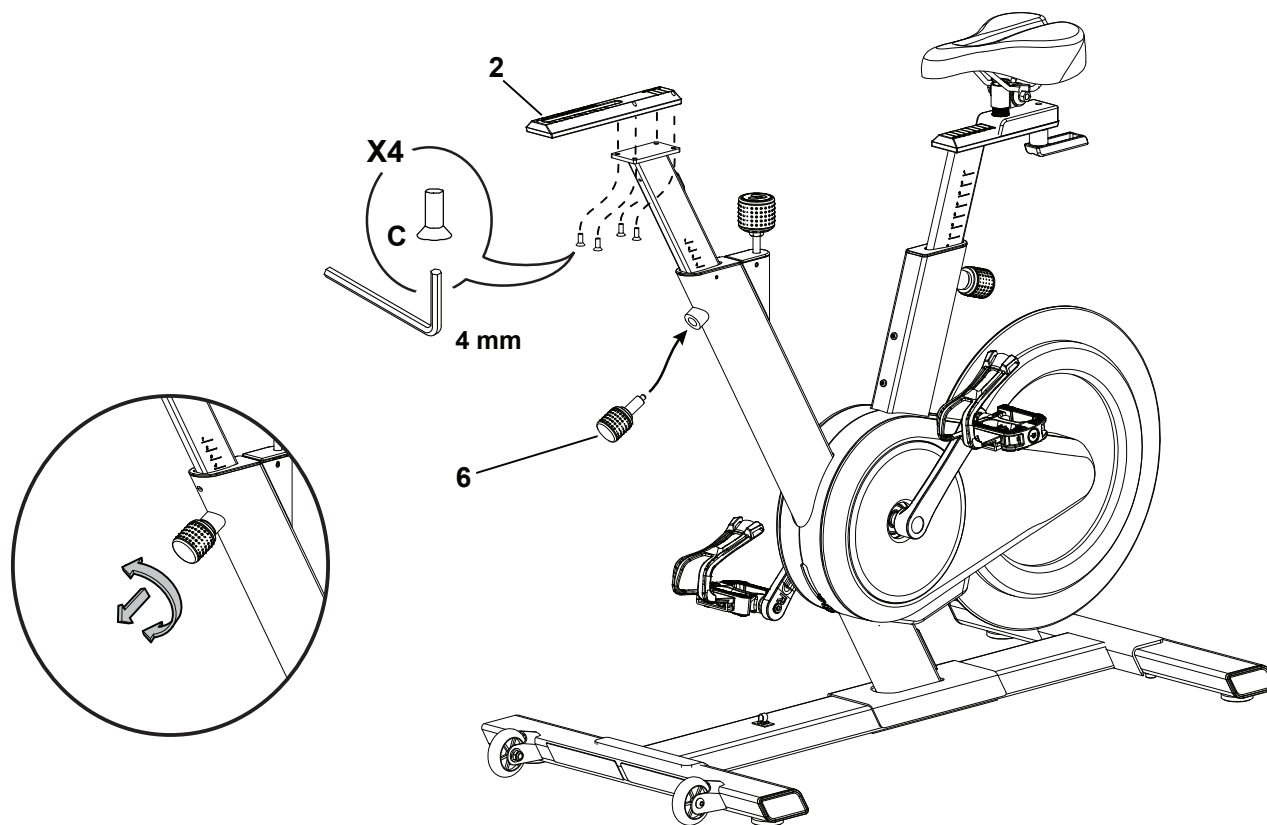
Serrez le bouton de réglage du montant du guidon (6) dans le support du cadre. Pour faciliter l'installation du rail du guidon, il peut être utile de régler la hauteur du montant du guidon. Pour le régler, desserrez le bouton et tirez-le pour désengager la goupille tout en soutenant le montant pour éviter qu'il tombe. Déplacez le montant du guidon dans la position souhaitée.

*AVIS : Ne coupez pas ou ne coincez pas câble.*

**!** Ne soulevez pas le guidon au-dessus de l'indication « STOP » sur le montant du guidon.

Relâchez le bouton de réglage pour bloquer la goupille dans l'orifice voulu du montant du guidon. Assurez-vous que la goupille est complètement engagée, puis serrez complètement le bouton de réglage.

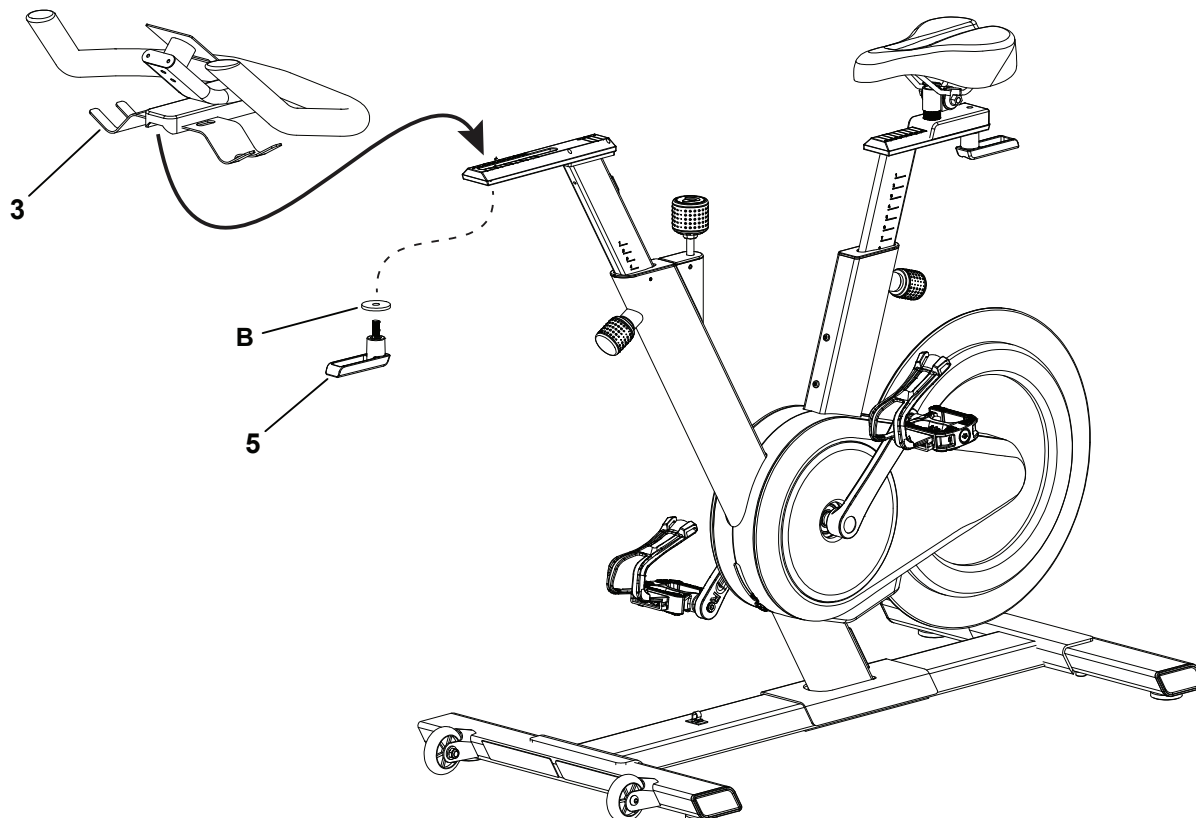
Alignez le rail sur le montant du guidon et serrez complètement les vis.



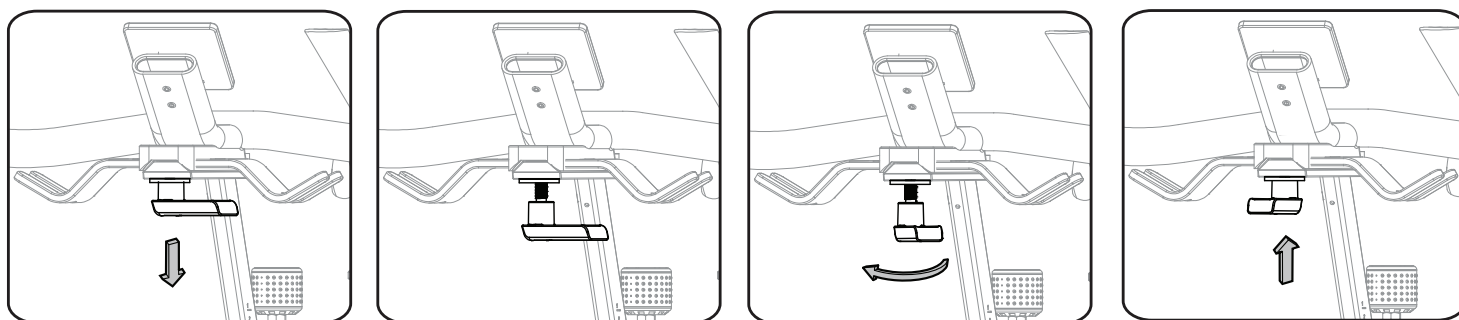


## 5. Installer l'ensemble guidon sur l'ensemble cadre

Placez l'ensemble guidon sur le rail du guidon et installez la manette de réglage du guidon (5) et la grande rondelle (B). Serrer à fond. La manette doit être alignée avec le curseur du guidon.



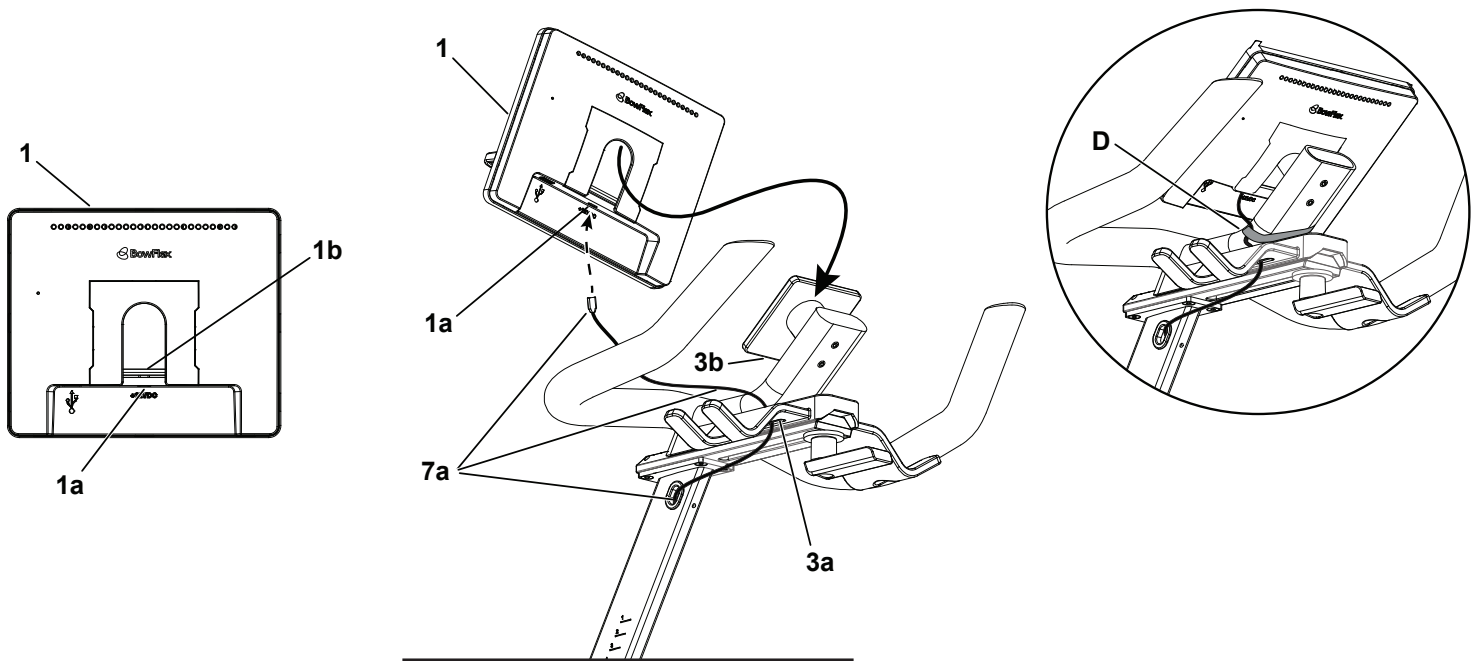
*Remarque : Si une autre pièce empêche la manette de tourner, tirez la manette vers le bas, tournez-la pour la repositionner et remettez-la en place. Continuez de la tourner au besoin.*



## 6. Installez la console sur l'ensemble cadre

*AVIS : Acheminez le câble de données (7a) à travers l'ouverture (3a) jusqu'au connecteur (1a) de la console avant d'enfoncer la console sur la plaque de montage. Si nécessaire, tirez avec précaution sur le câble pour le dégager de le montant du guidon. Assurez-vous que la large languette (1b) de la console s'engage dans la plaque de montage (3b). Tirez avec précaution sur la console pour vous assurer qu'elle est bien fixée.*

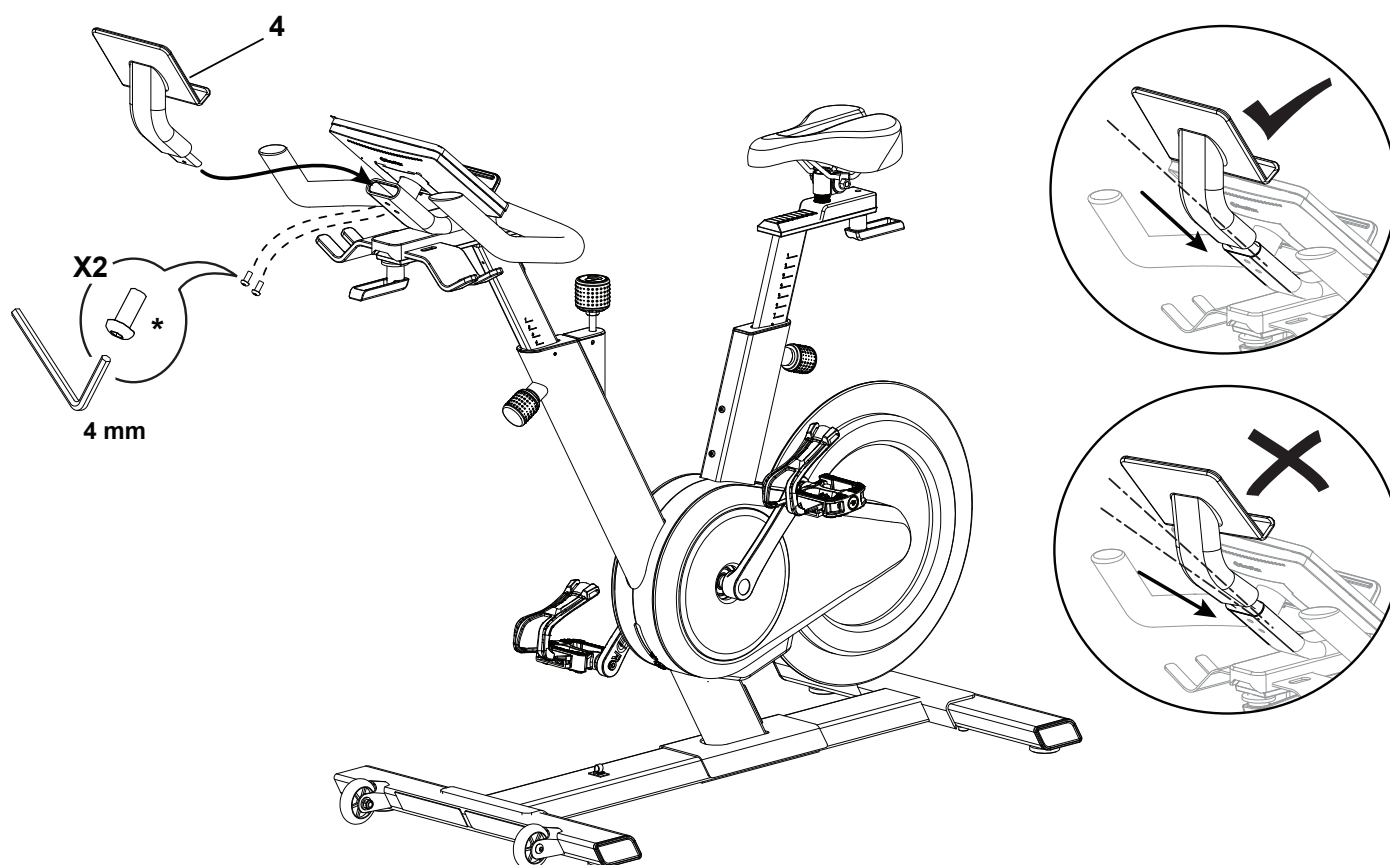
*Ne coupez pas et ne coinciez pas les câbles. Si nécessaire, pour garder le câble à l'écart, utilisez la courroie à boucle et crochet (D) pour le fixer au tube du guidon. Veillez à laisser suffisamment de jeu pour les réglages du guidon.*



## 7. Fixer le support média à l'ensemble cadre

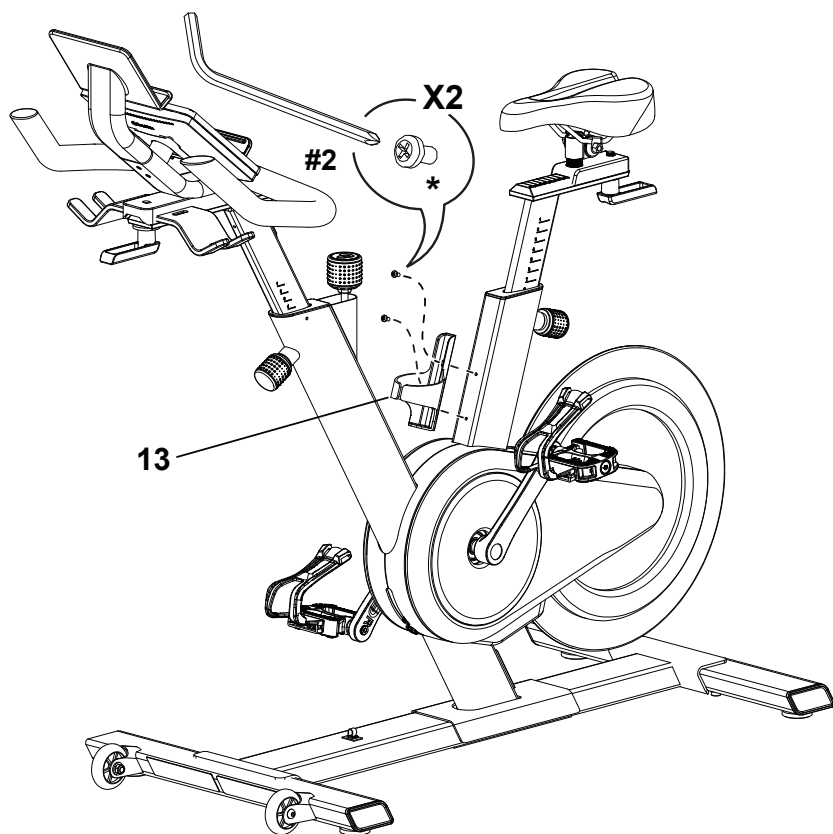
Remarque : Le matériel (\*) est préinstallé et ne se trouve pas dans le sac de matériel.

Introduisez le tube du support média dans le tube du guidon. En alignant les orifices, inclinez légèrement le support média vers le haut de sorte que la surface extérieure du tube affleure la surface intérieure du tube du guidon. Veillez à ce que les vis maintiennent fermement le support média.



## 8. Fixer le porte-bouteille d'eau

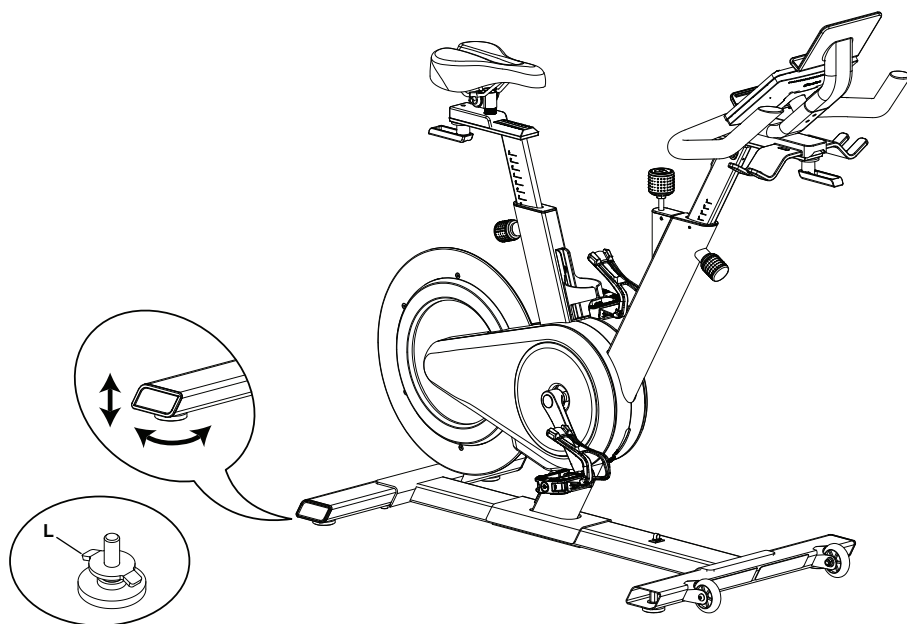
Remarque : La visserie (\*) est préinstallée et ne se trouve pas dans le sac de visserie.



## 9. Ajustez les patins réglables si nécessaire

Les patins réglables sont situés à chaque extrémité des stabilisateurs. Desserrer l'écrou de blocage (L). Tournez le patin réglable afin d'en ajuster la hauteur. Réglez les niveleurs arrière jusqu'à ce que l'appareil soit à niveau. Serrez les contre-écrous. Réglez ensuite les niveleurs avant pour qu'ils entrent en contact avec le sol et serrez les écrous de blocage. Veillez à ce que l'appareil soit à niveau.

**⚠ Ne réglez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou se dévissent de l'appareil. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.**



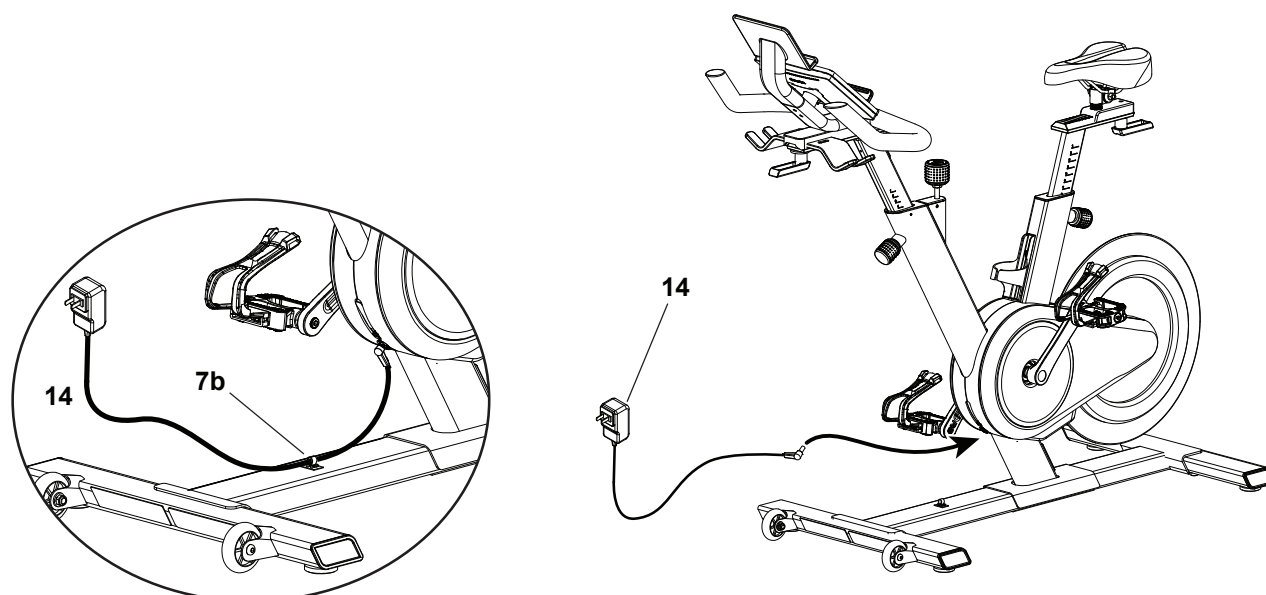
## 10. Branchez l'adaptateur c.a. sur l'ensemble cadre

*AVIS : Veillez à utiliser une fiche de l'adaptateur c.a. appropriée à votre région.*

*Veillez à ce que le connecteur s'enfonce à fond dans le socle d'alimentation de l'appareil.*

*Pour éviter que l'adaptateur c.a. soit en contact avec des pièces mobiles, fixez le câble dans le guide-câble (7b) du cadre.*

*Veillez à utiliser la fiche d'adaptateur c.a. appropriée selon votre région.*



## 11. Inspection finale

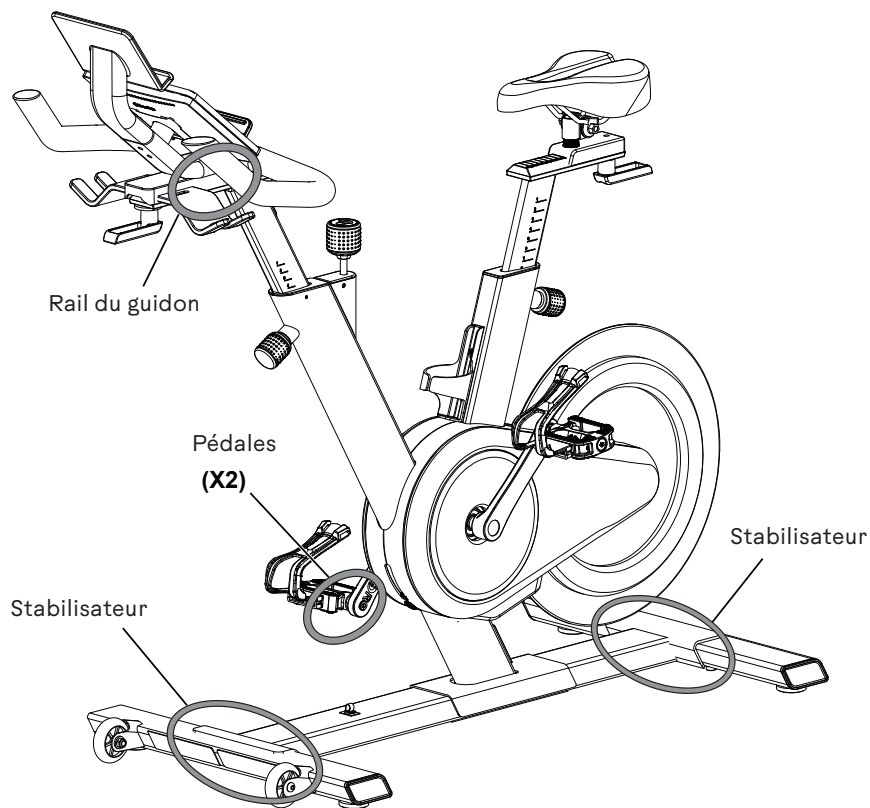
Inspectez votre appareil pour vous assurer que toute la visserie est bien serrée et que les composants sont correctement assemblés. Veillez à ce que les pédales soient bien serrées.

Inscrivez le numéro de série dans l'espace à cette fin à l'avant du présent Guide.

Retirez soigneusement le film plastique de protection de l'écran afficheur et du clavier de la console. En raison de l'électricité statique, des images « fantômes » pourraient se produire à l'écran, qui disparaîtront cependant après quelques minutes.

**⚠ N'utilisez pas l'appareil et ne le mettez pas en marche tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que son rendement est conforme aux spécifications du Guide du propriétaire.**

*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 visserie indiquée après trois entraînements. Reportez-vous à la section du présent Guide traitant de l'entretien pour les intervalles de service recommandés.*



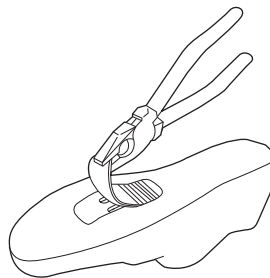
## Installation des cale-pieds (taquets) sur les chaussures de cyclisme (chaussures de cyclisme non fournies)

*Remarque : Les crampons à chaussures fournis s'adaptent à la pédale de droite ainsi qu'à celle de gauche.*

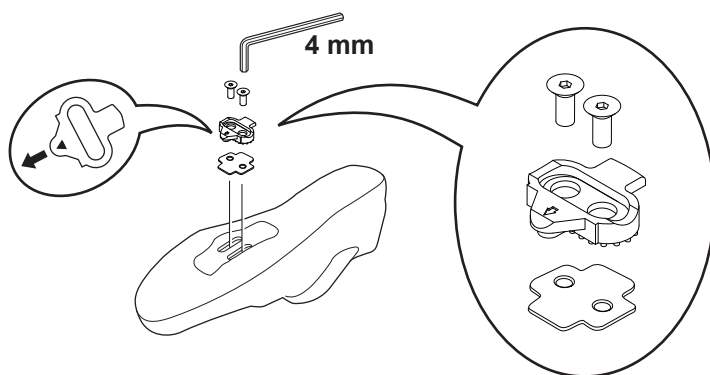
Outils nécessaires (non inclus) : pince, clé hexagonale de 4 mm

1. À l'aide d'une pince, retirez le couvercle en caoutchouc afin d'exposer les orifices de fixation du taquet sur la partie inférieure de la chaussure de cyclisme.

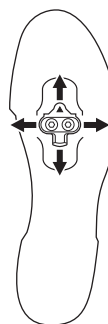
*Remarque : cette étape peut ne pas être nécessaire, selon le type de chaussure.*



2. Par le bas de la chaussure, placer la feuille antidérapante sur les orifices du crampon, puis un crampon. Assurez-vous que la flèche sur le crampon pointe en direction des orteils sur la chaussure. Resserrez les boulons de fixation du crampon (2,5 N m).



3. Le crampon dispose d'un ajustement de 20 mm de l'avant vers l'arrière et de 5 mm de gauche à droite. Pratiquez l'enclenchement, puis le déclenchement de la pédale, une chaussure à la fois. Réajustez afin de déterminer la meilleure position du crampon.



4. En utilisant une clé hexagonale de 4 mm, resserrez bien les boulons de fixation du crampon (5 à 6 N m).

## Déplacement de l'appareil



L'appareil peut être déplacé 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 l'appareil.

1. Enlevez les haltères, tout appareil média ou bouteille d'eau du vélo avant de le déplacer.
2. Pour bloquer le volant d'inertie, tournez le bouton du frein d'urgence/réglage de la résistance dans le sens horaire jusqu'à sentir une hausse de la résistance. Ensuite, tournez le bouton du frein d'urgence/réglage de la résistance de 1/2 tour de plus dans le sens horaire.



Serrez le bouton de réglage du frein d'urgence/de la résistance comme indiqué jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué avant de le déplacer.

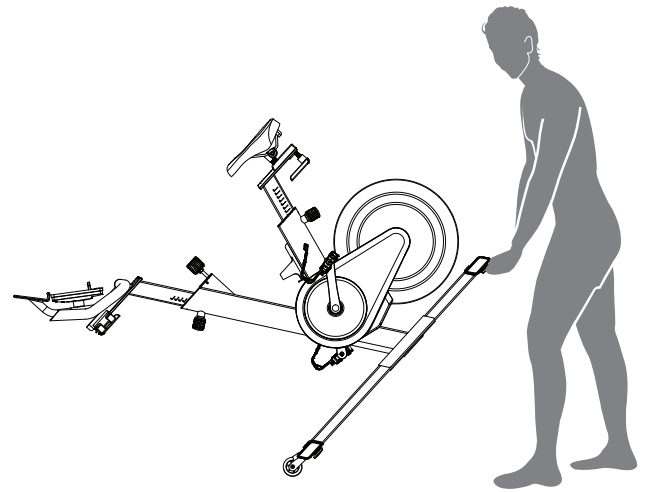
3. Saisissez l'arrière du stabilisateur arrière pour faire basculer avec précaution l'appareil vers l'avant sur les roulettes de transport. Poussez le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

*Remarque : Déplacez l'appareil avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.*

4. Abaissez l'appareil en place avec précaution.



Pour ranger l'appareil sans danger, débranchez l'alimentation électrique et placez-la dans un endroit sûr. Serrez le bouton du frein/réglage de la résistance tel que décrit jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué. Rangez l'appareil dans un endroit sécuritaire loin des enfants et des animaux de compagnie.



## Nivelage de l'appareil

L'appareil doit être mis à niveau si la zone d'entraînement est irrégulière. Les patins réglables sont placés de part et d'autre des stabilisateurs. Soulevez légèrement le stabilisateur pour le soulager de son poids, puis tournez l'écrou de réglage (L) pour ajuster le pied du stabilisateur.

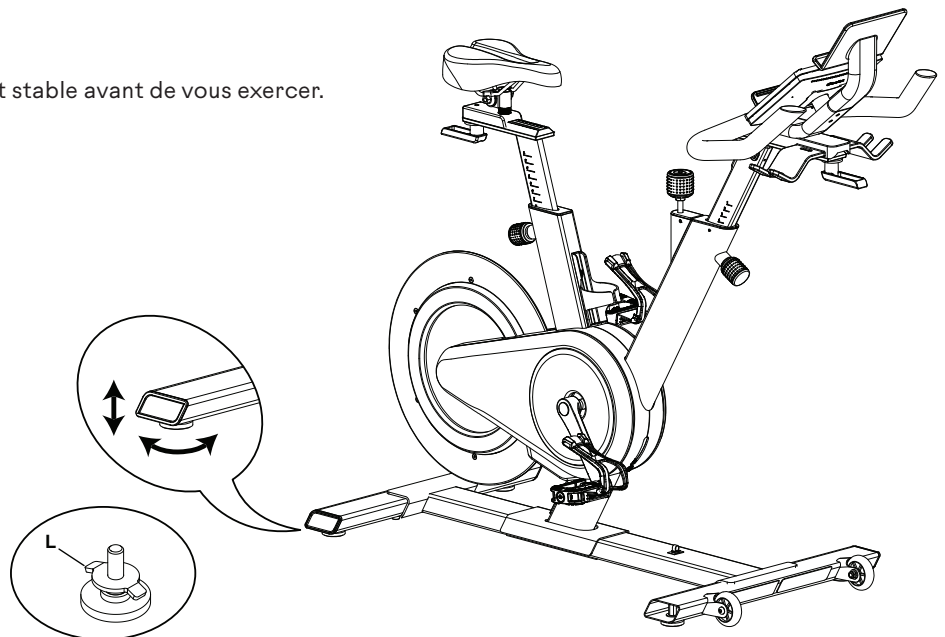


**Ne réglez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou se dévissent de l'appareil. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.**

Resserrez les écrous de blocage.



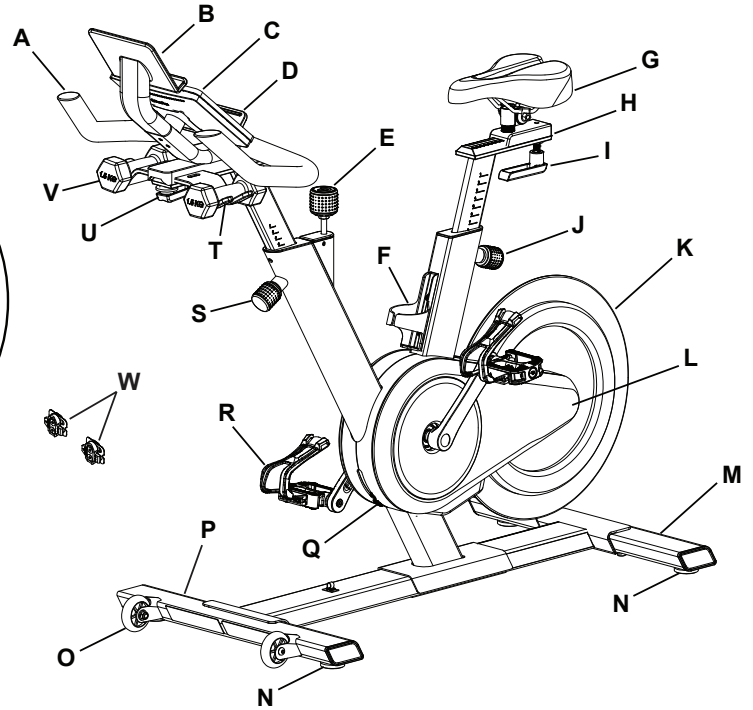
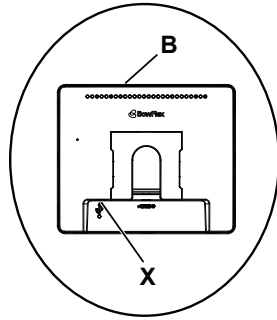
Assurez-vous que l'appareil est de niveau et stable avant de vous exercer.





# Caractéristiques de l'appareil

A	Ensemble guidon
B	Support média
C	Console
D	Porte-média
E	Bouton du frein d'urgence/de réglage de la résistance
F	Porte-bouteille d'eau
G	Siège
H	Courseur du siège
I	Manette de réglage, curseur du siège
J	Bouton de réglage, montant du siège
K	Volant d'inertie
L	Couvre-courroie de traction
M	Stabilisateur arrière
N	Patin réglable
O	Roulette de transport
P	Stabilisateur avant
Q	Socle d'alimentation
R	Pédale avec cale-pied et taquet à chaussure
S	Bouton de réglage, montant du guidon
T	Portoir d'haltères
U	Manette de réglage, curseur du guidon
V	Haltères
W	Cale-pieds (taquets)
X	Port de chargement USB
Y	Connectivité Bluetooth® (non illustrée)
Z	Capteur de fréquence cardiaque (HR) Bluetooth® (non illustré)



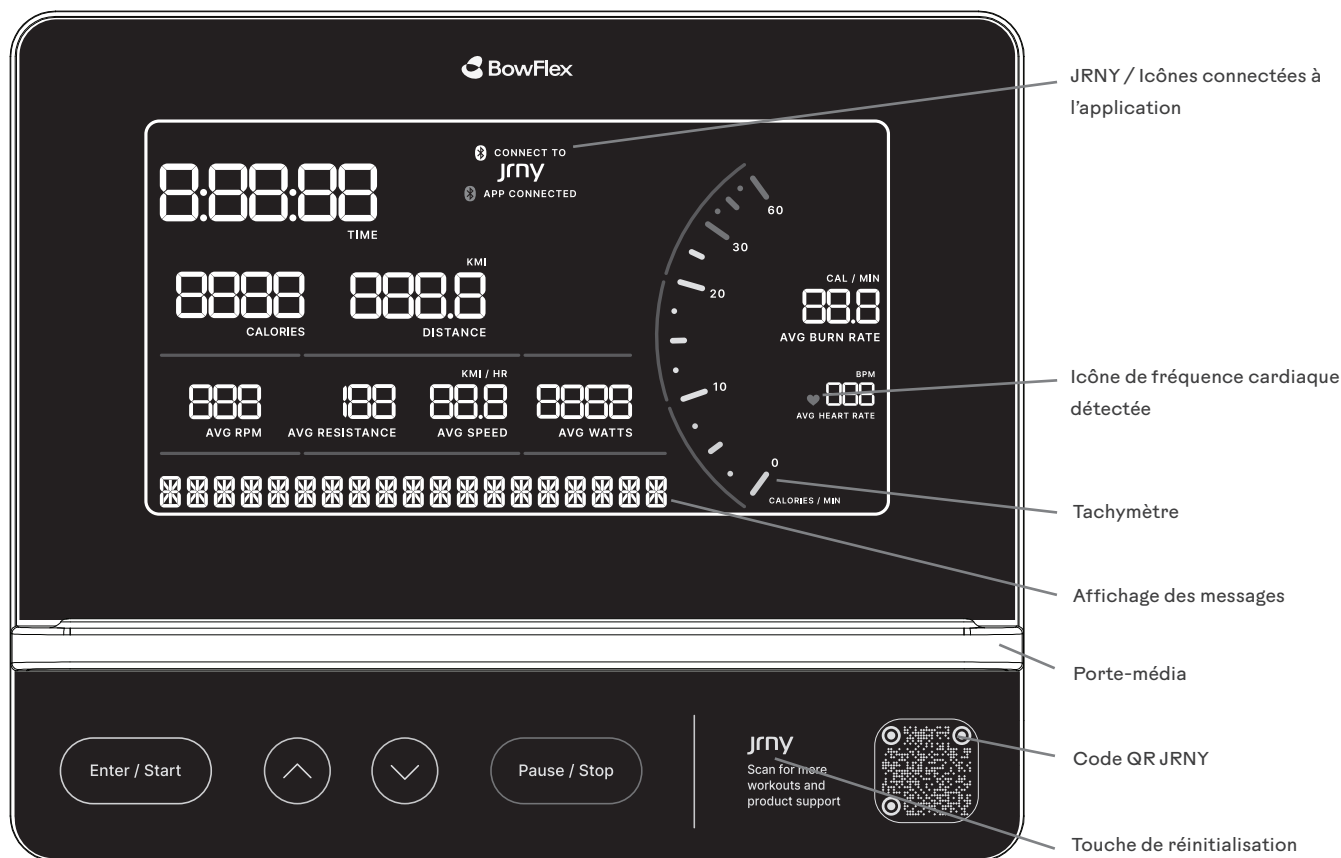
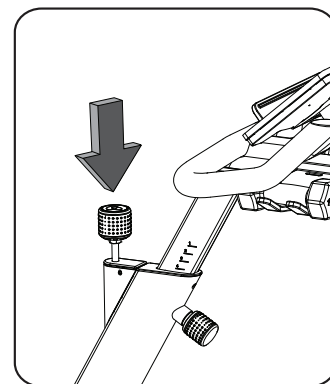
## ⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil qu'à des fins d'approximation. La fréquence cardiaque affichée console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

## Arrêt d'urgence

Pour arrêter immédiatement les pédales, appuyez fermement sur le bouton du frein d'urgence/réglage de la résistance.

- ⚠ Ce vélo ne peut pas arrêter les pédales indépendamment du volant d'inertie. Réduisez la cadence pour ralentir le volant d'inertie et arrêter les pédales. Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil. Veillez à ne pas laisser les pédales en mouvement vous heurter les mollets.



## Caractéristiques de la console

La console communique des informations concernant l'entraînement sur les écrans afficheurs.

## Fonctionnalités du pavé de touches

### Touche Enter/Start (Entrée/Démarrer)

Démarre un entraînement confirme les valeurs de l'entraînement et avance dans les options du menu.

### Touche d'augmentation (▲)

Appuyez sur cette touche pour passer d'une option de réglage à l'autre.

### Touche de diminution (▼)

Appuyez sur cette touche pour passer d'une option de réglage à l'autre.

### Touche Pause/Stop

Met en pause un entraînement actif ou met fin à un entraînement mis en pause.

### Touche de réinitialisation (centré dans le texte)

Usage réservé aux techniciens de service. Si elle enfoncée pendant la mise en marche, la touche restaure les réglages d'usine par défaut de la console. Des mises à jour doivent être installées pour assurer la fonctionnalité intégrale de la console. Les données d'entraînement demeurent inchangées.

## Code QR JRNY

Pour rechercher plus d'entraînements et d'informations sur les produits, scannez le code QR avec votre appareil.

La console émet un son lorsqu'on appuie sur une touche (si le paramètre Volume est activé).

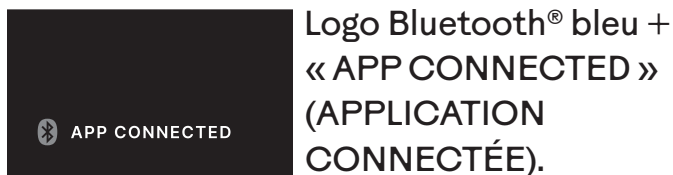
## Affichage des données d'entraînement



L'écran s'affiche avant, pendant et après un entraînement manuel si l'appareil n'est pas connecté à l'application JRNY™.



L'affichage se fait pendant un entraînement avec un appareil personnel à l'aide de l'application JRNY™.



L'affichage se fait pendant un entraînement avec un appareil personnel utilisant une application autre que l'application JRNY™.

## TIME (DURÉE)

L'écran TIME (durée) indique la durée de l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'affichage compte à rebours à partir de zéro.

La durée maximale est de 9 heures, 59 minutes et 59 secondes.

## CALORIES

Le champ CALORIES affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de l'exercice. La valeur maximale est de 9999 Kcal.

## DISTANCE

Le champ DISTANCE affiche le décompte de la distance (KM ou MI) de l'entraînement. La distance est comptée à partir de 0 (zéro). La valeur maximale de la distance est de 999,9.

Remarque : Les unités de distance par défaut sont les 'mi' (milles). Pour passer des milles aux kilomètres, avant un entraînement, maintenez enfoncée la touche Enter/Start durant 3 secondes pour passer en mode de configuration de la console. L'invite des unités du système s'affiche... Appuyez sur une touche d'augmentation/diminution pour changer d'unité (KM ou MI). Une fois que s'affiche l'unité de distance voulue, appuyez sur la touche Pause/Stop pour enregistrer.

## RPM (TR/MIN)

Le champ RPM affiche la vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min).

## RESISTANCE (RÉSISTANCE)

Le champ d'affichage RESISTANCE indique le degré de résistance actuel. La plage de résistance est comprise entre 0 % et 100 %, et peut être modifiée par incréments de 1.

## SPEED (VITESSE)

Le champ d'affichage SPEED indique la vitesse actuellement calculée de l'utilisateur en miles par heure (MI/HR) ou en kilomètres par heure (KM/HR).

La vitesse maximale est de 99,9 (KM ou MI) / HR.

## Affichage des messages

Le champ d'affichage des messages montre les notifications, les invites et les réponses du programme.

## Tachymètre

Le tachymètre indique le taux de brûlage actuel (calories par minute) de l'utilisateur.

## BURN RATE (TAUX DE BRÛLAGE)

La zone d'affichage BURN RATE indique le nombre de calories brûlées 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.

## Icône de fréquence cardiaque détectée

L'écran s'affiche lorsque la console est couplée à un moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth®.

## HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)

L'écran HEART RATE affiche les signaux de battements par minute (BPM) d'un moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth®. Quand un signal de fréquence cardiaque est reçu par la console, l'icône clignote. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'écran ne s'affiche pas.



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, cessez immédiatement l'entraînement. et consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. N'utilisez les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil qu'à des fins d'approximation. La fréquence cardiaque affichée à la console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif.

## Connectez votre appareil avec l'application JRNY™ pour des séances d'entraînement plus dynamiques.

Si vous avez un abonnement\* à JRNY™, vous pouvez y avoir accès à l'aide de votre appareil lorsqu'il est synchronisé avec la console de cet appareil Bowflex™. Avec cet abonnement JRNY™, des entraînements guidés étant adaptés à vos capacités et affichés de manière pratique vous sont proposés sur votre appareil, ainsi qu'un suivi par entraîneur vocal virtuel convivial conçu pour vous soutenir dans votre parcours vers une réussite de remise en forme à long terme.

1. Téléchargez l'application nommée « BowFlex™ JRNY™ ». L'application est offerte sur App Store et Google Play™.
2. Assurez-vous que les paramètres Bluetooth® et de localisation sont actifs sur votre appareil. Activez-les s'il y a lieu.
3. Ouvrez l'application à proximité de l'appareil et suivez les instructions pour synchroniser votre appareil avec l'appareil d'entraînement.

Si l'application ne se synchronise sur l'appareil, redémarrez votre appareil et l'appareil d'entraînement. Répétez l'étape 3.

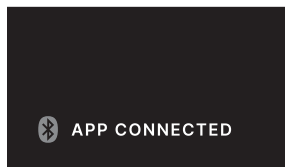


Une fois la connexion établie, la console affiche le logo Bluetooth® bleu + l'icône JRNY™ + « APP CONNECTED » (APPLICATION CONNECTÉE).

\*Un abonnement à JRNY™ est requis pour l'expérience JRNY™ - voir [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny) pour plus de détails. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNYMC par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.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.

## Entraînement avec d'autres applications

Cet appareil d'entraînement est doté d'une connectivité Bluetooth® intégrée qui lui permet de fonctionner avec un certain nombre d'applications tierces. Pour notre dernière liste d'applications compatibles, veuillez visiter le [www.bowflex.com/apps](http://www.bowflex.com/apps)



Lorsqu'elle est connectée à une application non-JRNY™, la console affiche le logo Bluetooth® bleu + « APP CONNECTED » (APPLICATION CONNECTÉE).

## Recharge USB

Si un appareil USB est branché au port USB, le port tentera de recharger l'appareil. Le courant fourni par le port USB pourrait ne pas être suffisant pour faire fonctionner l'appareil et le charger en même temps.

AVIS : Ne connectez pas de périphérique USB au port d'alimentation/données de la console.

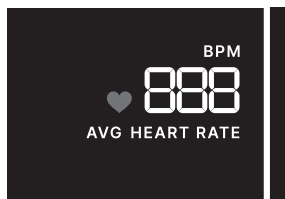
## Sangle de fréquence cardiaque Bluetooth® (non fournie)

Votre appareil d'entraînement est équipé pour recevoir un signal d'une sangle de fréquence cardiaque Bluetooth®. Une fois la connexion établie, la console affiche l'icône de détection de la fréquence cardiaque Bluetooth®.



Si vous avez un stimulateur cardiaque ou quelque autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle Bluetooth® ou quelque autre cardiofréquence-mètre Bluetooth®.

1. Portez votre sangle de fréquence cardiaque Bluetooth®.
2. S'il y a lieu, appuyez sur la touche Marche/Arrêt de votre sangle pour l'activer. La console recherchera activement les appareils avoisinants et devrait se connecter sur la sangle lorsqu'elle est à sa portée.



L'icône de détection de la fréquence cardiaque Bluetooth® s'active lorsque l'appareil est connecté. Vous êtes prêt(e) à vous entraîner.

À la fin de votre séance d'entraînement, appuyez sur la touche Marche/Arrêt (le cas échéant) pour déconnecter la sangle de fréquence cardiaque de la console.

## Calcul de la fréquence 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 de la fréquence 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 de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des rythmes cardiaques maximaux différents. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

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

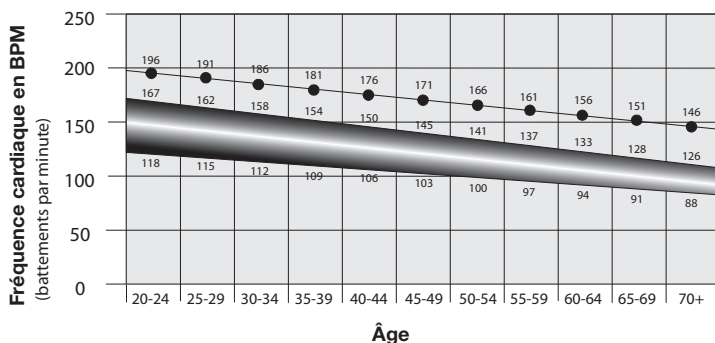
Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (HRZ) la plus efficace pour brûler de la graisse et améliorer votre système cardiovasculaire. Comme la condition physique varie selon les personnes, votre HRZ pourrait être supérieure ou inférieure de quelques battements 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 fréquence cardiaque atteigne 60 à 85 % de votre fréquence maximale. Continuer à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps sera maintenue la fréquence cardiaque cible, plus de graisses seront brûlées.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique la fréquence 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 fréquence 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.

### Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses

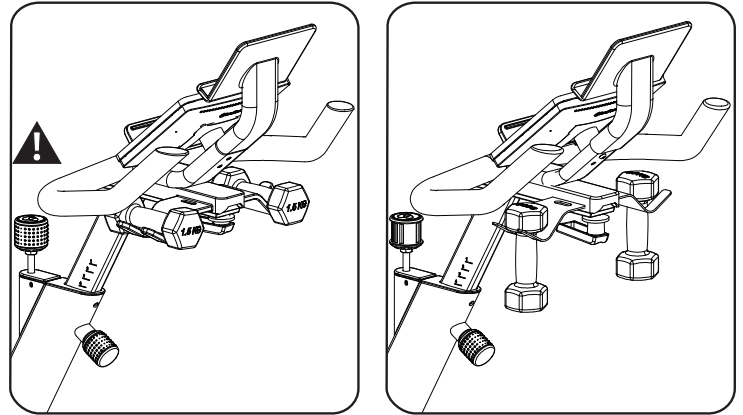


**Fréquence cardiaque maximale** —●—

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

## Portoir d'haltères - double position

Le portoir d'haltères sur le guidon permet de ranger les haltères en position horizontale ou verticale.



## Cale-pieds (taquets)

Les pédales disposant de pinces pour chaussures de cyclisme à crampons fournissent une meilleure stabilité sur le vélo d'exercice. Les taquets conviennent tant à la pédale droite qu'à la pédale gauche.

Avant toute utilisation, assurez-vous de bien maîtriser l'opération d'engagement/de déengagement du mécanisme des pédales et des taquets (chaussures).

Les taquets et les fixations doivent être propres afin de ne pas compromettre le mécanisme d'engagement.

Vérifiez régulièrement l'absence d'usure sur les taquets. En cas d'usure, remplacez-les. Remplacez les taquets lorsqu'ils ne se dégagent pas ou lorsqu'ils se dégagent plus facilement que lorsqu'ils étaient neufs.

Les pédales et les taquets sont compatibles SPD. Ils s'adaptent aux chaussures de toute taille disposant des bons types de fixation à taquets : les chaussures munies de fixations à taquets standards 2 orifices MTB SPD (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

**Fonctionnement**

## 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, cessez immédiatement l'entraînement. et consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. N'utilisez les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil qu'à des fins d'approximation. La fréquence cardiaque affichée sur la console est une approximation et ne doit être utilisée qu'à titre de référence.

- 3 fois par semaine pendant environ 20 minutes par jour.
- Programmez les entraînements à l'avance et efforcez-vous de respecter le programme.

Remarque : Si vous êtes novice en matière d'exercice physique (ou si vous reprenez un programme d'exercice régulier) et que vous n'êtes pas en mesure de faire confortablement 20 minutes d'exercice continu en une seule fois, faites 5 à 10 minutes, puis augmentez progressivement la durée de votre entraînement jusqu'à ce que vous puissiez atteindre un total de 20 minutes.

## Réglage du siège

Un siège bien positionné favorise l'efficacité de l'exercice et le confort et réduit les risques de blessure.

1. Placez une pédale en position avant et le talon du pied sur la partie la plus basse de la pédale. Le genou du côté de la pédale la plus basse doit être légèrement plié.
2. Si votre jambe est trop tendue ou si votre pied n'arrive pas à toucher la pédale, vous devez déplacer le siège vers le bas. Si la jambe est fléchie exagérément, remontez le siège.

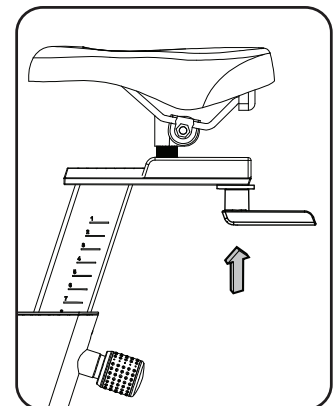
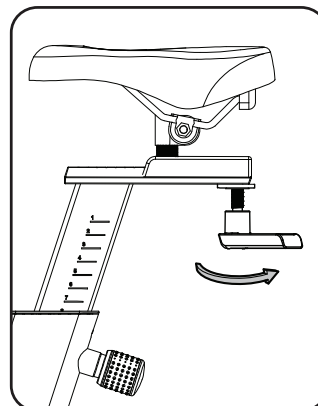
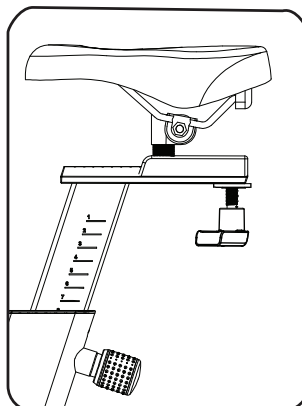
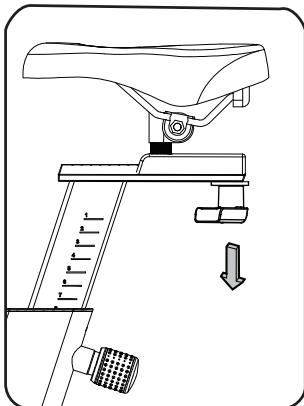
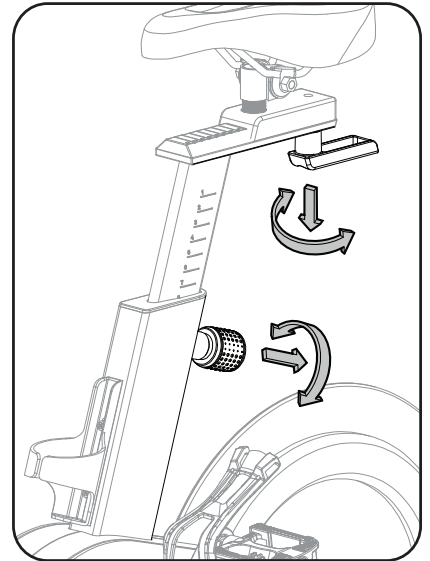
**!** Descendez de l'appareil avant de régler le siège.

3. Desserrez et tirez le bouton de réglage du montant du siège sur le montant du siège pour désengager la goupille de sécurité tout en tenant le montant pour l'empêcher de tomber. Réglez le siège à la hauteur voulue.

**!** Ne soulevez pas le montant du siège au-dessus de l'indication « STOP » sur le montant.

4. Relâchez le bouton de réglage du montant du siège pour bloquer la goupille dans l'orifice voulu du montant. Assurez-vous que la goupille est entièrement enclenchée et resserrez complètement le bouton de réglage.
5. Pour rapprocher ou éloigner le siège de la console, desserrez la manette de réglage du curseur du siège. Glissez le siège à la position souhaitée et resserrez la manette complètement. Tirez la manette vers le bas et tournez-la de manière à l'aligner avec le curseur du siège, puis relâchez-la.

Remarque : Si le contact avec une autre pièce empêche la manette de tourner, tirez la manette vers le bas, tournez-la pour la repositionner. Continuez de la tourner au besoin.



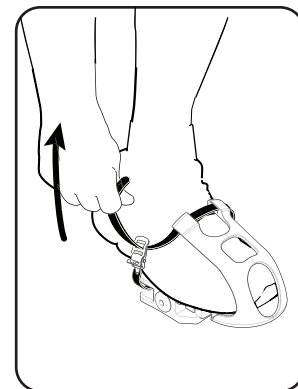


## Position du pied/Réglage de la bride

Des pédales comportant des courroies permettent une dépose du pied sécuritaire sur le vélo d'exercice.

1. Posez l'avant du pied dans le cale-pied.
2. Serrez la courroie sur le soulier.
3. Répétez pour l'autre pied...

Assurez-vous que les orteils et les genoux pointent directement vers l'avant pour une efficacité maximale du mouvement en pédalant. Les courroies des pédales peuvent être laissées en place pour vos entraînements subséquents.



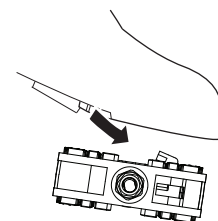
## Utilisation des cale-pieds (taquets)

Les pédales disposant de pinces pour chaussures de cyclisme à crampons fournissent une meilleure stabilité sur le vélo d'exercice. Faites tourner la pédale de sorte que le cale-pied soit vers le sol.

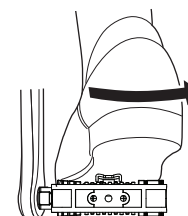
- !** Avant toute utilisation, assurez-vous de bien comprendre le fonctionnement du mécanisme d'enclenchement et de déclenchement des pédales et des taquets (chaussures).

1. Vérifiez que la flèche sur la pédale pointe vers l'avant.
2. Poussez le taquet vers le bas et vers l'avant pour engager la pédale.
3. Répétez la même procédure pour l'autre pied.
4. Exercez-vous à engager et à désengager les pédales avant de commencer votre entraînement.

Pour dégager les taquets des pédales, poussez les talons vers l'extérieur en soulevant le pied.



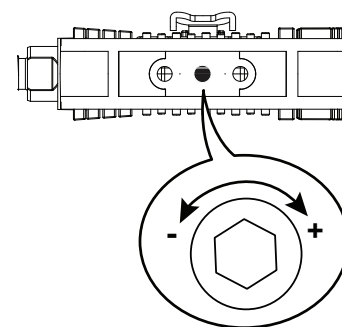
Engagement



Dégagement

Si l'utilisateur est très léger, il pourra avoir du mal à engager/dégager ses pieds. Il sera alors peut-être nécessaire de diminuer la force de rétention du mécanisme. Pour ajuster/régler la rétention :

1. Localisez l'ouverture à l'arrière de la pédale pour accéder au boulon de réglage. Il se trouve entre les deux vis arrimant le cale-pied à la pédale.
2. Utilisez une clé hexagonale de 3 mm pour tourner le boulon de réglage. Pour diminuer la rétention, tournez vers la gauche (sens antihoraire). Pour augmenter la rétention, tournez vers la droite (sens horaire).



## Ajustement/réglage du guidon

Pour régler la position du guidon :

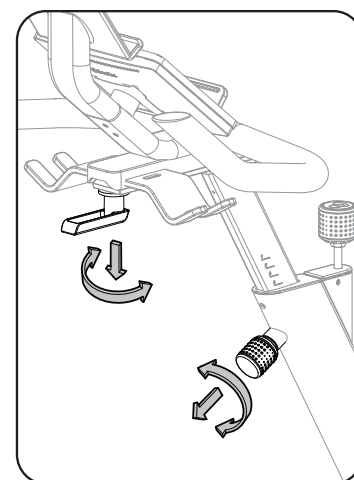
1. Desserrez et tirez le bouton de réglage du montant du guidon pour désengager la goupille d'arrêt lorsque vous tenez le montant afin d'éviter qu'il ne tombe. Ajustez/réglez le guidon à la hauteur de votre choix.

- !** Ne soulevez pas le guidon au-dessus de l'indication « STOP » sur le montant du guidon.

2. Relâchez le bouton de réglage du montant du guidon pour bloquer la goupille dans l'orifice voulu du montant du guidon. Assurez-vous que la goupille est entièrement enclenchée et resserrez complètement le bouton de réglage.

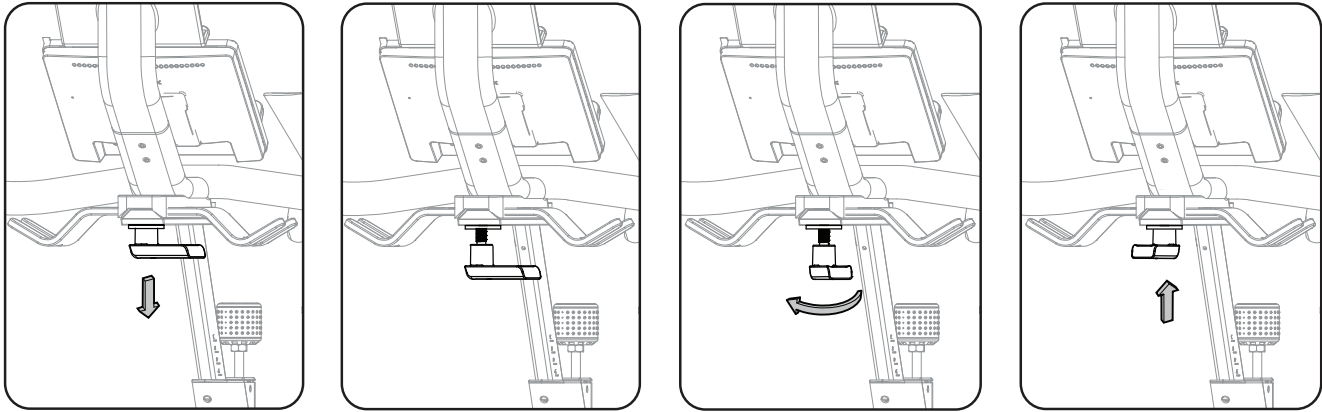
*AVIS : Ne coupez pas et ne coinciez pas les câbles.*

3. Pour rapprocher le guidon du siège ou l'en éloigner, desserrez la manette de réglage du curseur du



guidon. Faites glisser le guidon jusqu'à la position souhaitée et serrez complètement la manette. Tirez la manette vers le bas et tournez-la de manière à l'aligner avec le rail du guidon, puis relâchez-la.

Remarque : Si le contact avec une autre pièce empêche la manette de tourner, tirez la manette vers le bas, tournez-la pour la repositionner. Continuez de la tourner au besoin.



## Verrouillage du volant d'inertie pour le rangement

Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, veillez à verrouiller le volant d'inertie à l'aide du bouton de frein d'urgence/réglage de la résistance. Pour bloquer le volant d'inertie, tournez le bouton du frein d'urgence/réglage de la résistance dans le sens horaire jusqu'à sentir une hausse de la résistance. Ensuite, tournez le bouton du frein d'urgence/réglage de la résistance de 1/2 tour de plus dans le sens horaire. Le volant d'inertie est désormais verrouillé. Le volant d'inertie doit être verrouillé pour le rangement de l'appareil.

**!** Pour ranger l'appareil sans danger, débranchez l'alimentation électrique et placez-la dans un endroit sûr. Serrez le bouton du frein/réglage de la résistance tel que décrit jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué. Rangez l'appareil dans un endroit sécuritaire loin des enfants et des animaux de compagnie.

Lorsque le volant d'inertie est bloqué, le degré de résistance est à l'extérieur de la plage de fonctionnement que la console affiche. N'utilisez pas l'appareil avec un niveau de résistance en dehors de la plage 0% - 100%. Cela compromettra la capacité d'arrêter rapidement le volant d'inertie lors d'une urgence, et la facilité à ranger le vélo de manière sécuritaire. Tournez le bouton de réglage du freinage d'urgence/de la résistance jusqu'à ce que la **RÉSISTANCE** affichée sur la console soit inférieure à 100 %. La résistance est maintenant dans la plage de fonctionnement prévue pour le vélo.

## Mode Démarrage

La console passera en mode de mise sous tension (Power-Up) si une touche est enfoncée ou si elle reçoit un signal du capteur de vitesse de rotation à la suite du pédalage de l'appareil.

## Mode d'arrêt automatique (Mode veille)

Si la console ne reçoit aucun signal durant environ 5 minutes, elle passera automatiquement en mode veille. L'écran DEL s'éteint en mode veille.

Remarque : La console ne comporte aucun bouton Marche/Arrêt.

## Réglage de la résistance

Pour augmenter la résistance et la charge, tournez le bouton de réglage de la résistance dans le sens horaire. Pour réduire la résistance, tournez le bouton de réglage de la résistance dans le sens antihoraire. La plage de mouvement du bouton de réglage de la résistance va de 0 % à un peu plus de 100 % de résistance (volant d'inertie bloqué). Ne tournez pas le bouton de réglage de la résistance au-delà de l'amplitude du mouvement. S'il est tourné au-delà de l'amplitude du mouvement, l'appareil pourrait être endommagé.

## Commencer un entraînement manuel

1. Résistance indique le niveau de résistance actuel. La fréquence cardiaque (si connecté) indique la valeur actuelle (BPM). Toutes les autres valeurs de données sont nulles.
2. Appuyer sur la touche Enter/Start et commencer à pédaler.
3. L'entraînement commencera.

## Modification des unités de mesure (impériale/métrique)

Pour passer des milles aux kilomètres, avant un entraînement, maintenez enfoncée la touche Enter/Start durant 3 secondes pour passer en mode de configuration de la console. L'invite des unités du système s'affichera. Appuyez sur une touche d'augmentation/diminution pour changer d'unité (KM ou MI). Une fois que s'affiche l'unité de distance voulue, appuyez sur la touche Pause/Stop pour enregistrer.

Remarque : L'unité de distance par défaut est le mille (MI).

## Pause ou arrêt d'un entraînement

1. Pour interrompre votre entraînement, appuyez une fois sur la touche Pause/Stop. Lorsqu'elle est en pause, la console affiche « Workout Paused ».

2. Pour continuer votre entraînement, appuyez une fois sur la touche Enter/Start.

L'entraînement prendra fin après une pause de 5 minutes.

En pause, l'écran de la console affiche les valeurs actuelles de l'entraînement. Pour mettre fin à l'entraînement mis en pause, appuyez sur la touche Pause/Stop.

## Mettre la console en sourdine

La console a une option de mise en sourdine. Cela ne change en rien la sortie de votre dispositif personnel.

1. Maintenez enfoncée la touche Enter/Start pendant 3 secondes pour accéder au mode de configuration de la console. L'invite des unités du système s'affichera.
2. Appuyer deux fois sur la touche Enter/Start. L'invite Volume s'affiche avec le réglage actuel de l'intensité sonore.
3. Appuyer sur la touche de diminution jusqu'à ce que MUTE s'affiche comme réglage du volume.
4. Lorsque le réglage du volume souhaité est affiché, appuyer sur la touche Pause/Stop pour l'enregistrer. La console affiche « Settings Saved » (Paramètres enregistrés) pendant 2 secondes, puis quitte le mode de configuration de la console.

Remarque : Le volume par défaut est moyen.

## Résumé de l'entraînement

Après un entraînement l'écran de la console affiche « Workout Complete » (Entraînement terminé). L'afficheur de la console montrera à ce moment le résumé de l'entraînement durant 5 minutes.

*Remarque : La séance d'entraînement doit durer plus d'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 l'entraînement sont le temps, les calories et la distance. Les valeurs moyennes de l'entraînement sont le nombre de tours/minute, la résistance, la vitesse, le taux de brûlage de graisse et la fréquence cardiaque (le cas échéant).

*Remarque : Si aucune fréquence cardiaque n'a été transmise pendant l'entraînement, la console n'indiquera pas de valeur.*

Le résumé de l'entraînement se terminera au bout de 5 minutes ou si la touche Pause/Stop est enfoncée.

### Mode de configuration de la console - Menu système

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. Maintenez enfoncée la touche Enter/Start pendant 3 secondes en mode de mise sous tension (Power-Up) pour accéder au mode de configuration de la console (menu système).

*Remarque : Appuyez sur la touche Pause/Stop pour enregistrer et quitter le menu système et revenir à l'écran du mode de mise sous tension (Power-Up). Si un paramètre a été modifié, la console affiche « Settings Saved » (Paramètres enregistrés) avant de quitter le menu système.*

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 des unités impériales (mi/lb) aux unités métriques (km/kg) et vice versa, appuyez sur une des touches d'augmentation/diminution.

*Remarque : si les unités changent lorsqu'il y a des données dans les statistiques de l'utilisateur, celles-ci se convertissent pour les nouvelles unités.*

3. Appuyer sur la touche Enter/Start pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.

*Remarque : Pour enregistrer la sélection et quitter le menu système, appuyez sur la touche Pause/Stop.*

4. L'écran de la console affiche l'invite Screen Brightness (Luminosité de l'écran) avec le paramètre actuel. Les niveaux de luminosité sont les suivants : 5 (100 %), 4 (par défaut, 80 %), 3 (65 %), 2 (50 %), 1 (35 %). L'écran s'illumine selon le niveau sélectionné. Pour passer au pourcentage voulu, appuyez sur une des touches d'augmentation/diminution.

5. Appuyer sur la touche Enter/Start pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.

6. L'écran de la console affiche l'invite Volume avec le réglage actuel des bips de la console. Les niveaux de volume sont les suivants : Désactivé, Faible, Moyen (par défaut), Élevé. Pour passer au pourcentage voulu, appuyez sur une des touches d'augmentation/diminution. Cela ne change en rien la sortie de votre dispositif personnel.

7. Appuyer sur la touche Enter/Start pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.

8. La console affiche l'invite « Disconnect Bluetooth » (Déconnexion Bluetooth). L'option par défaut est NO (NON). L'option YES (OUI) déconnecte tous les appareils Bluetooth®. Pour alterner les options (YES/NO), appuyez sur l'une des touches d'augmentation/diminution.

9. Appuyer sur la touche Enter/Start pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.

10. La console affiche l'invite « Auto Connect HR » (Auto-connexion de capteur cardiaque). L'option par défaut est YES (OUI). Pour alterner les options (YES/NO), appuyez sur l'une des touches d'augmentation/diminution.

11. Appuyer sur la touche Enter/Start pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.

12. L'écran de la console affiche l'invite Display Metrics. L'option par défaut est YES (OUI). Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour activer/désactiver l'affichage des métriques lorsque vous êtes connecté à l'application JRNY™.

13. Appuyer sur la touche Enter/Start pour passer à l'option de menu suivante.

14. L'afficheur montre la variante matérielle et la version du micrologiciel de la console.

15. Appuyer sur la touche Enter/Start pour passer à l'option de menu suivante.

16. La console affiche le numéro de série de la base.

17. Appuyer sur la touche Enter/Start pour passer à l'option de menu suivante.

18. La console affiche la variante matérielle (type de l'appareil).

19. Appuyer sur la touche Enter/Start pour valider la sélection et passer à l'option de menu suivante.

20. La console affiche les heures d'entraînement (nombre total d'heures de fonctionnement).

21. Appuyer sur la touche Enter/Start pour passer à l'option de menu suivante.

22. La console affiche la version BLE.

23. Appuyer sur la touche Enter/Start pour passer à l'option de menu suivante.

24. La console affiche la version EX SNSR.

25. Appuyer sur la touche Enter/Start pour passer à l'option de menu suivante.
26. La console affiche l'invite « Error Log » (réservé aux techniciens de service). Appuyez sur la touche de diminution pour afficher les erreurs enregistrées. À la fin des erreurs, l'écran de la console affiche l'invite Clear Errors (Effacer les erreurs). Appuyer sur PAUSE/STOP pour effacer le journal. Si la case n'est pas cochée, la console quittera le mode de configuration de la console.
27. Appuyer sur la touche Enter/Start pour passer à l'option de menu suivante.
28. La console affiche l'invite « Reset Console » (Réinitialiser la console). L'option par défaut est NO (NON). Appuyez sur la touche Pause/Stop pour quitter sans démarrer la réinitialisation.
- Remarque : L'option YES (OUI) réinitialise les unités du système, la luminosité de l'écran et le mode démo aux paramètres par défaut. La réinitialisation n'affectera pas le compteur d'heures de marche.*
- Pour alterner les options (YES/NO), appuyez sur l'une des touches d'augmentation/diminution.
- Appuyer sur la touche Enter/Start pour revenir à l'invite System Units (première option du Menu système).
- Appuyez sur la touche Pause/Stop pour valider la sélection et quitter le menu système.
29. La console affichera l'écran de mise sous tension (Power-Up).

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



L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de l'appareil 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, remplacez-les. 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.

Débranchez l'alimentation de l'appareil avant de faire l'entretien.

---

### Chaque jour

Avant chaque utilisation, vérifier que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. Si des dommages sont trouvés, ne pas utiliser l'appareil. Réparer ou remplacer toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. Assurez-vous que les boutons d'ajustement sont serrés. Resserrez-les au besoin. À l'aide d'un linge humide, essuyez l'appareil et la console après chaque utilisation.

*Remarque : Le cas échéant, utilisez uniquement un savon à vaisselle doux avec un chiffon doux pour nettoyer la console. N'utilisez pas de solvant à base de pétrole, de produit de nettoyage pour automobile ni de produit contenant de l'ammoniaque. Ne nettoyez pas la console à la lumière directe du soleil ou sous de hautes températures. Veillez à ce que la console soit exempte d'humidité.*

---

### Chaque semaine

Vérifiez les pédales et serrez-les s'il y a lieu.

Supprimez la poussière et la saleté de l'appareil.

Vérifiez le bon fonctionnement du curseur du siège. En cas de nécessité, appliquez une fine couche de lubrifiant au silicone.



Le lubrifiant en silicone n'est pas comestible. Le garder hors de portée des enfants. et le remettre en lieu sûr.

*Remarque : N'utilisez pas de produits à base de pétrole.*

---

### Chaque mois

(ou après 20 heures)

Vérifiez les manivelles et serrez-les s'il y a lieu. Vérifiez que tous les boulons et vis de l'appareil sont serrés. Resserrez-les au besoin.

Vérifiez la tension de la courroie et ajustez-la si nécessaire.

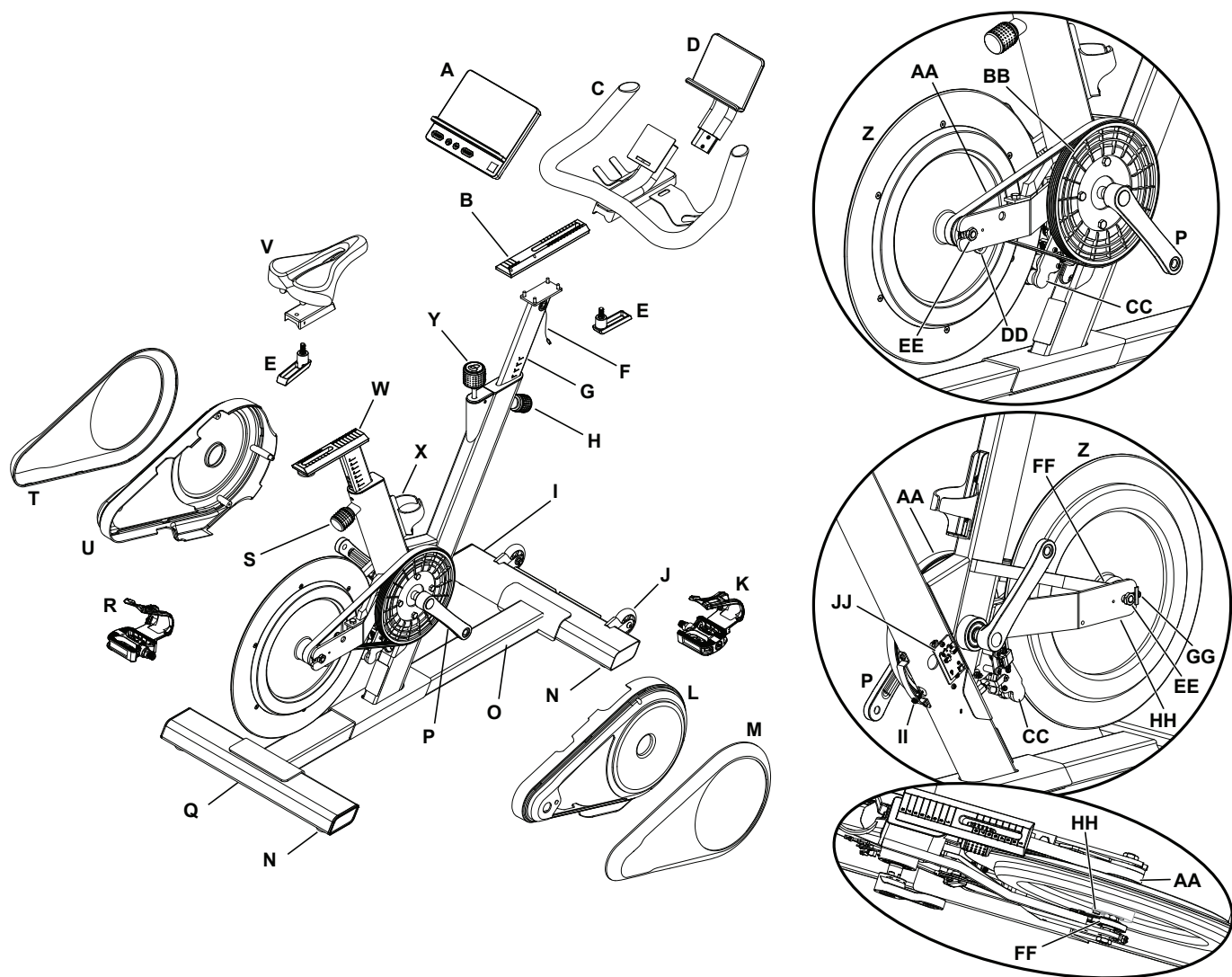


Lorsque l'appareil est utilisé dans un cadre institutionnel/commercial, nous recommandons que les pédales soient remplacées chaque année pour garantir la sécurité de l'utilisateur et un rendement maximal. Utilisez seulement des pédales de rechange offertes par BowFlex. Des pédales d'une autre marque risquent de ne pas être conçues pour ce produit, et elles peuvent être dangereuses pour les utilisateurs ou les spectateurs, et de plus, elles annuleront la garantie.

## Vérification de la tension de la courroie de traction

Pour vérifier la tension de la courroie de traction, le vélo doit être actionné. Tournez les pédales à environ 20 tr/min. Ensuite, augmentez le rythme soudainement au maximum de vos capacités. La tension est correcte si les pédales se déplacent normalement sans glisser. Si les pédales glissent, la courroie doit être réglée.

La procédure « Régler la tension de la courroie » est décrite dans le Guide d'entretien.



A Ensemble console

B Rail, guidon

C Ensemble guidon

D Support média

E Manette de réglage

F Câble des données

G Montant du guidon

H Bouton de réglage du montant du guidon

I Stabilisateur avant

J Roulette de transport

K Pédale avec cale-pied, droite

L Carénage structurel droit

M Carénage externe droit

N Patin réglable

O Ensemble cadre

P Manivelle

Q Stabilisateur arrière

R Pédale avec cale-pied, gauche

S Bouton de réglage du montant du siège

T Carénage externe gauche

U Carénage structurel gauche

V Ensemble siège

W Montant du siège

X Porte-bouteille d'eau

Y Bouton de frein/résistance

Z Volant d'inertie

AA Courroie de traction

BB Poulie d'entraînement

CC Sabot de résistance

DD Ensemble tendeur (tendeur de courroie)

EE Écrou d'axe

FF Capteur de vitesse

GG Écrou de retenue du volant d'inertie

HH Aimant du capteur de vitesse

II Socle d'alimentation

JJ PCBA, moyeu de base

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/l'appareil ne se met pas en marche	La console est en mode veille	Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou déplacez les pédales pour réveiller la console.
	Adaptateur c.a.	Inspectez l'adaptateur c.a. pour détecter tout signe de fissure ou autres dommages. Remplacez l'adaptateur c.a. s'il est endommagé.
	Vérifier la prise électrique (murale)	Vérifiez que l'unité est branchée dans une prise murale fonctionnelle.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'appareil	Le branchement doit être ferme et le port de connexion en bon état. Débranchez le connecteur et inspectez la prise. Rebranchez le connecteur dans la prise.
	Vérifier le voyant d'état à DEL à l'arrière de la console	Si le voyant d'état à DEL est : – illuminé (fixe), la console est en cours de démarrage. Ce pourrait prendre jusqu'à 3 minutes. (Le voyant d'état à DEL est éteint lorsque la console fonctionne). – clignotant, le logiciel de la console est en cours de mise à jour.
	Vérifier les connexions ou l'orientation du câble de données	Vérifiez que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit loquet du connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement coupé ou coincé, remplacez le câble.
	Vérifier que l'écran de la console n'est pas endommagé	Inspectez l'afficheur de la console pour détecter fissures ou autres dommages. Si endommagé, remplacer la console.
		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).



État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La vitesse affichée n'est pas exacte	Vérifier la position de l'aimant du capteur de vitesse	L'aimant du capteur de vitesse devrait se trouver sur le volant d'inertie.
La vitesse affiche toujours « 0 » ou l'appareil reste en mode pause	Câble de données	Assurez-vous que le câble de données est branché sur la console et l'ensemble cadre principal.
	Capteur de vitesse	Assurez-vous que le câble de données est branché au capteur de vitesse.
Pas de lecture de vitesse/ tours-minute	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	Vérifiez que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit loquet du connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier l'assemblage du capteur de vitesse	L'assemblage du capteur de vitesse doit être connecté au câble de données. Au besoin, réalignez le capteur. Si le capteur ou le fil de connexion est endommagé, remplacez la pièce requise.
La résistance ne change pas lorsque le bouton de résistance est tourné pendant l'entraînement.	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement coupé ou coincé, remplacez le câble.
	Vérifier les connexions et l'ordre des fils du câble de données	Vérifiez que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit loquet du connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier que l'écran de la console n'est pas endommagé	Inspectez l'afficheur de la console pour détecter fissures ou autres dommages. Si endommagé, remplacer la console.
		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 affiche «Base Connect Error»	Câble de données	Assurez-vous que la connexion du câble de données à la console est bien branchée.

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
L'appareil fonctionne, mais le capteur de fréquence cardiaque Bluetooth® ne s'affiche pas	Dispositif de détection de la fréquence cardiaque Bluetooth	Charger complètement l'appareil à capteur cardiaque et l'actionner. Veiller à ce que les pellicules protectrices des capteurs cardiaques aient été retirées. Assurez-vous que les capteurs touchent la peau et que la zone de contact est mouillée.
	Piles de dispositif de détection de la fréquence cardiaque	Si le capteur de fréquence cardiaque est doté de piles remplaçables, installez des piles neuves.
	Interférences	Essayez d'éloigner l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.).
	Remplacer le dispositif à capteur cardiaque	Si l'interférence est éliminée et que le capteur cardiaque ne fonctionne pas, remplacer le dispositif à capteur 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).
La console s'éteint (passe en mode veille) durant l'entraînement	Vérifier la prise électrique (murale)	Vérifiez 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. Remplacez l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	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	Vérifiez que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit loquet du connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser l'appareil	Laissez l'appareil débranché de la prise électrique pendant 5 minutes. Rebranchez-le sur la prise de courant.
	Vérifiez le capteur de vitesse	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Au besoin, réalignez le capteur. Si le capteur ou le fil de connexion est endommagé, remplacez la pièce requise.
	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).	

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
L'unité branle/est bancale	Vérifier le réglage des vérins	Réglez les vérins jusqu'à ce que l'appareil 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. Déplacez l'appareil sur une zone plane.
Pédales desserrées/unité difficile à pédaler/ Les pédales semblent sauter ou déraiper lors d'une augmentation soudaine du régime.	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Les pédales doivent être correctement arrimées à la manivelle. Assurez-vous que la connexion n'est pas faussée.
	Vérifier le raccord pédales/manivelle	Le bras de la manivelle devrait être serré solidement sur l'axe.
	Vérifier la tension de la courroie	Reportez-vous à la procédure « Régler la tension de la courroie ». Contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
Le pédalage est bruyant	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Ôtez les pédales. Assurez-vous qu'il n'y a pas de débris sur les filets et réinstallez les pédales.
Le montant du siège bouge	Vérifier la goupille du bouton de réglage	Vérifier que la goupille de réglage est bien engagée dans l'un des orifices de réglage du montant du siège.
	Vérifier la broche	Vérifier que le bouton est bien serré.
La console affiche continuellement une vidéo sur les aspects de l'appareil	La console est en mode de démonstration	Maintenez enfoncée la touche masquée à côté du code QR JRNY pendant 3 secondes. Le bouton masqué est centré dans le texte à gauche du code QR. Le réglage s'appliquera après la prochaine fois que l'appareil passera en mode veille.
La console affiche une invite de mise à jour	Console	Laissez les mises à jour de la console s'exécuter. L'écran peut s'assombrir pendant le processus de mise à jour. Ne mettez pas l'appareil hors tension et ne le laissez pas sans surveillance. Une fois que les mises à jour sont terminées et que l'écran du mode de mise sous tension s'affiche, la machine peut être mise hors tension.

**Garantie**

## Qui est couvert

Cette garantie ne concerne que l'acheteur initial et elle n'est pas transférable ou applicable à d'autres personnes.

## Ce qui est couvert

BowFlex Inc. garantit un appareil exempt de défauts pièces et main-d'œuvre/matériaux et fabrication, pour autant qu'il soit utilisé de manière appropriée, dans des conditions normales et qu'il fasse l'objet d'une maintenance et d'un entretien tels que décrits dans le Manuel d'assemblage et d'utilisation. Cette garantie n'est applicable qu'aux appareils authentiques, d'origine et légitimement fabriqués par BowFlex Inc., vendus par l'intermédiaire d'un agent autorisé et utilisés aux États-Unis et au Canada.

## Conditions

Les conditions de garantie pour les produits achetés aux États-Unis et au Canada sont décrites ci-dessous.

Cadre	10 ans
Pièces	2 ans
Électronique	1 an
Main-d'œuvre	1 an

(Le soutien de main-d'œuvre n'inclut pas l'installation de pièces de rechange ni les services de maintenance préventive. Toutes les réparations couvertes sous la partie main-d'œuvre de la garantie devront être préautorisées par BowFlex. Le client devra assumer les frais de déplacement minimaux.)

Pour les garanties et services de produits achetés hors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Pour trouver un distributeur international dans votre localité, consultez : [global.BowFlex.com](http://global.BowFlex.com)

## Comment BowFlex soutiendra la garantie

Pendant la période de couverture de la garantie, BowFlex Inc. s'engage à réparer tout appareil présentant un défaut de pièce ou de main-d'œuvre/matériaux et de fabrication. Dans l'éventualité où la réparation serait impossible, BowFlex Inc. pourrait remplacer le produit. Dans ce cas, BowFlex pourrait à sa discrétion appliquer un crédit de remboursement limité pour un autre produit de la marque BowFlex Inc. Le remboursement pourrait correspondre à un prorata selon l'ancienneté de l'appareil. BowFlex Inc. assure un service de réparation dans les principales zones métropolitaines. BowFlex Inc. se réserve le droit de facturer le consommateur pour les déplacements en dehors de ces zones. BowFlex Inc. n'est pas responsable des frais de main-d'œuvre ou d'entretien du concessionnaire au-delà de la période de garantie applicable indiquée dans le présent document. BowFlex Inc. se réserve le droit de substituer des matériaux, des pièces ou des produits de qualité égale ou supérieure si des matériaux ou des produits identiques ne sont pas disponibles au moment de l'entretien dans le cadre de la présente garantie. Tout remplacement du produit dans le cadre des conditions de la garantie ne prolonge aucunement la période

de garantie d'origine. Tout crédit de remboursement limité pourrait correspondre à un prorata selon l'ancienneté de l'appareil. EN CAS DE DEMANDE DE COMPENSATION SOUS GARANTIE, CES REMÈDES SERONT LES SEULS RECOURS EXCLUSIFS.

## Vos responsabilités

- Conserver une preuve d'achat appropriée et acceptable.
- Faire fonctionner, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la Documentation du produit (guides d'assemblage et du propriétaire, etc.).
- Utiliser le produit uniquement selon l'usage auquel il est destiné.
- Aviser BowFlex dans les 30 jours suivant la constatation d'un problème touchant le produit.
- Installer les pièces de rechange ou les composants conformément aux instructions de BowFlex.
- Effectuer les procédures diagnostiques avec un représentant formé de BowFlex Inc à la demande.

## Éléments non couverts

- Dommages causés par une utilisation abusive, la manipulation ou la modification du produit, le non-respect des instructions d'assemblage et d'entretien, le non-respect des instructions ou des mises en garde détaillées dans la Documentation du produit (Guide d'assemblage et du propriétaire, etc.), les dommages causés par l'entreposage impropre ou par l'effet des conditions environnementales comme l'humidité ou les intempéries, la mauvaise utilisation, la mauvaise manutention, les accidents, les désastres naturels ou les surtensions.
- Appareil placé ou utilisé dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les clubs de gym, entreprises, clubs, centres de remise en forme et toute entité publique ou privée mettant des appareils à disposition de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Dommages causés par le non-respect de la limitation concernant le poids maximal de l'utilisateur tel qu'indiqué dans le Guide du propriétaire et sur les étiquettes de mise en garde.
- Dommages causés par une usure et une détérioration normales.
- Cette garantie ne s'étend pas aux territoires ou pays situés en dehors des États-Unis et du Canada.

### Procédure pour une réparation

Pour les produits achetés directement auprès de BowFlex, Inc., communiquez avec le bureau BowFlex à l'adresse indiquée à la page Contacts du Guide du propriétaire. Vous serez peut-être invité à retourner le composant défectueux, à vos frais, à une adresse spécifique pour sa réparation ou son inspection. L'expédition par voie terrestre standard de toutes les pièces de rechange sous garantie sera payée par BowFlex, Inc. Pour les produits achetés auprès d'un détaillant, il se pourrait qu'on vous demande de communiquer avec ce dernier pour bénéficier de la garantie.

### Exclusions

Les garanties susmentionnées sont les seules et uniques garanties expresses faites par BowFlex, Inc. Elles annulent et remplacent toute déclaration préalable, contraire ou supplémentaire, qu'elle soit verbale ou écrite. Aucun agent, représentant, revendeur, individu ou employé n'est autorisé à modifier la présente garantie, ni d'en changer les obligations ou limitations. Toute garantie implicite, y compris la GARANTIE DE QUALITÉ MARCHANDE et la garantie D'ADAPTATION DANS UN BUT SPÉCIFIQUE, sont limitées dans leur durée aux modalités de la garantie expresse applicable telle que décrite ci-dessus, selon la plus longue éventualité. Certains États Américains n'autorisent pas de limitations sur la durée de la garantie tacite, donc cette limitation pourrait ne pas s'appliquer dans votre cas.

### Limitation des recours

Sauf dans les cas contraires stipulés par la loi, le recours exclusif de l'acheteur est limité à la réparation ou au remplacement de tout composant considéré par BowFlex Inc comme étant défectueux selon les modalités énoncés dans le présent document. En aucun cas BowFlex, Inc. sera tenue responsable de tout dommage spécial, consécutif, accessoire, indirect ou économique, quelle que soit la théorie de la responsabilité (y compris, sans limitation, la responsabilité du fait des produits, la négligence ou tout autre délit) ou de toute perte de revenu, de profit, de données, de vie privée ou de tout dommage punitif résultant de ou lié à l'utilisation de l'appareil d'entraînement, même si BowFlex Inc. a été informée de la possibilité de tels dommages. Cette exclusion et la limitation seront applicables même si un recours quelconque échoue à son objet essentiel. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages consécutifs ou accessoires, donc la limitation énoncée plus haut pourrait ne pas s'appliquer dans votre cas.

### Lois applicables aux États/Provinces

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pourriez également bénéficier d'autres droits en fonction de votre État ou province de résidence.

### Échéances

Dans le cas de l'expiration de la garantie, BowFlex, Inc. pourra vous assister dans le remplacement ou la réparation des pièces et dans les services de main-d'œuvre, en contrepartie d'une facturation de ses services. Pour de plus amples détails à propos de l'offre sur les pièces et services après expiration de la garantie, veuillez communiquer avec un représentant BowFlex. BowFlex ne garantit nullement la disponibilité des pièces de rechange après l'expiration de la période de garantie.

### Achats internationaux

Si vous avez acheté votre appareil hors des États-Unis, veuillez consulter votre distributeur ou revendeur local pour la couverture de la garantie.

**Bouger**

**pour**

**ce qui**

**compte.**



**BowFlex**



Pour visionner une vidéo de l'assemblage, veuillez visiter :

[www.bowflex.com/getting-started.html](http://www.bowflex.com/getting-started.html)



8030751.090123.B