

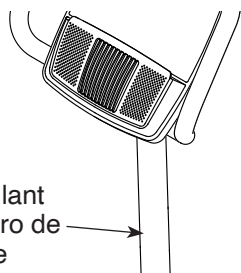
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 225 CSX

N° du modèle PFEX32921-INT.0

N° de série \_\_\_\_\_

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



Autocollant  
du numéro de  
série

### SERVICE AUX MEMBRES

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

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 15 65

BELGIQUE

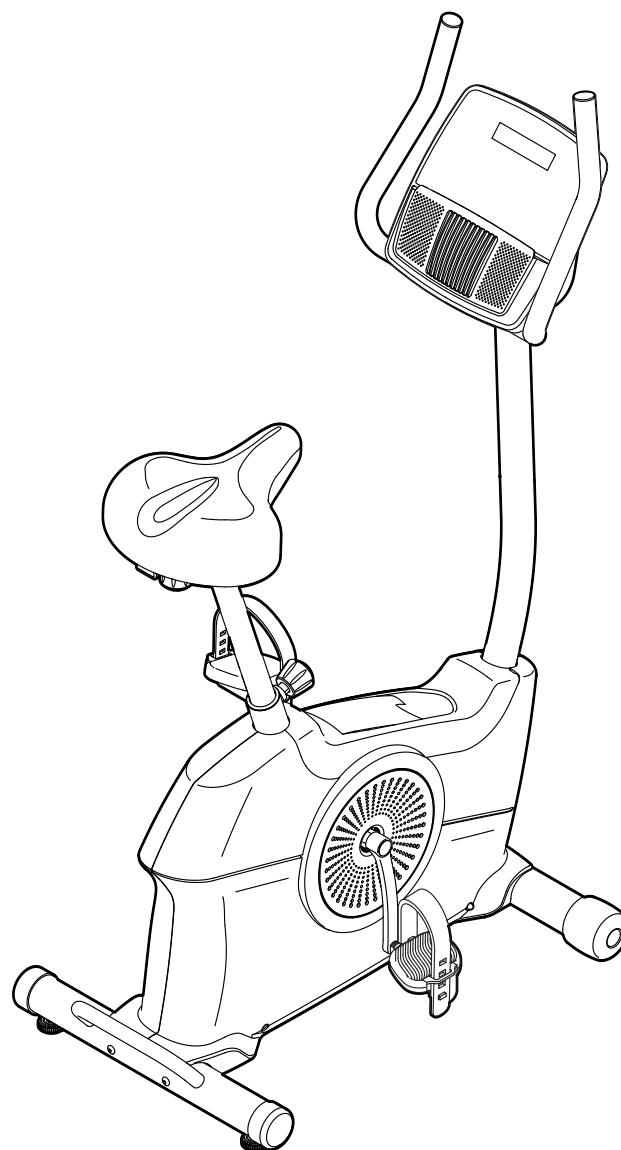
Téléphone : 08-005 80 95

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

### ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

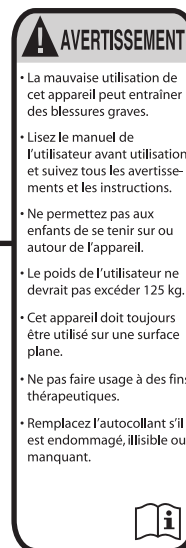


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE .....	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE .....	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE .....	16
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	23
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	25
LISTE DES PIÈCES .....	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	27
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



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

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. N'utilisez le vélo d'exercice qu'avec l'autorisation de votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées à l'utilisation du vélo d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo d'exercice est prévu pour une utilisation privée uniquement. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
9. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane, avec au moins 0,6 m d'espace libre autour du vélo d'exercice. Pour protéger le sol ou la moquette de tout dommage, placez un tapis sous le vélo d'exercice.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
12. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
13. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.
14. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
15. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

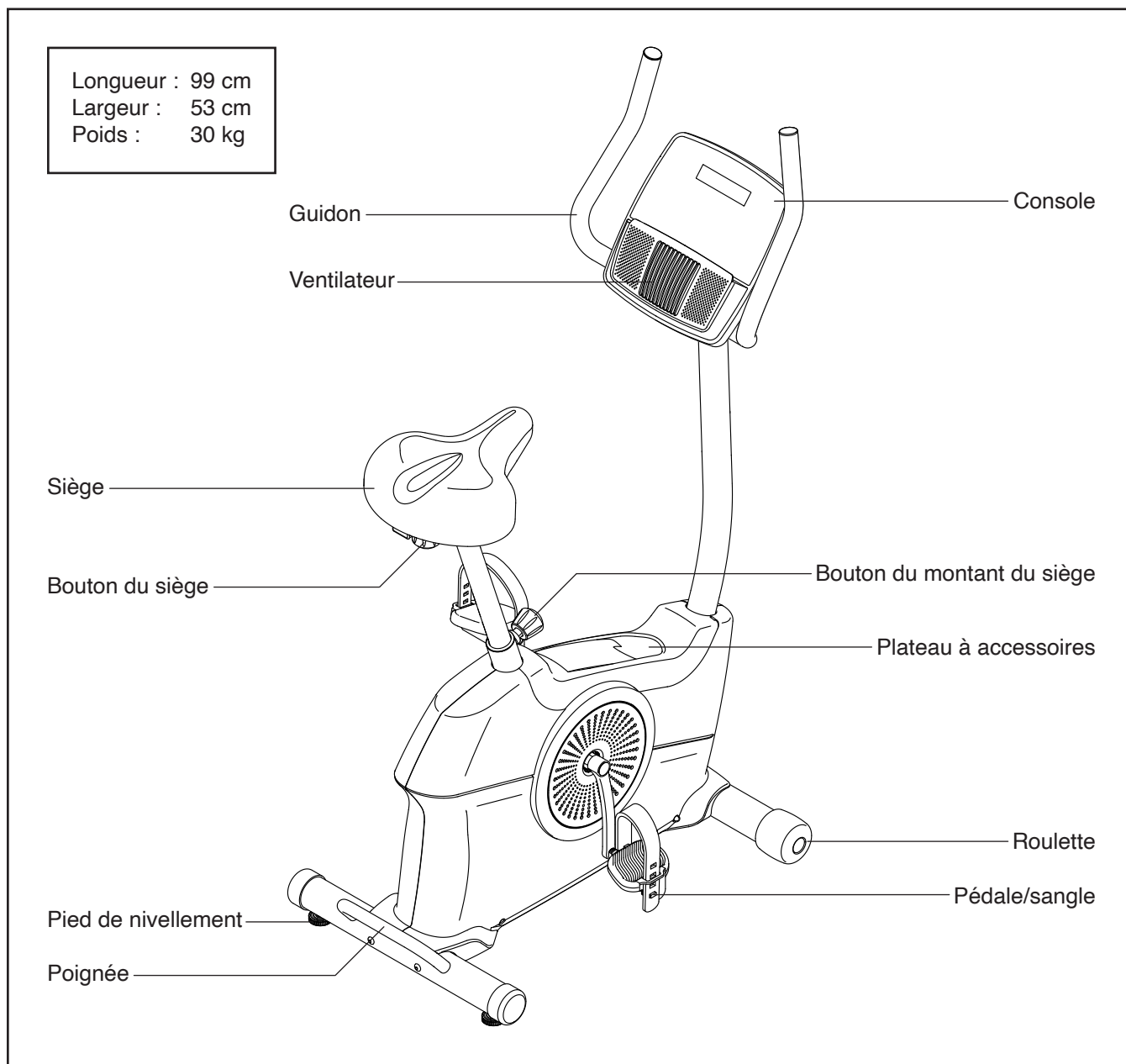
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire PROFORM® 225 CSX. La pratique du vélo est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice 225 CSX offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la

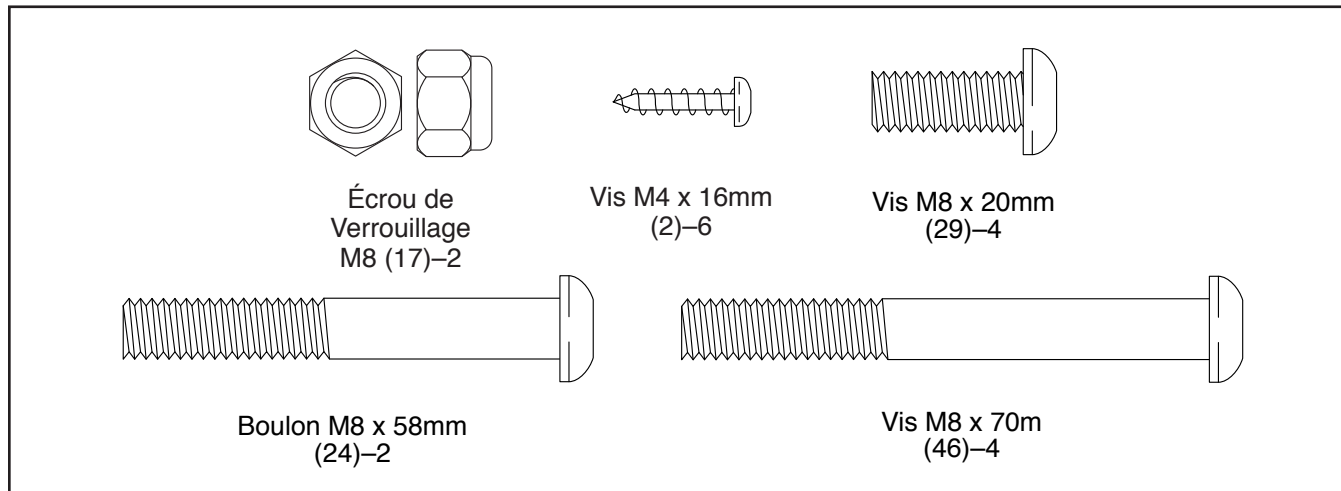
page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

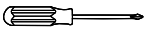
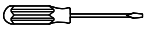



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



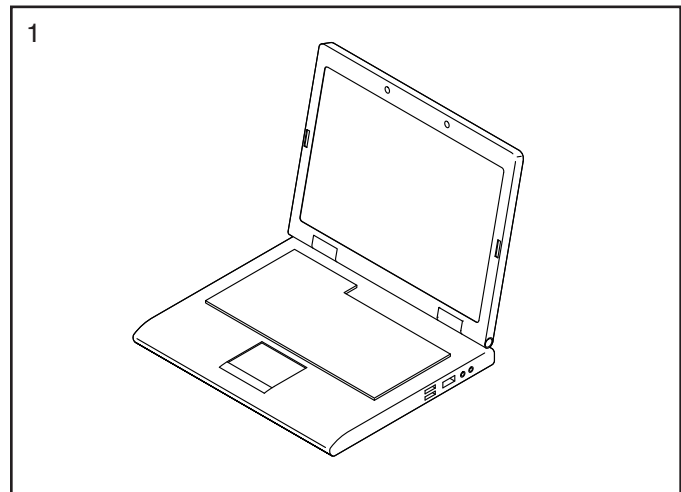
# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
  - Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
  - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
  - Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 5.
- En plus de(s) (l')outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :
    - un tournevis cruciforme 
    - un tournevis plat 
    - une clé à molette 
- L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

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

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



2. À l'aide d'un tournevis plat, retirez doucement le Boîtier du Capot (26) des Capots Gauche et Droit (37, 58) en le soulevant.

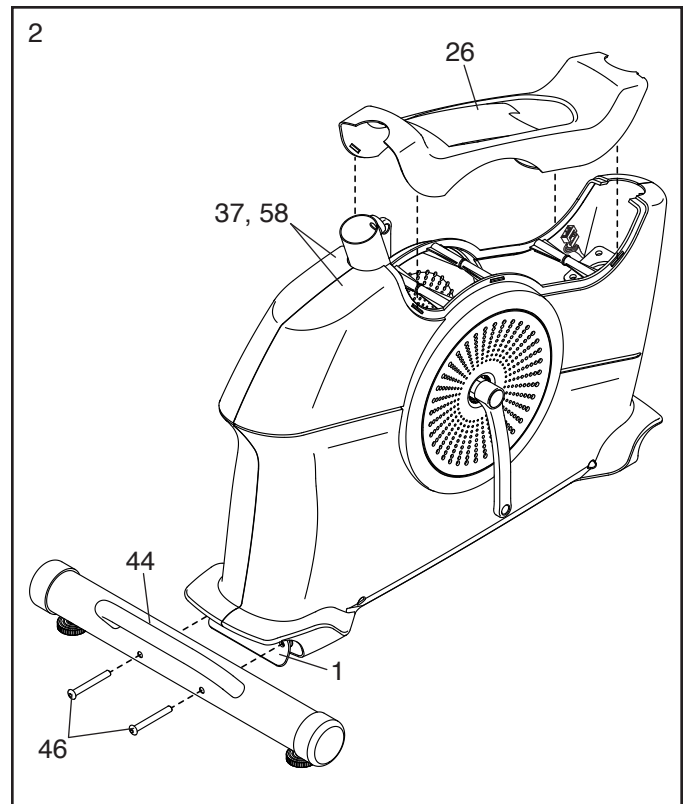
S'il y a un tube de transport (non illustré) sur l'arrière du Cadre (1), retirez les vis du tube de transport, puis jetez les vis et le tube de transport.

Placez un morceau solide du matériel d'emballage sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

Repérez le Stabilisateur Arrière (44), qui comporte une poignée.

Fixez le Stabilisateur Arrière (44) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 70mm (46).

Puis, retirez le matériel d'emballage sous l'arrière du Cadre (1).

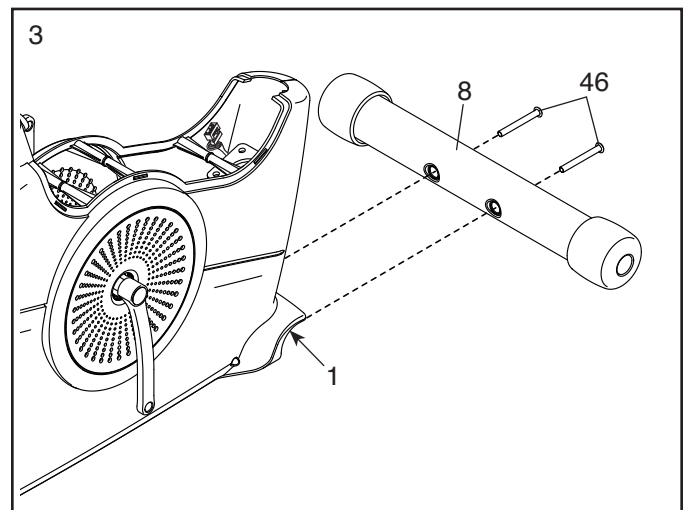


3. S'il se trouve un tube de transport (non illustré) à l'avant du Cadre (1), retirez les vis du tube de transport, puis jetez les vis et le tube de transport.

Placez un morceau solide du matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1).

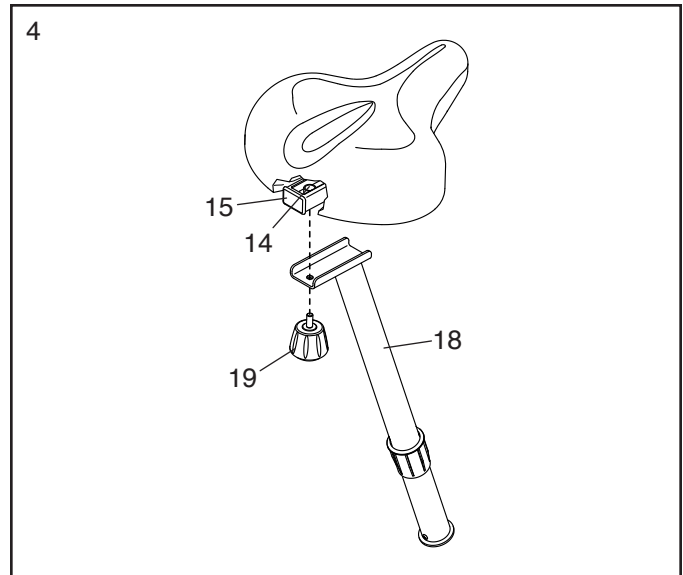
Fixez le Stabilisateur Avant (8) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 70mm (46).

Puis, retirez le matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1).



4. Placez le Chariot du Siège (15) sur le Montant du Siège (18) et tenez-le en place.

Insérez le Bouton du Siège (19) vers le haut dans le Montant du Siège (18), puis serrez le Bouton du Siège dans le Support du Siège (14) à l'intérieur du Chariot du Siège (15).



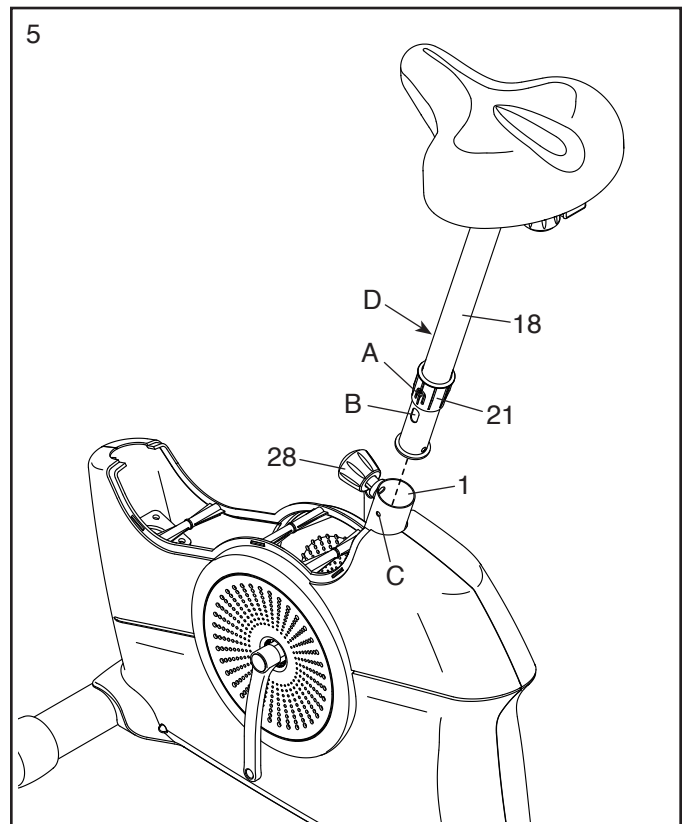
5. Tenez le Montant du Siège (18) près du Cadre (1) et placez la Bague du Montant du Siège (21) de manière à ce que la languette de verrouillage (A) recouvre le trou ovale (B) sur le Montant du Siège.

Demandez à une deuxième personne de desserrer le Bouton du Montant du Siège (28) de quelques tours et de le tirer vers l'extérieur.

Insérez le Montant du Siège (18) et la Bague du Montant du Siège (21) dans le Cadre (1) jusqu'à ce que la languette de verrouillage (A) s'enclenche dans le trou (C) indiqué sur le Cadre.

Ensuite, faites glisser le Montant du Siège (18) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton du Montant du Siège (28) dans un trou de réglage (D) sur le Montant du Siège. Puis, serrez le Bouton du Montant du Siège.

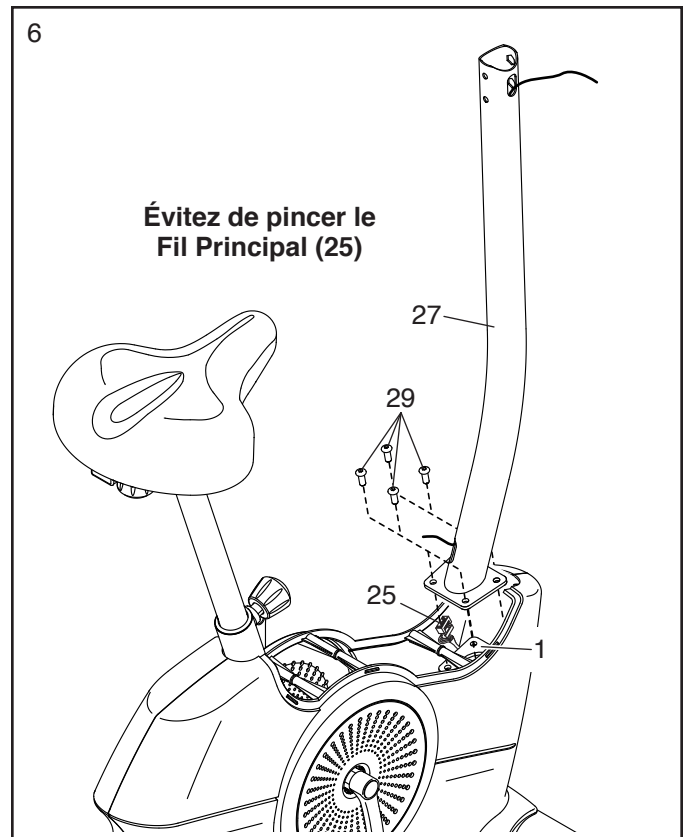
**Soulevez ou baissez légèrement le Montant du Siège (18) pour vous assurer que le Bouton du Montant du Siège (28) est bien enfoncé dans un trou de réglage (D).**





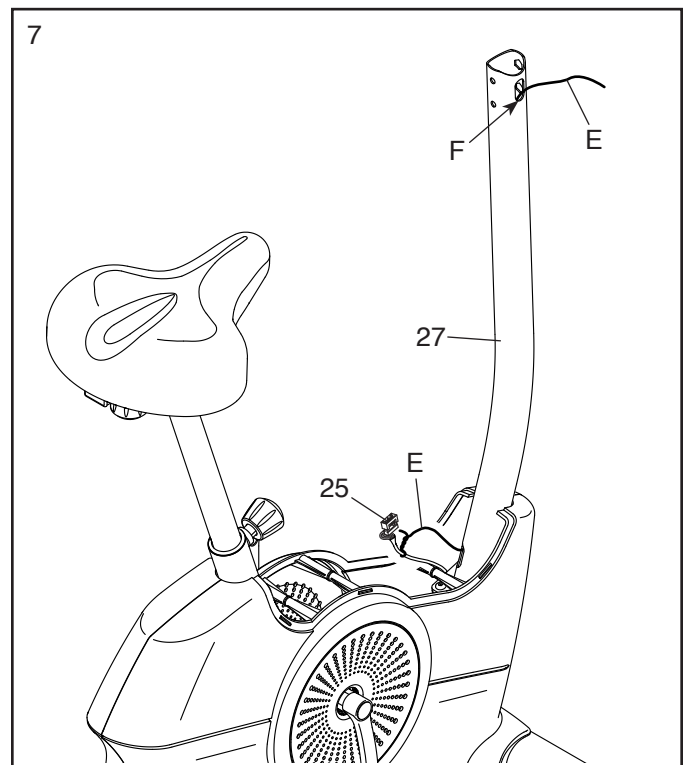
6. **Conseil : évitez de pincer le Fil Principal (25).**  
Orientez le Montant (27) comme indiqué sur le schéma et tenez-le sur le Cadre (1).

Fixez le Montant (27) à l'aide de quatre Vis M8 x 20mm (29) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

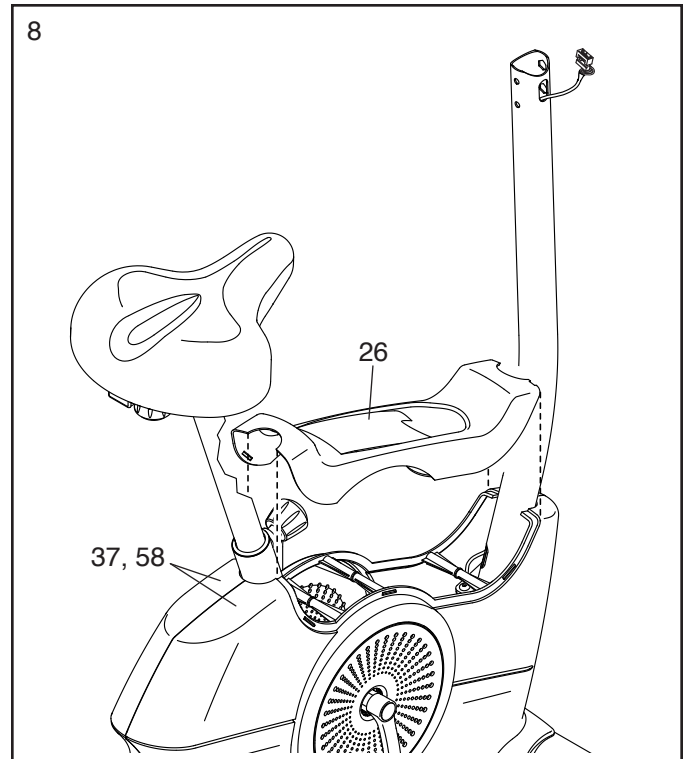


7. Trouvez la partie inférieure de l'attache de fil (E) dans le Montant (27). Attachez l'attache de fil au Fil Principal (25). Ensuite, tirez la partie supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil Principal sorte du trou indiqué (F) dans le Montant.

**Conseil : pour empêcher le Fil Principal (25) de tomber dans le Montant (27), attachez le Fil Principal avec l'attache de fil (E).**



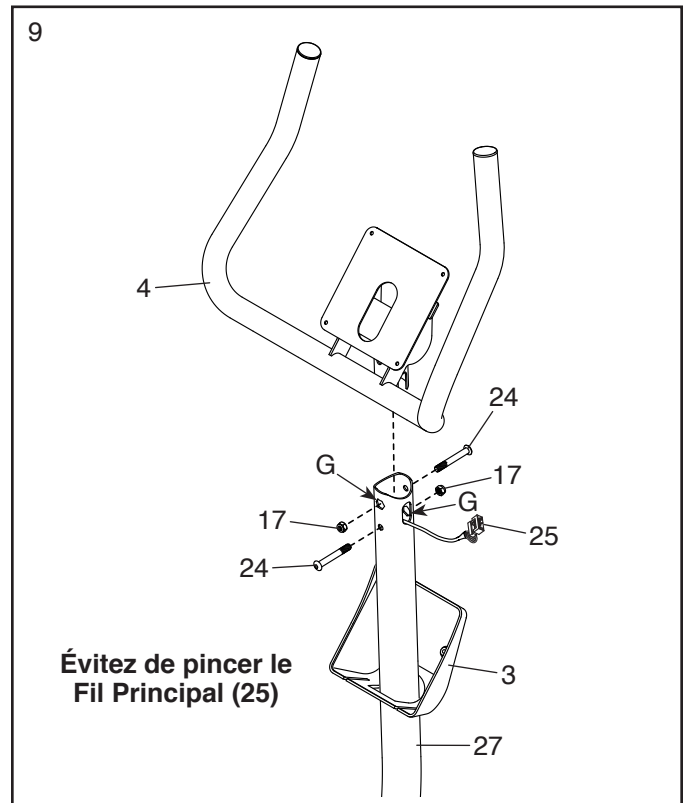
8. Orientez le Boîtier du Capot (26) comme indiqué sur le schéma, puis enfoncez-le sur les Capots Gauche et Droit (37, 58).



9. Orientez le Boîtier de la Console (3) comme indiqué sur le schéma et faites-le glisser sur le Montant (27).

**Conseil : évitez de pincer le Fil Principal (25).**  
Insérez le Guidon (4) dans le Montant (27).

Fixez le Guidon (4) à l'aide de deux Boulons M8 x 58mm (24) et deux Écrous de Verrouillage M8 (17). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont dans les trous hexagonaux (G).**

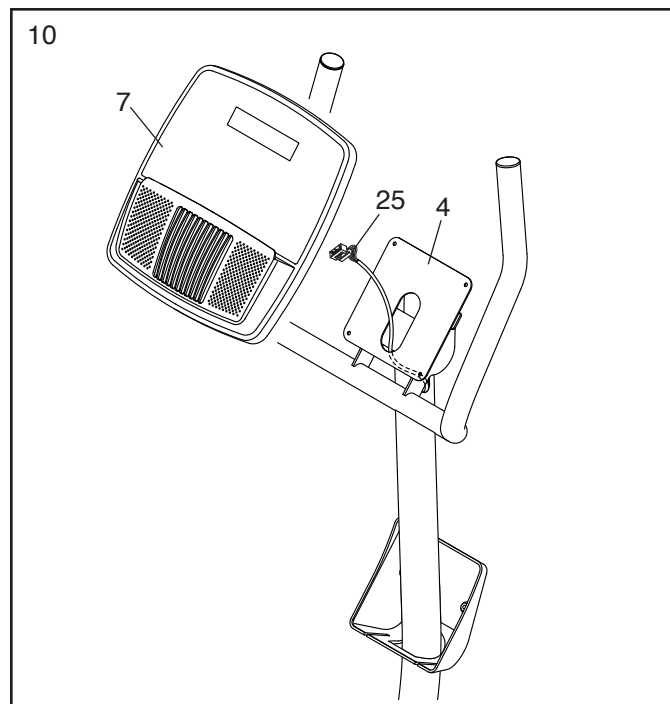


10. Détachez et jetez l'attache de fil du Fil Principal (25). Puis, acheminez le Fil Principal vers le haut à travers le Guidon (4) comme indiqué sur le schéma.

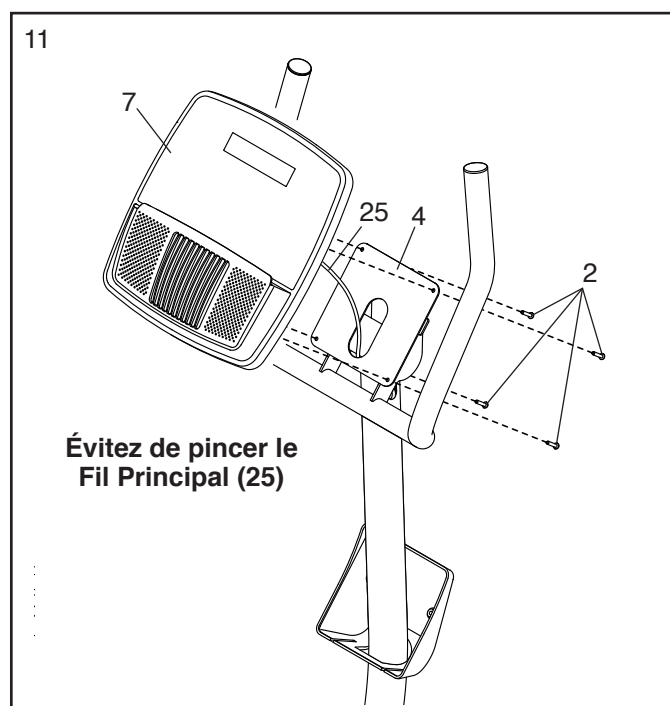
Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (7) près du Guidon (4), branchez le Fil Principal (25) dans la prise de la Console.

**Conseil : le connecteur de fil doit glisser facilement et se mettre en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez le connecteur et essayez de nouveau.**

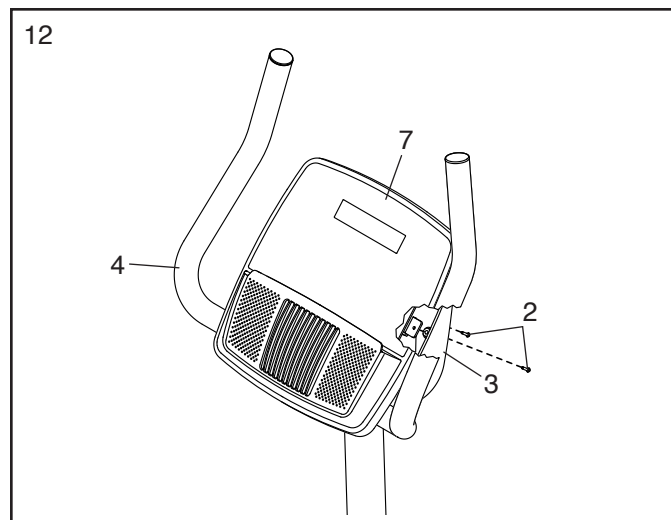
Ensuite, insérez l'excédent des fils dans le Guidon (4).



11. **Conseil : évitez de pincer le Fil Principal (25).** Fixez la Console (7) sur le Guidon (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (2) ; vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.



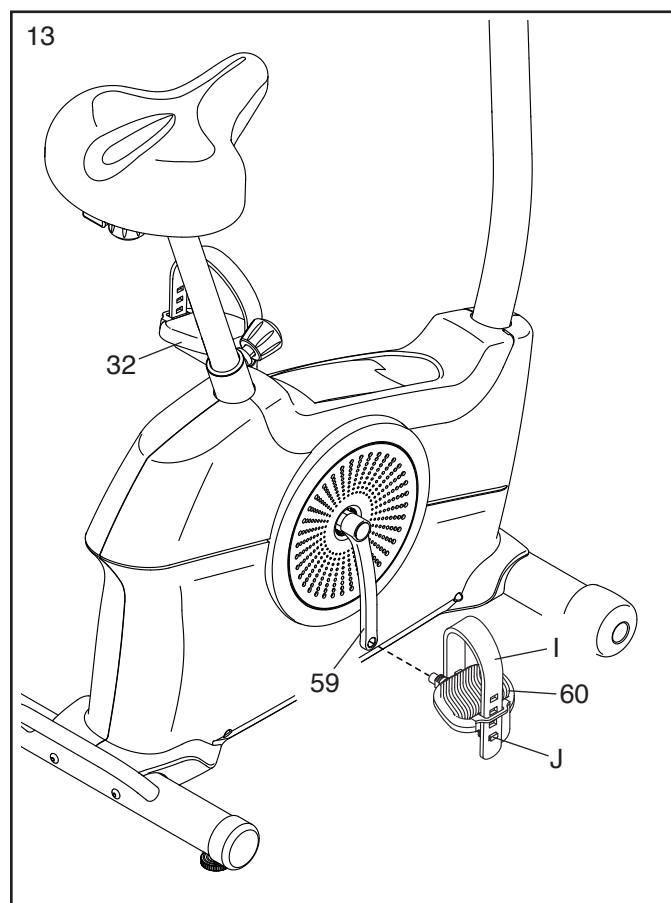
12. Faites glisser le Boîtier de la Console (3) vers le haut jusqu'au Guidon (4). Fixez le Boîtier de la Console au Guidon et à la Console (7) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (2).



13. Repérez la Pédale Droite (60). Avec vos doigts, tournez la Pédale Droite à peu près à moitié dans le Bras Droit du Pédaalier (59). Puis, utilisez une clé à molette pour **serrer fermement** la Pédale Droite.

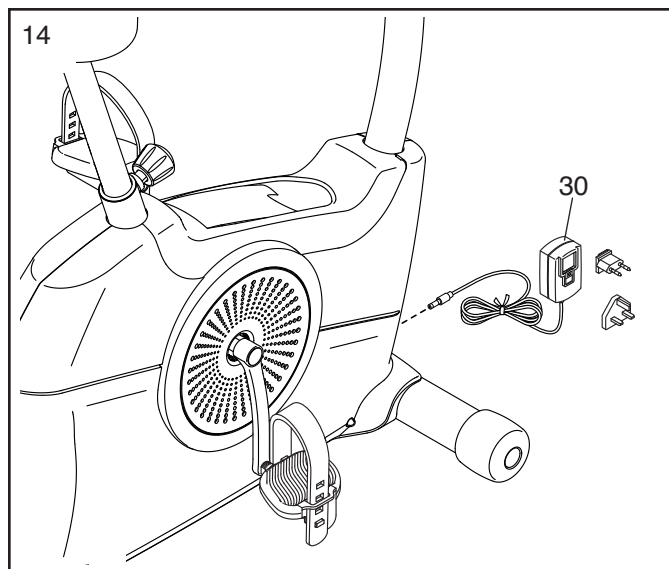
**Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (32). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE pour la fixer.**

Réglez la sangle de la Pédale Droite (60) à la longueur souhaitée, et appuyez les extrémités de la sangle (I) sur les languettes (J) de la Pédale Droite. **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.**



14. Branchez le Bloc d’Alimentation (30) dans la prise à l’avant du vélo d’exercice.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (30) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 14.



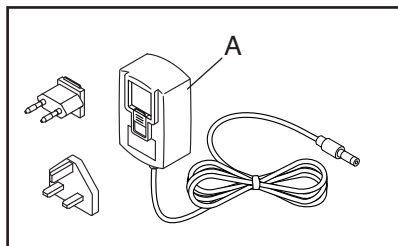
15. **Une fois le vélo d’exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu’il est correctement assemblé, qu’il fonctionne comme il faut, et que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d’exercice pour protéger le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

# COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

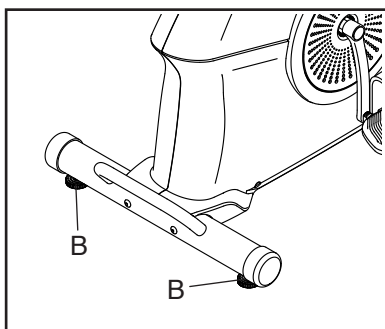
**IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne le faites pas, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.**

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



## COMMENT METTRE À NIVEAU LE VÉLO D'EXERCICE

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

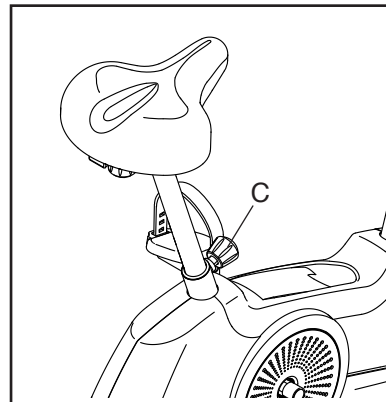


## COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE

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

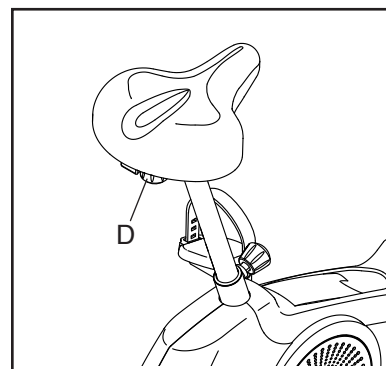
Pour régler le siège, desserrez d'abord le bouton du montant du siège (C) de quelques tours, puis tirez-le vers l'extérieur.

Ensuite, faites glisser le montant du siège vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le bouton du montant du siège dans un trou de réglage sur le montant du siège. Ensuite, serrez le bouton du montant du siège. **Déplacez légèrement le montant du siège vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le bouton du montant du siège est engagé dans un des trous de réglage.**



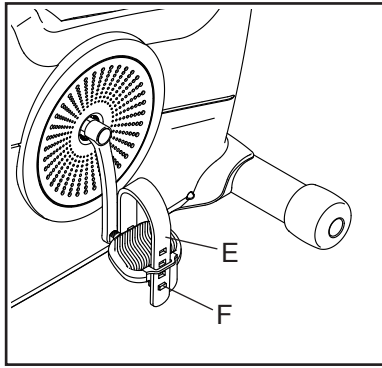
## COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE

Pour régler la position horizontale du siège, dévissez le bouton du siège (D) de quelques tours, déplacez le siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis serrez fermement le bouton du siège.



## COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

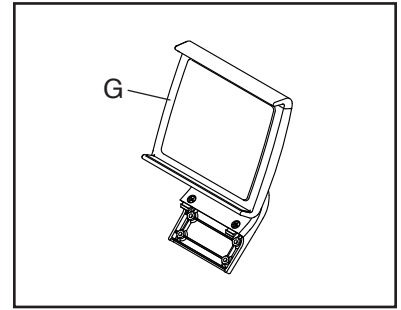
Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles (E) hors des languettes (F) des pédales. Ensuite, réglez les sangles à la position souhaitée, puis enfoncez les extrémités des sangles sur les languettes.



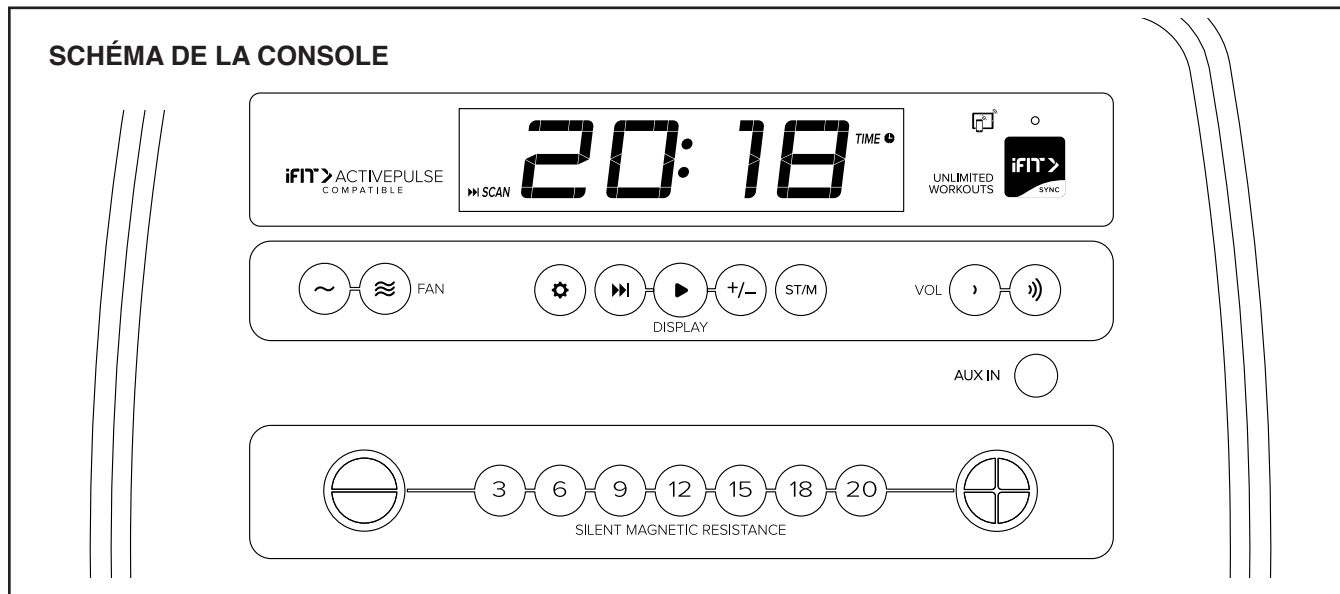
## LE PORTE-TABLETTE OPTIONNEL

Le porte-tablette optionnel (G) maintiendra fermement votre tablette en place, ce qui vous permettra de l'utiliser pendant vos entraînements.

Le porte-tablette optionnel est conçu pour être utilisé avec la plupart des tablettes de taille normale. **Pour acheter un porte-tablette, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



# COMMENT UTILISER LA CONSOLE



## FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

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

Pendant que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant un détecteur cardiaque compatible.

Vous pourrez également utiliser le système audio de la console pendant vos exercices.

De plus, la console propose des entraînements iFIT illimités lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Grâce à l'application iFIT, vous aurez accès à une bibliothèque vaste et variée d'entraînements vidéo iFIT et vous pourrez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Chaque entraînement iFIT modifie automatiquement la résistance des pédales tandis qu'un entraîneur iFIT vous guide à travers une séance d'entraînement vidéo immersive et efficace.

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 19.

**Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 21. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 22.

Remarque : s'il y a une feuille de plastique sur l'écran, retirez-la.



## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

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

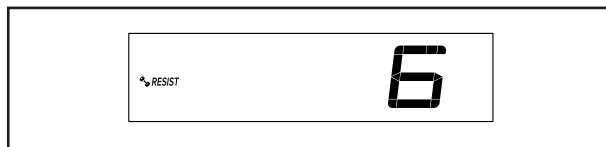
2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Quand vous allumez la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement.

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

Commencez à pédaler pour lancer le mode manuel.

Pendant que vous pédalez, vous pourrez changer la résistance des pédales. Pour changer la résistance, appuyez sur une des touches numérotées Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse), ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse).



Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prendront un certain temps pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

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

**CALS (calories)** – La quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

**CALS/HR (calories par heure)** – La quantité approximative de calories que vous brûlez par heure.

**MI ou KM (distance)** – La distance que vous avez parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (standard/métrique).

**Pace (cadence)** – Votre vitesse de pédalage en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (standard/métrique).

**BPM et symbole du cœur (pouls)** – Votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 5).

**RESIST (résistance)** – Le niveau de résistance des pédales.

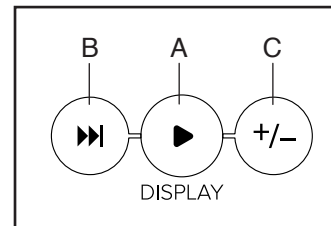
**RPM (rotations par minute)** – Votre vitesse de pédalage en rotations par minute (RPM).

**MPH ou KPH (vitesse)** – Votre vitesse de pédalage en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (standard/métrique).

**Time (temps)** – Le temps écoulé.

**Vertical Distance (distance verticale)** – La distance verticale en pieds ou en mètres.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (A) pour afficher les informations sur l'entraînement souhaité.



**Mode balayage** – La console dispose également d'un mode balayage qui affiche les informations relatives à l'entraînement dans un cycle répétitif. Pour activer le mode balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (B) ; l'indicateur du mode balayage (D) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront à l'écran.



**Pour faire avancer manuellement le cycle de balayage**, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage).

**Pour désactiver le mode balayage**, appuyez sur la touche Display (affichage) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations d'entraînement de votre choix selon le cycle répétitif.

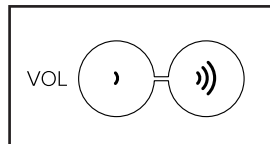
**Pour personnaliser le mode balayage**, appuyez d'abord plusieurs fois sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que les informations sur l'entraînement que vous souhaitez ajouter ou supprimer du cycle de balayage apparaissent à l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (C) pour ajouter ou supprimer ces informations d'entraînement du cycle de balayage. **Quand vous ajoutez une information relative à l'entraînement**, son indicateur s'allume à l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteindra.

Puis, appuyez sur la touche Scan (balayage) pour activer le mode balayage.

Remarque : la console affichera automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage quand il détecte un pouls venant d'un détecteur cardiaque compatible.

Régalez le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume).



Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

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

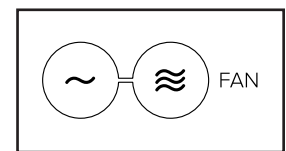
Un détecteur cardiaque compatible est inclus avec certains modèles. Si un détecteur cardiaque est inclus, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR CARDIAQUE dans ce manuel pour apprendre à l'utiliser.

**Si ce modèle ne vient pas avec un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 21 pour des informations pour en commander un.**

Pour connecter un détecteur cardiaque compatible à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand une connexion est établie, le voyant à LED de la console clignote deux fois d'une lumière rouge. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque sera affiché. Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 20 pour plus d'informations.

## 6. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Le ventilateur propose plusieurs vitesses de ventilation dont un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue automatiquement à mesure que la vitesse de pédalage augmente ou diminue. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution Fan (ventilateur) sur la console pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



Remarque : si les pédales restent immobiles pendant un certain temps lorsque l'écran d'accueil est sélectionné, le ventilateur s'éteindra automatiquement.

## 7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en pause et le temps se met à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs minutes et si aucune touche n'est utilisée, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

Remarque : la console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo d'exercice est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous terminez vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 22.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console offre un accès à une bibliothèque large et variée d'entraînements iFIT lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console prend en charge les connexions Bluetooth aux appareils intelligents par le biais de l'application iFIT et aux détecteurs cardiaques compatibles. D'autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

### 1. Téléchargez et installez l'application iFIT sur votre appareil intelligent.

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android™, ouvrez l'App Store<sup>SM</sup> ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFIT gratuite, puis installez-la sur votre appareil intelligent. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre appareil intelligent.**

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

**Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de vous renseigner sur ses caractéristiques et ses paramètres.**

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

Si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 20.

### 3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Puis, suivez les instructions dans l'application iFIT pour connecter votre appareil intelligent à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant à LED de la console devient bleu fixe.

### 4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'application iFIT, appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque des entraînements (touche Browse).

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

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

### 5. Commencez l'entraînement.

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

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

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

Si le niveau de résistance du segment en cours de l'entraînement est trop élevé ou trop faible, vous pourrez le changer manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance) sur la console.

Pour revenir aux paramètres de la résistance programmés pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

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

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

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

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente, ou à votre liste de favoris. Enfin, touchez *Finish* (finir) pour revenir à l'écran d'accueil.

## **6. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.**

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFIT. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFIT Sync sur la console jusqu'à ce que le voyant à LED de la console devienne vert fixe.

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

## **7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.**

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause.

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

## **COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE**

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

Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand une connexion est établie, le voyant à LED de la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : s'il y a plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque possédant le signal le plus puissant.

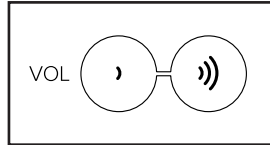
Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant à LED de la console devienne vert.

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

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

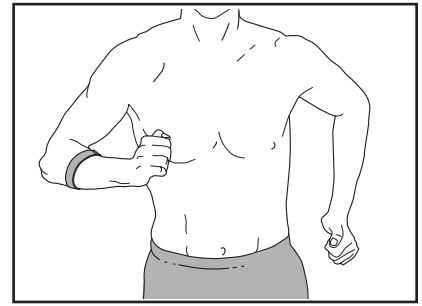
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/ mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé.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

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



## LE DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un



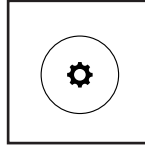
rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option,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

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

## COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

### 1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche des paramètres (icône engrenage). Le premier écran des paramètres s'affichera alors à l'écran.



### 2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pourrez parcourir plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

### 3. Changez les paramètres comme vous le souhaitez.

**Numéro de version du logiciel** – Le numéro de version du logiciel apparaît à l'écran.

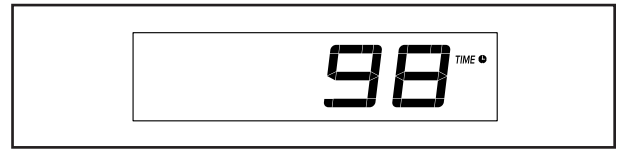
**L'unité de mesure** – L'unité de mesure actuellement sélectionnée apparaît à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (standard/métrique). Pour afficher les informations d'entraînement avec le système impérial, sélectionnez l'option STD (standard). Pour afficher les informations d'entraînement avec le système métrique, sélectionnez MET (métrique).



**Test d'affichage** – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

**Test de touche** – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

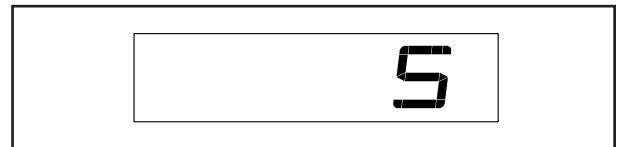
**Temps total** – Le mot TIME (temps) s'affiche à l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du vélo d'exercice.



**Distance totale** – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s'affichent à l'écran. L'écran affichera la distance totale parcourue en pédalant sur le vélo d'exercice (en miles ou kilomètres).



**Niveau de contraste** – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse) pour régler le niveau de contraste.



**Mode démo** – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affiche à l'écran. La console dispose d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo d'exercice est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous terminez vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse) pour choisir une option du mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).



### 4. Quittez le mode des paramètres.

Appuyez sur la touche des paramètres pour quitter le mode des paramètres.

# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

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

## ENTRETIEN DES PÉDALES

Serrez les pédales chaque semaine. Serrez la pédale **droite** dans le **sens des aiguilles d'une montre**, et serrez la pédale **gauche** dans le **sens inverse des aiguilles d'une montre**.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

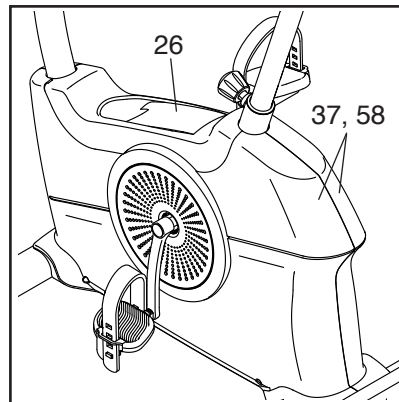
Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.**

## COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

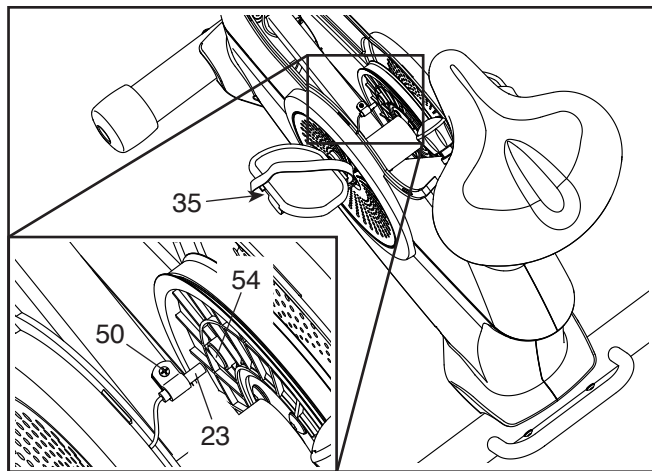
Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé.

Pour régler le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

À l'aide d'un tournevis plat, retirez doucement le Boîtier du Capot (26) des Capots Gauche et Droit (37, 58) en le soulevant.



Repérez alors le Capteur Magnétique (23). Desserrez légèrement la Vis M4 x 19mm (50).



Ensuite, tournez le Bras Gauche du Pédalier (35) jusqu'à ce qu'un Aimant (54) soit aligné avec le Capteur Magnétique (23). Faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis M4 x 19mm (50).

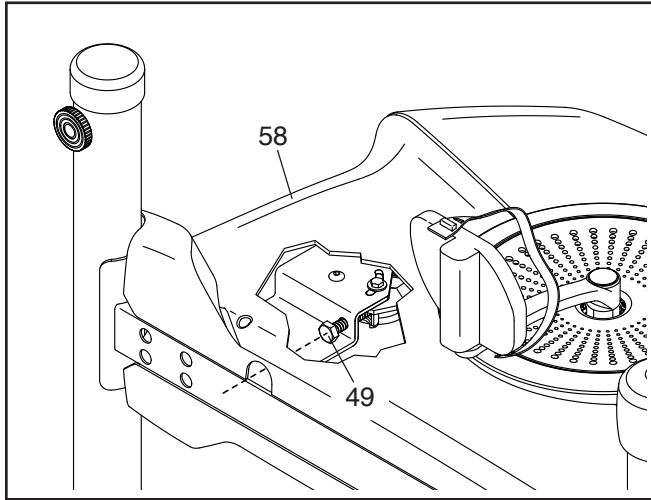
Branchez le bloc d'alimentation et tournez le Bras Gauche du Pédalier (35) pendant un moment. Répétez ces actions jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez le boîtier du capot.

## COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, vous devez ajuster la courroie de traction.

Avant de régler la courroie de traction, **débranchez le bloc d'alimentation**. Ensuite, penchez doucement le vélo d'exercice sur son côté gauche, comme indiqué sur le schéma.



Insérez une clé à douille M10 avec un long manche (non incluse) dans l'ouverture sous le Capot Droit (58), puis serrez la Vis M10 x 50mm (49) de quelques tours jusqu'à ce que la Courroie de Traction (non illustrée) soit tendue ; **ne serrez pas excessivement la Courroie de Traction**.

Puis, placez le vélo d'exercice en position verticale, branchez le bloc d'alimentation et pédalez sur le vélo d'exercice pour tester la courroie de traction. Répétez cette manipulation, si nécessaire, jusqu'à ce que les pédales ne glissent plus.



# CONSEILS POUR LES EXERCICES

**⚠️ AVERTISSEMENT** : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre forme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.

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

## INTENSITÉ DES EXERCICES

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

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

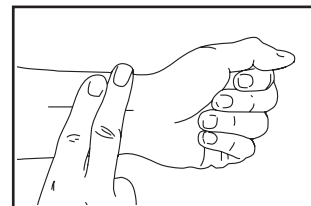
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

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

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

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



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

## CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

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

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

## FRÉQUENCE DES EXERCICES

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

# LISTE DES PIÈCES

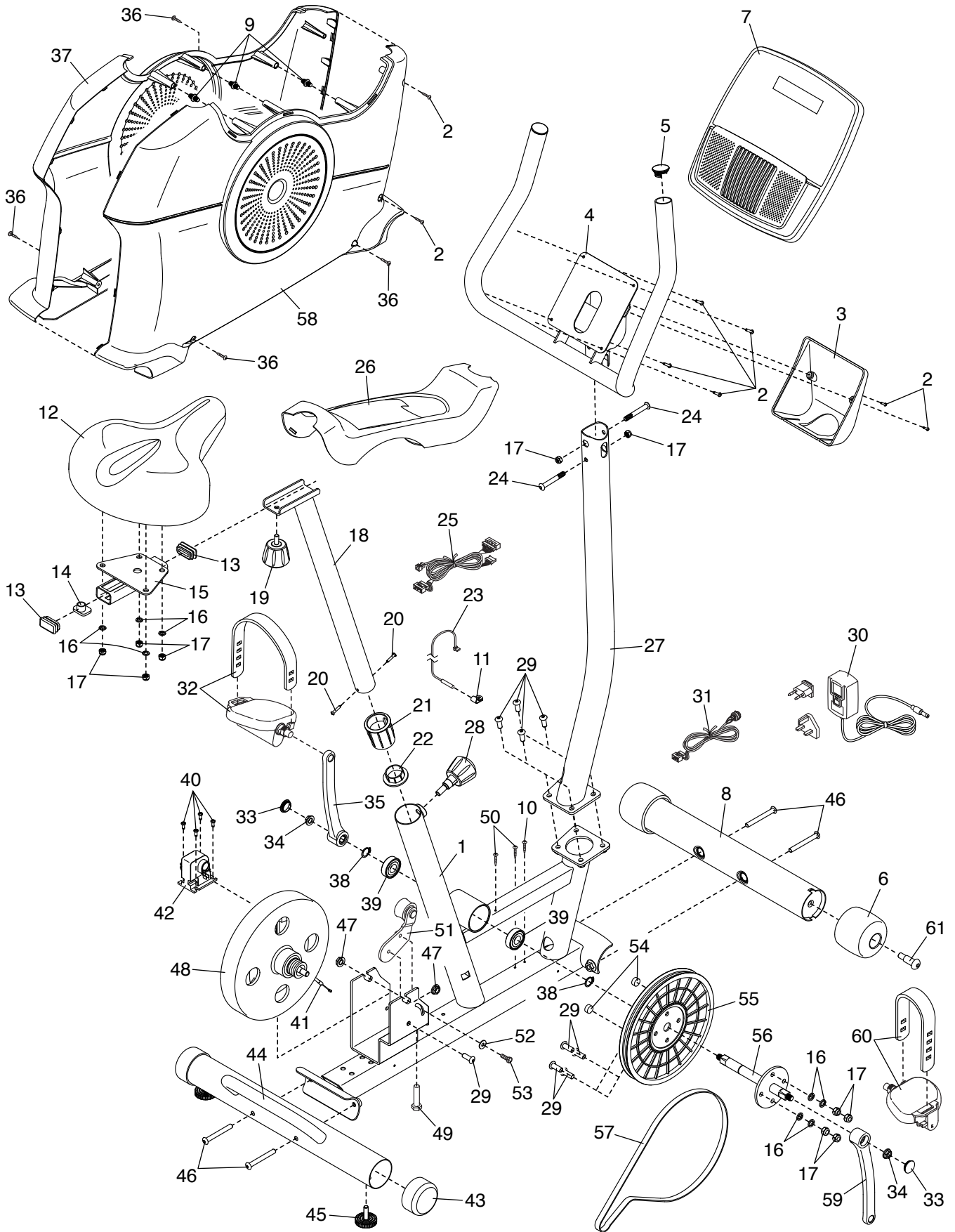
N° du modèle PFEX32921-INT.0 R0921A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	33	2	Embout du Pédalier
2	8	Vis M4 x 16mm	34	2	Écrou du Pédalier
3	1	Boîtier de la Console	35	1	Bras Gauche du Pédalier
4	1	Guidon	36	4	Vis Autoperçante M4 x 19mm
5	2	Embout du Guidon	37	1	Capot Gauche
6	2	Roulette	38	2	Bague-attache
7	1	Console	39	2	Roulement à Billes
8	1	Stabilisateur Avant	40	4	Vis M4 x 12mm
9	3	Fermeoir	41	1	Câble de la Résistance
10	1	Vis Brillante M4 x 19mm	42	1	Moteur de la Résistance
11	1	Pince	43	2	Embout du Stabilisateur
12	1	Siège	44	1	Stabilisateur Arrière
13	2	Embout du Chariot	45	2	Pied de Nivellement
14	1	Support du Siège	46	4	Vis M8 x 70mm
15	1	Chariot du Siège	47	2	Écrou à Collettere M10
16	8	Rondelle Fendue M8	48	1	Mécanisme Tourbillonnaire
17	10	Écrou de Verrouillage M8	49	1	Vis M10 x 50mm
18	1	Montant du Siège	50	2	Vis M4 x 19mm
19	1	Bouton du Siège	51	1	Tendeur
20	2	Vis #8 x 3/4"	52	1	Rondelle M6
21	1	Bague du Montant du Siège	53	1	Vis M6 x 20mm
22	1	Embout du Montant du Siège	54	2	Aimant
23	1	Capteur Magnétique/Fil	55	1	Poulie
24	2	Boulon M8 x 58mm	56	1	Pédalier
25	1	Fil Principal	57	1	Courroie de Traction
26	1	Boîtier du Capot	58	1	Capot Droit
27	1	Montant	59	1	Bras Droit du Pédalier
28	1	Bouton du Montant du Siège	60	1	Pédale Droite/Sangle
29	9	Vis M8 x 20mm	61	2	Vis M10 x 41mm
30	1	Bloc d'Alimentation	*	–	Outil d'Assemblage
31	1	Prise d'Alimentation/Fil	*	–	Manuel de l'Utilisateur
32	1	Pédale Gauche/Sangle			

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

# SCHÉMA DÉTAILLÉ

N° du modèle PFEX32921-INT.0 R0921A



---

## COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

---

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

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

