

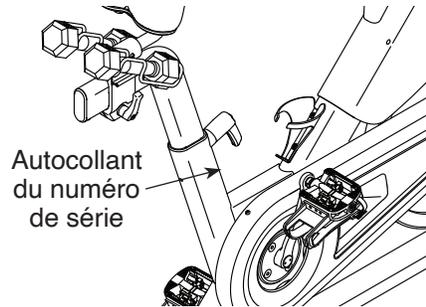
# PRO-FORM®

## Studio Bike Pro 22

N° du modèle PFEX92220-INT.3

N° de série \_\_\_\_\_

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



### 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

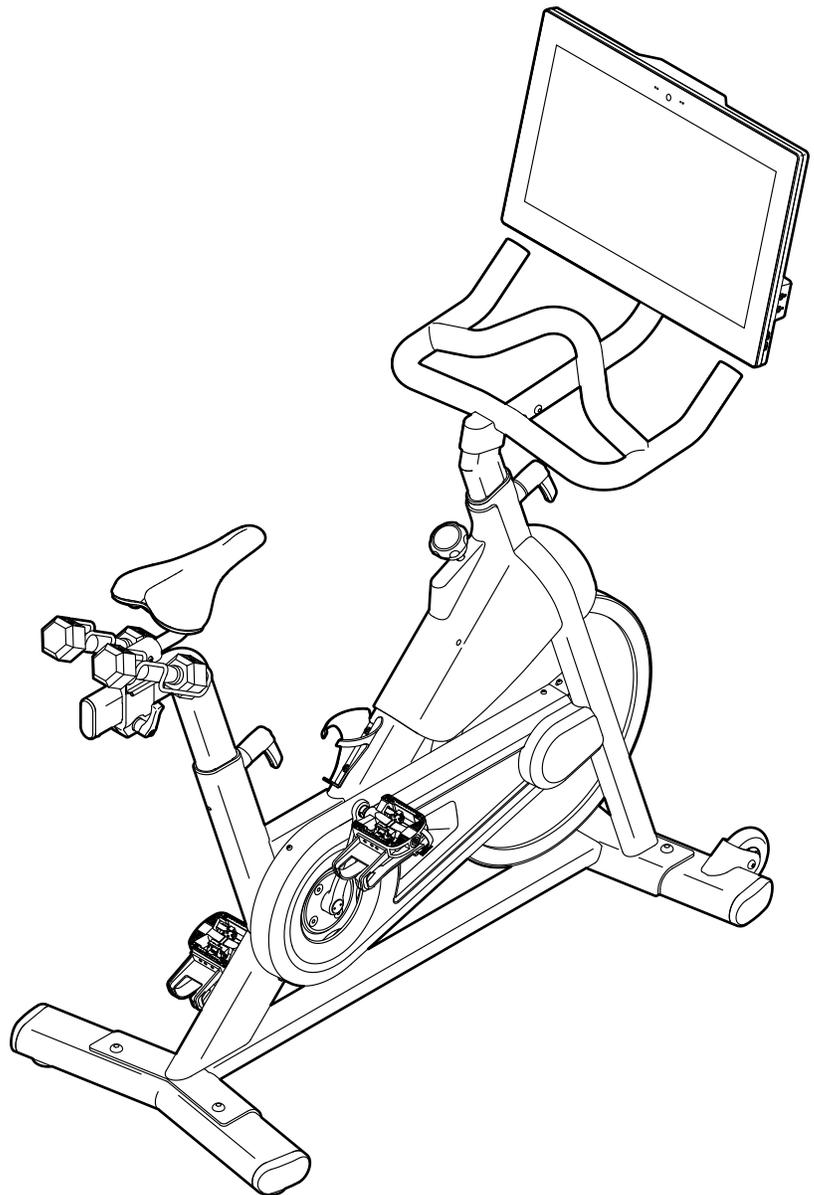
Téléphone : 08-005 80 95

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 .....	17
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	28
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	30
LISTE DES PIÈCES .....	32
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	34
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

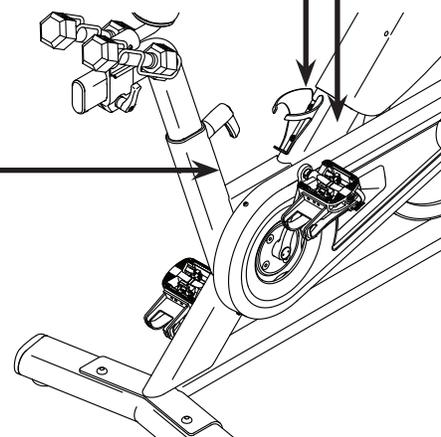
Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant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

**AVERTISSEMENT**

- Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant l'utilisation, et respectez tous les avertissements et instructions.
- N'autorisez pas les enfants sur ou autour.
- Ne convient pas aux mesures de haute précision.
- Utilisez toujours sur une surface plane.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Des pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales de manière contrôlée.
- Arrêtez les pédales et soyez prudent quand vous montez ou descendez.
- Verrouillez ou placez la résistance sur le niveau maximal quand inutilisé.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 115 kg.
- Remplacez cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou a été retirée.

**AVERTISSEMENT**

 Gardez mains et doigts éloignés de cette zone.



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

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT** : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et 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. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 m d'espace libre autour du vélo d'exercice.
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 115 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. Le vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
16. Pour arrêter rapidement la roue d'inertie, poussez le bouton de frein vers le bas.
17. Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de frein pour verrouiller la roue d'inertie.
18. Pour ne pas endommager les patins de frein, ne les lubrifiez pas.
19. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

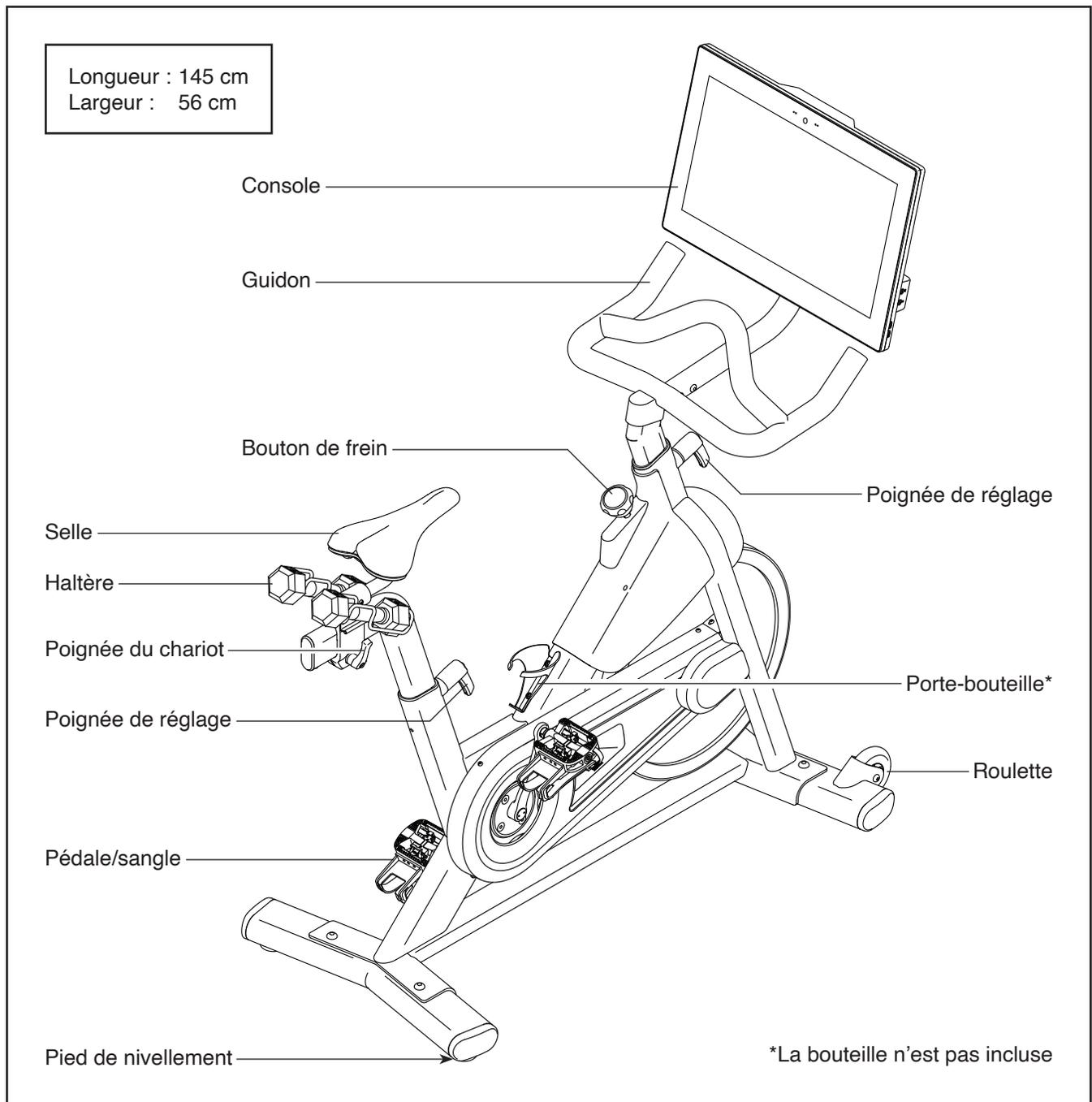
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice PROFORM® STUDIO BIKE PRO 22. La pratique du vélo est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice STUDIO BIKE PRO 22 offre une gamme de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus agréables et efficaces.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Si vous avez des

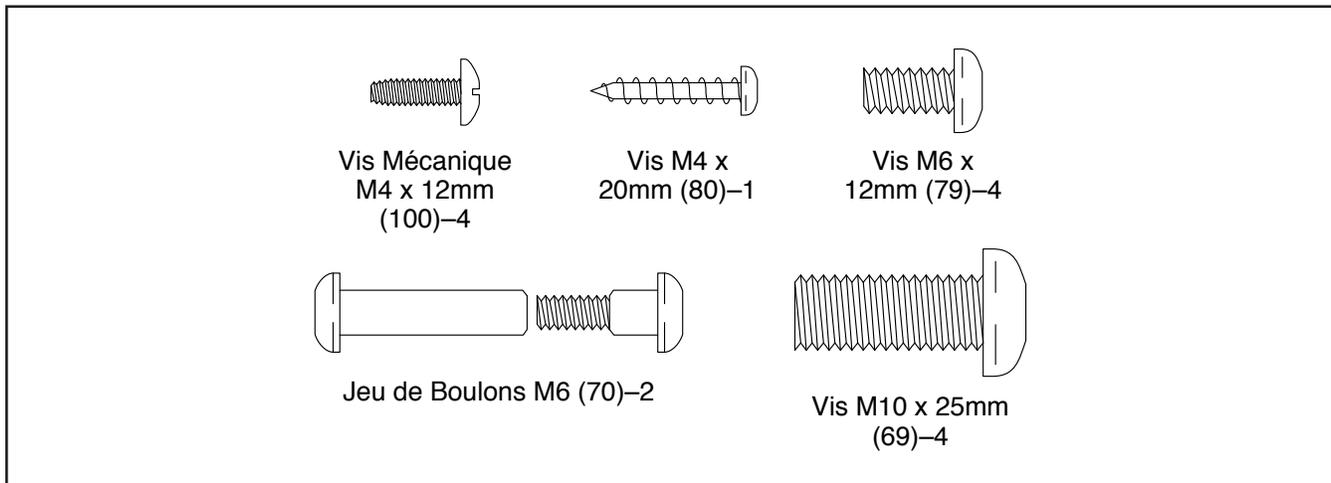
questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page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

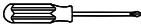
Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES figurant à la fin du présent manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour 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'outil(s) inclus, l'assemblage requiert le(s) outil(s) suivant(s) :

un tournevis cruciforme 

une clé à molette 

un maillet en caoutchouc 

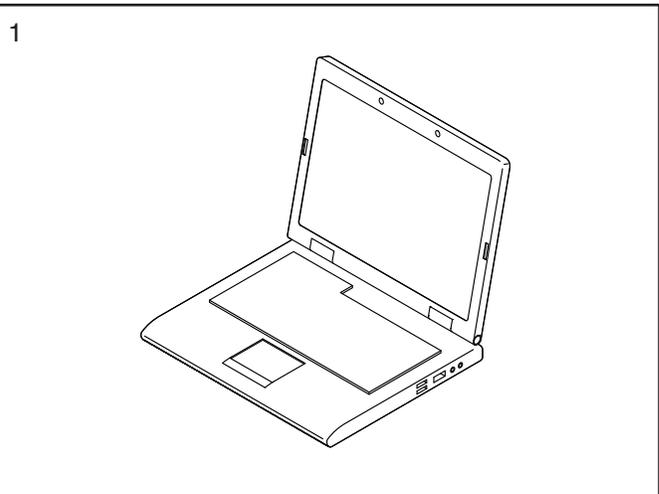
une paire de ciseaux 

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

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

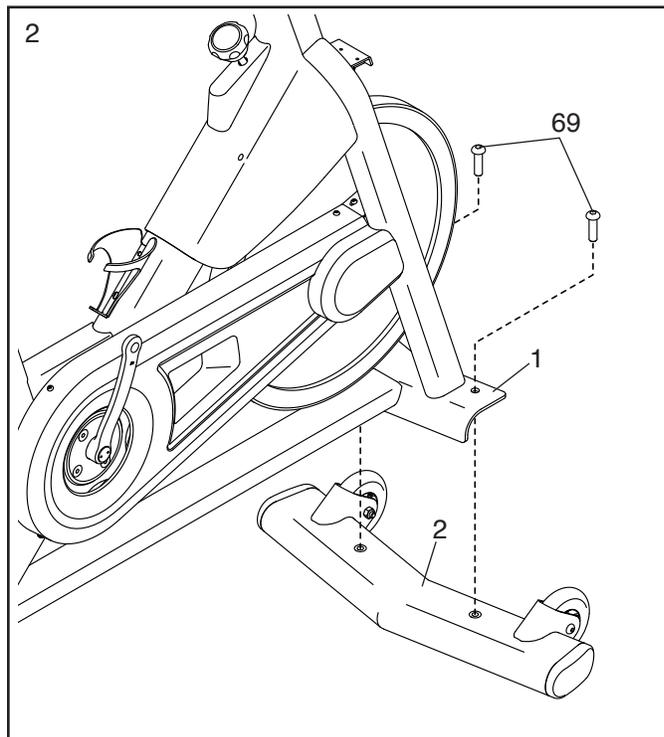
- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

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.

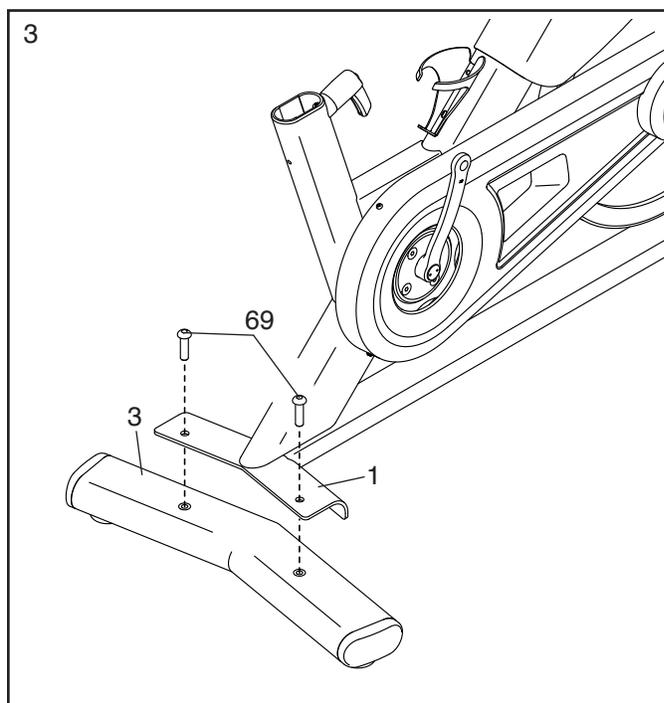


2. S'il y a des tubes de transport (non illustrés) fixés à l'avant et à l'arrière du Cadre (1), retirez-les et jetez-les ainsi que la quincaillerie qui les accompagne.

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



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

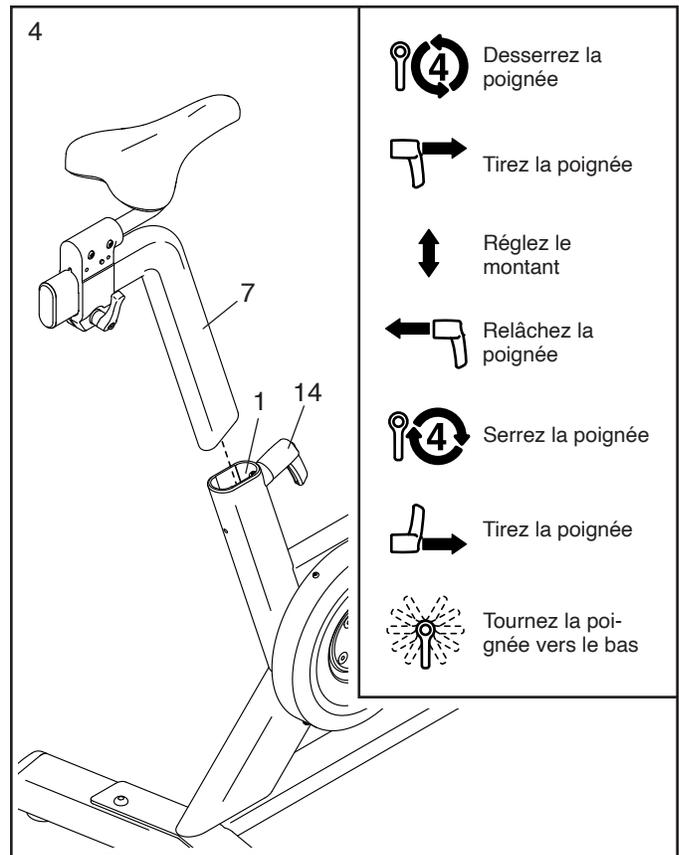


4. **Conseil : référez-vous au schéma encadré pour apprendre à utiliser la Poignée de Réglage (14).**

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

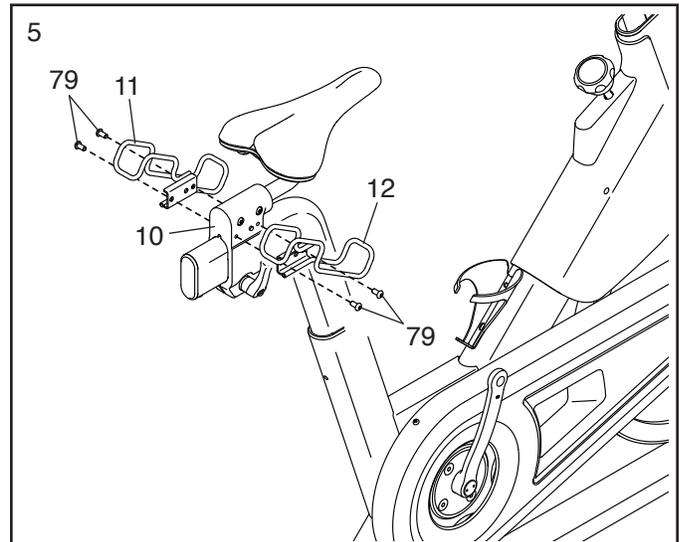
Ensuite, déplacez le Montant de la Selle (7) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, relâchez la Poignée de Réglage (14) dans un trou de réglage du Montant de la Selle, puis **serrez de quatre tours la Poignée de Réglage. Assurez-vous que la Poignée de Réglage est fermement engagée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

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



5. Orientez les Porte-haltères Gauche et Droit (11, 12) comme indiqué sur le schéma.

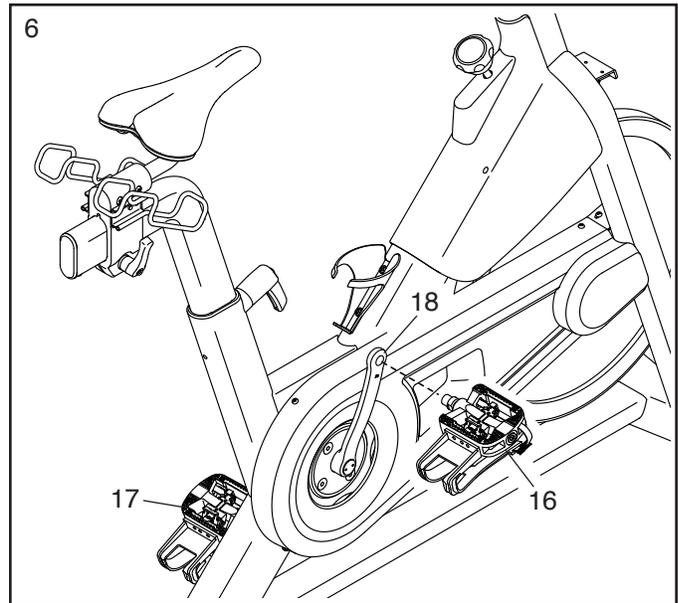
Fixez chaque Porte-haltère (11, 12) sur le Chariot de la Selle (10) à l'aide de deux Vis M6 x 12mm (79).



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

Repérez la Pédale Droite (16). Avec vos doigts, tournez la Pédale Droite à peu près à moitié dans le Bras Droit du Pédaalier (18). Ensuite, utilisez l'outil fourni pour **SERRER FERMEMENT** la Pédale Droite.

**Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (17). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE pour la fixer.**



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

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

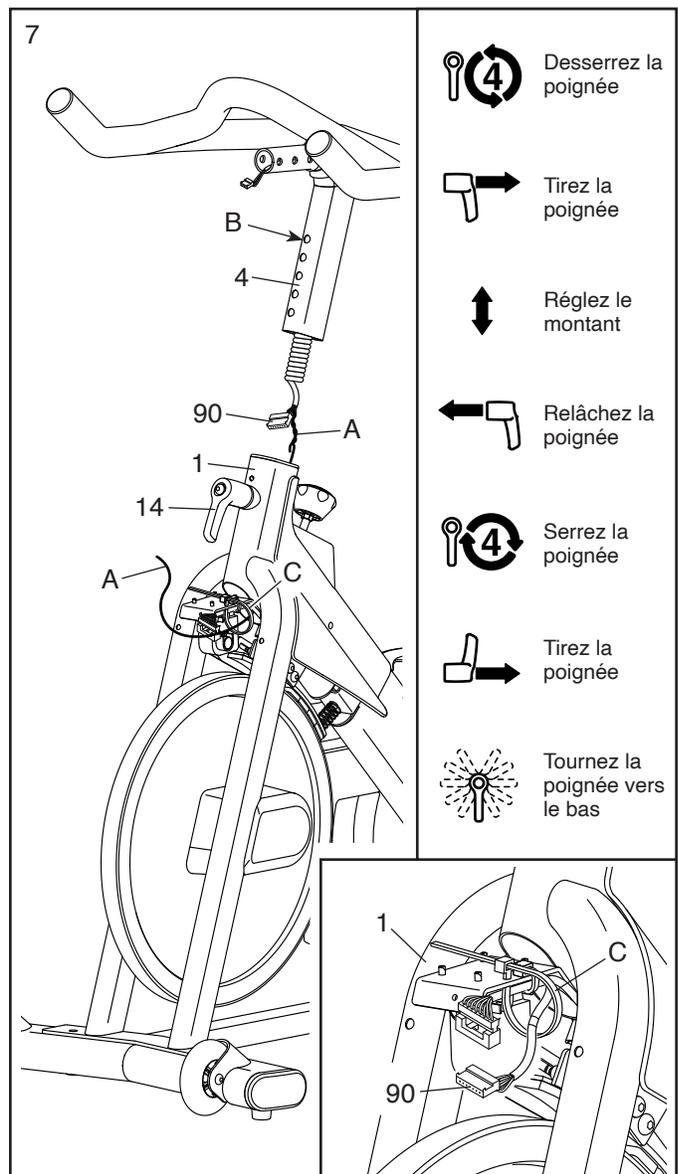
**Conseil : référez-vous au schéma encadré supérieur pour apprendre à utiliser la Poignée de Réglage (14).**

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

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

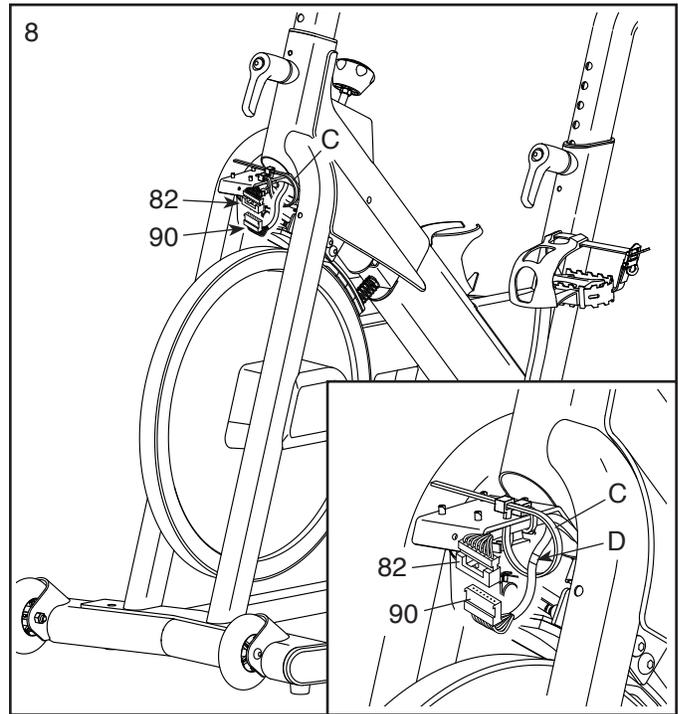
Puis, tirez la Poignée de Réglage (14) vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme indiqué sur le schéma, puis relâchez-la.

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

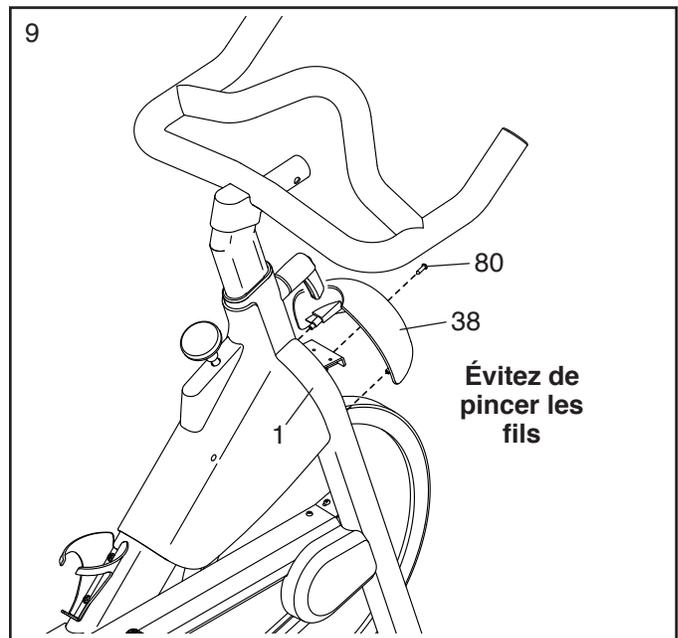


8. **Référez-vous au schéma encadré.** Branchez le connecteur du Fil du Guidon (90) au connecteur du Fil du Cadre (82). **Conseil : les connecteurs de fils doivent s'emboîter facilement et se mettre en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**

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



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

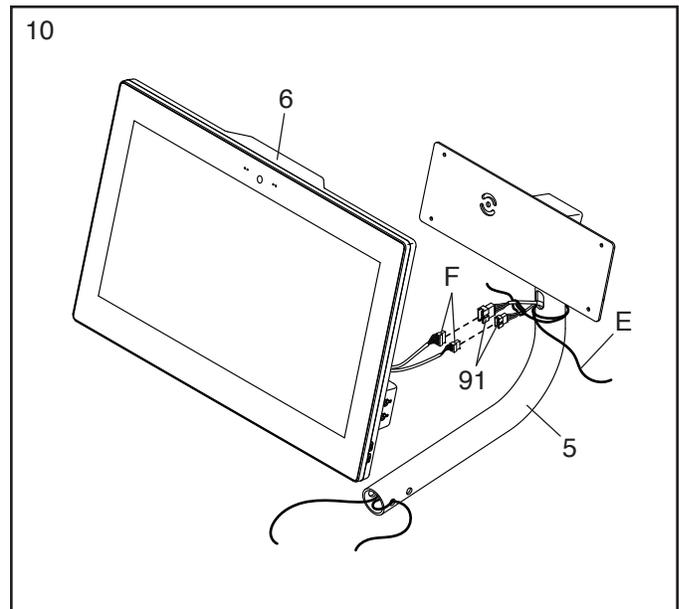


10. **Conseil : cette étape peut être plus facile si vous posez la Console (6) face contre terre sur une surface souple.**

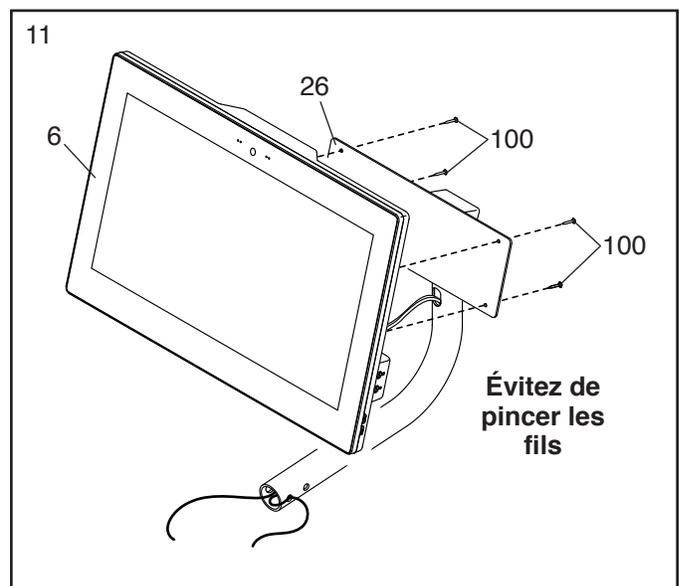
Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez la Barre de la Console (5) près de la Console (6).

Retirez l'attache de fil indiquée (E) de la Barre de la Console (5). Ensuite, branchez les connecteurs du Fil de la Barre (91) aux connecteurs des fils de la console (F). **Conseil: les connecteurs doivent s'emboîter facilement et se mettre en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**

Ensuite, insérez les connecteurs dans la Barre de la Console (5). **Conseil : il sera peut-être plus facile d'insérer les connecteurs un à la fois.**



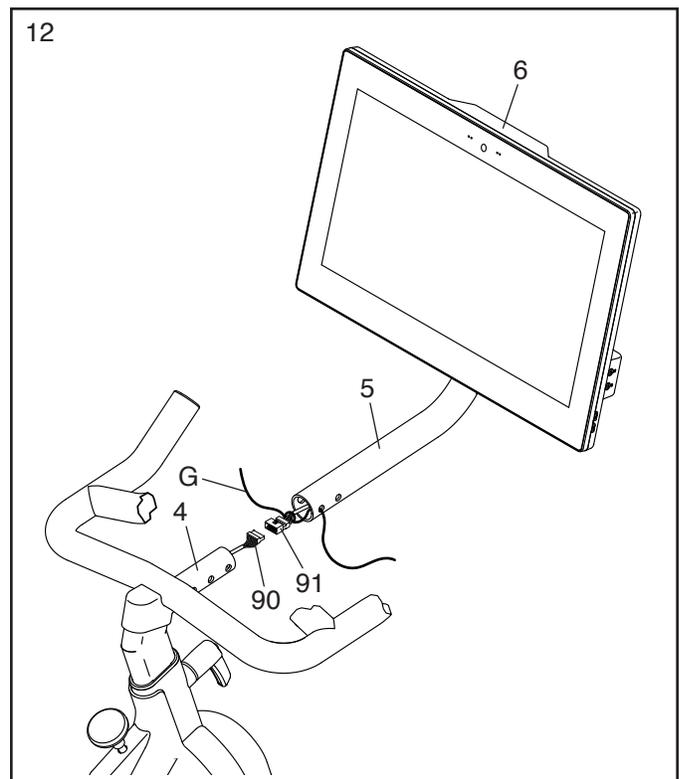
11. **Conseil : évitez de pincer les fils. Si nécessaire, inclinez le Support de la Console (26) vers le haut pour faciliter cette étape.** Fixez la Console (6) sur le Support de la Console à l'aide de quatre Vis Mécaniques M4 x 12mm (100) ; vissez chacune des Vis Mécaniques de quelques tours avant de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



12. Demandez à une deuxième personne de tenir la Barre de la Console (5) et la Console (6) fixée près du Guidon (4).

Tirez sur l'attache de fil indiquée (G) jusqu'à ce que le Fil de la Barre (91) sorte de la Barre de la Console (5). Puis, enlevez l'attache de fil.

Branchez le Fil de la Barre (91) au Fil du Guidon (90) dans le Guidon (4). **Conseil: les connecteurs de fils doivent s'emboîter facilement et se mettre en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**

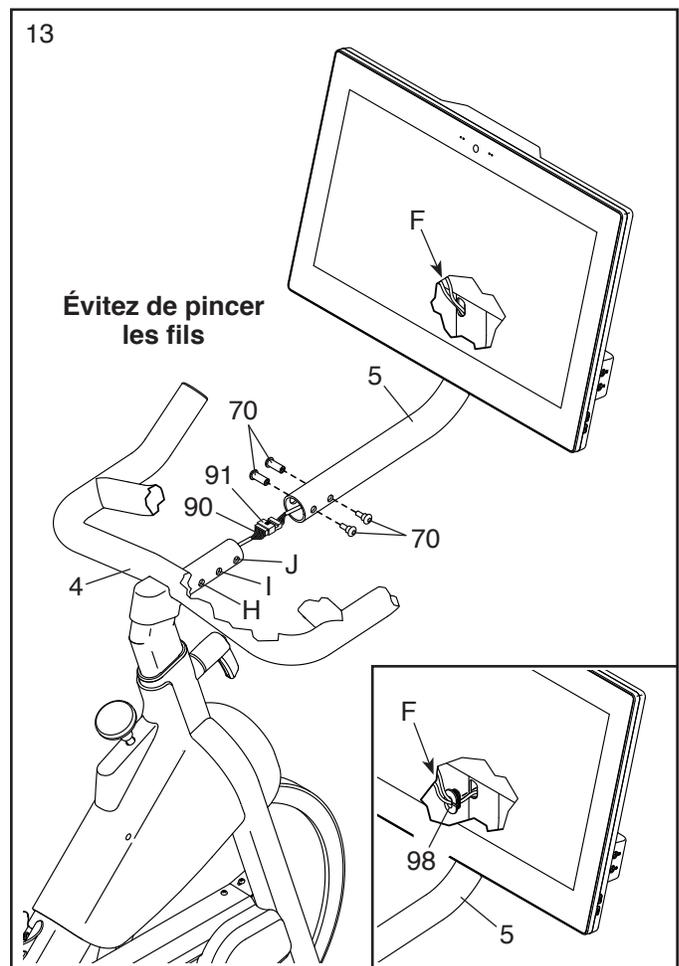


13. **Conseil : évitez de pincer les Fils (90, 91).**  
Demandez à la deuxième personne de tirer les fils de la console (F), **mais pas les connecteurs**, hors de la Barre de la Console (5) pendant que vous faites glisser la Barre de la Console sur le Guidon (4).

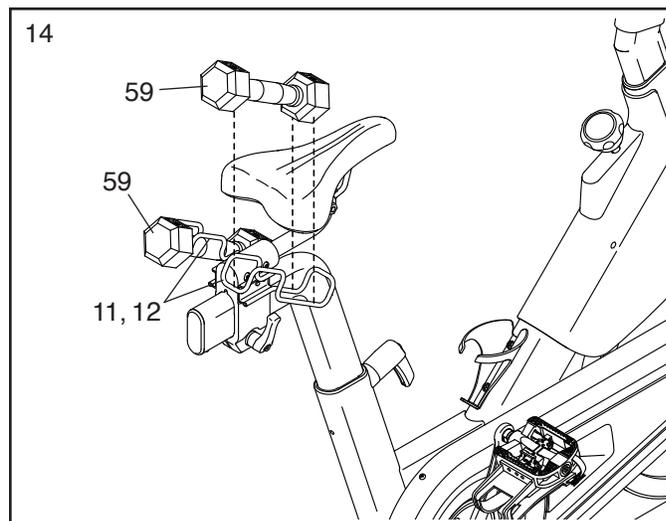
Vous pouvez fixer la Barre de la Console (5) dans la position standard ou dans la position déployée. Pour la position standard, alignez la Barre de la Console avec les trous intérieurs (H, I). Pour la position déployée, alignez la Barre de la Console avec les trous extérieurs (I, J).

**Conseil : évitez de pincer les Fils (90, 91).**  
Fixez la Barre de la Console (5) à l'aide de deux Jeux de Boulons M6 (70).

**Référez-vous au schéma encadré.** Insérez les fils de la console (F) dans la Barre de la Console (5). Puis, faites glisser la Protection de Fil (98) sur les fils de la console, et enfoncez la Protection de Fil dans la Barre de la Console.

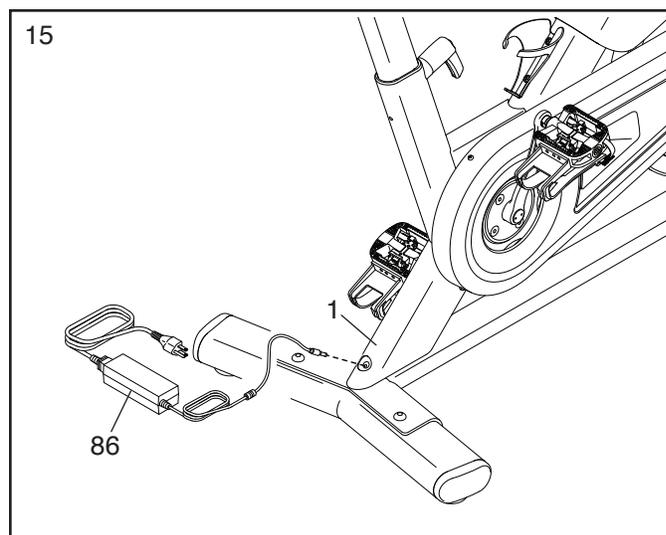


14. Placez les Haltères (59) sur les Porte-haltères (11, 12).



15. Branchez le Bloc d’Alimentation (86) dans la prise du Cadre (1).

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



16. **Une fois le vélo d’exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu’il est correctement assemblé, qu’il fonctionne comme il devrait, 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.

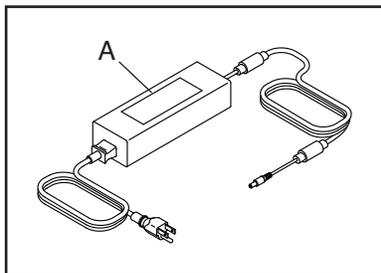
L’utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section COMMENT UTILISER LE VÉLO D’EXERCICE qui commence à la page 14.

# COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

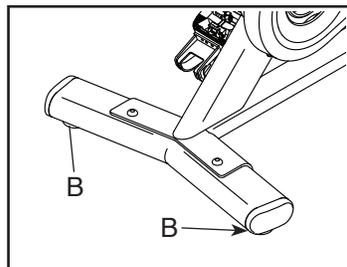
**IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne le faites pas, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.**

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'arrière 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

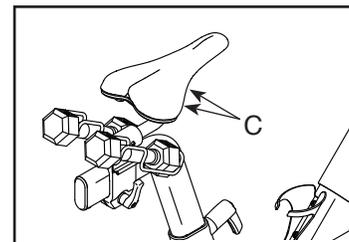
Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (B) sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo soit stable.



## COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA SELLE

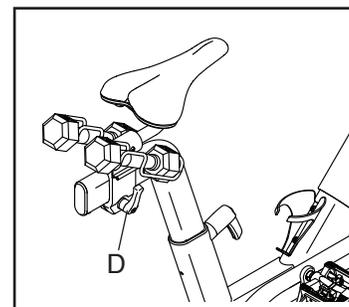
Vous pouvez régler l'angle de la selle à la position la plus confortable. Vous pouvez également faire glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière pour un plus grand confort ou pour ajuster la distance par rapport au guidon.

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



## COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

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



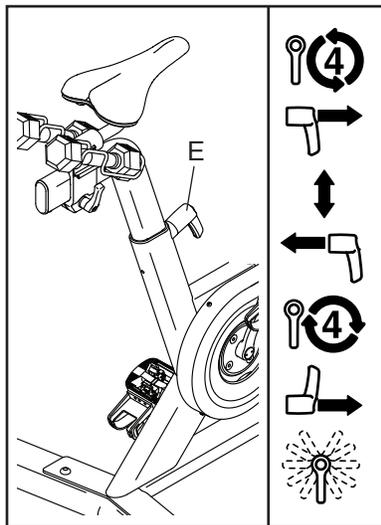
Remarque : la poignée du chariot (D) fonctionne comme une clé à cliquet. Tournez la poignée du chariot dans la direction souhaitée, tirez-la vers l'extérieur, tournez-la dans la direction opposée, poussez-la vers l'intérieur, puis tournez-la de nouveau dans la direction souhaitée. Répétez cette procédure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

## COMMENT RÉGLER LE MONTANT DE LA SELLE

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

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

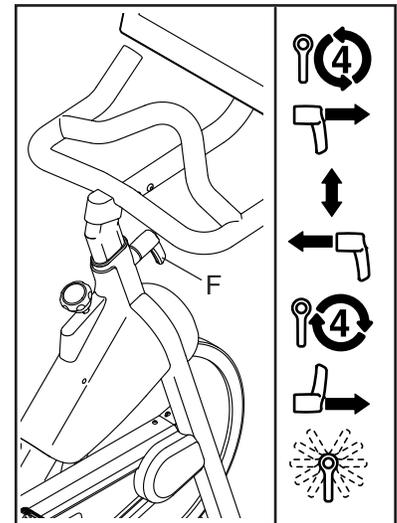
Pour régler la hauteur du montant de la selle, desserrez d'abord la poignée de réglage (E) de quatre tours, puis tirez-la vers l'extérieur. Ensuite, faites glisser le montant de la selle vers le haut ou vers le bas, relâchez la poignée de réglage dans un trou de réglage sur le montant de la



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

## COMMENT RÉGLER LE GUIDON

**Pour régler la hauteur du guidon,** desserrez d'abord la poignée de réglage (F) de quatre tours, puis tirez-la vers l'extérieur. Ensuite, faites glisser le guidon vers le haut ou vers le bas, relâchez la poignée de réglage dans un trou de réglage du guidon, puis **serrez fermement la poignée**



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

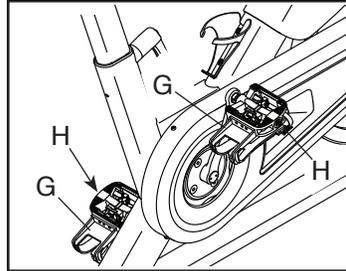
**Pour régler la position horizontale du guidon,** référez-vous à l'étape 12 de l'assemblage à la page 12.

## COMMENT UTILISER LES PÉDALES

**Remarque : vous pouvez enlever les pédales et fixer vos propres pédales sur le vélo d'exercice, si vous le souhaitez.**

### Comment utiliser le côté des cale-pieds des pédales

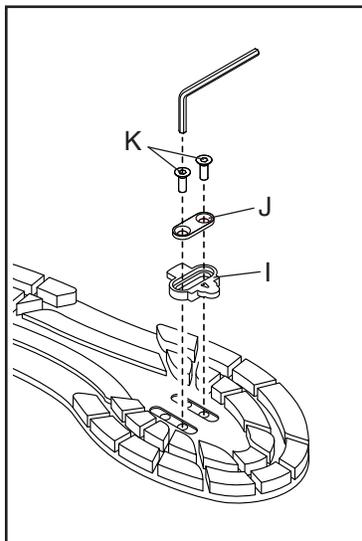
Pour utiliser le côté des cale-pieds des pédales (G), insérez vos chaussures dans les cale-pieds, puis tirez les extrémités des sangles des cale-pieds. Pour régler les sangles des cale-pieds, appuyez sur les languettes (H) des boucles, réglez les sangles des cale-pieds à la position souhaitée, puis relâchez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



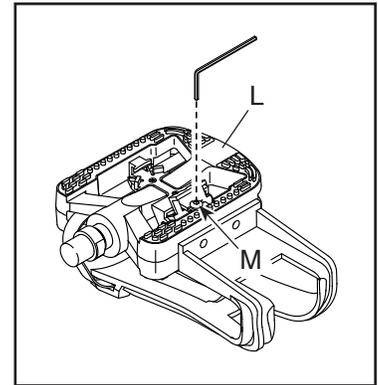
### Comment fixer les cales et régler la tension du ressort des pédales

Pour utiliser le côté à clipser des pédales, vous devez d'abord fixer les cales qui sont fournies à vos chaussures de cyclisme (non incluses).

À l'aide de la clé hexagonale fournie, fixez une cale (I) sur la semelle d'une chaussure de cyclisme avec un support de cale (J) et deux vis de cale (K). **Fixez l'autre cale à votre autre chaussure de cyclisme de la même manière.**



La tension du ressort influe sur la facilité ou la difficulté de l'accrochage et du décrochage des pédales. Pour régler la tension du ressort d'une pédale (L), utilisez la clé hexagonale fournie et serrez ou desserrez la vis de réglage (M) comme vous le souhaitez. **Réglez la tension du ressort de l'autre pédale de la même manière.**



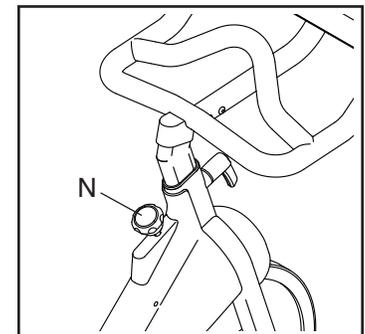
### Comment utiliser le côté à clipser des pédales

Pour utiliser le côté à clipser des pédales, vous devez porter des chaussures de cyclisme (non fournies) et les cales incluses doivent être fixées à vos chaussures de cyclisme. Référez-vous à la section COMMENT FIXER LES CALES ET RÉGLER LA TENSION DU RESSORT DES PÉDALES à gauche.

Pour clipser vos chaussures sur les pédales, appuyez fermement les cales de vos chaussures de cyclisme dans les fentes des pédales jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent en place. Pour vous déclipser des pédales, tournez les talons de vos chaussures de cyclisme vers l'extérieur des pédales.

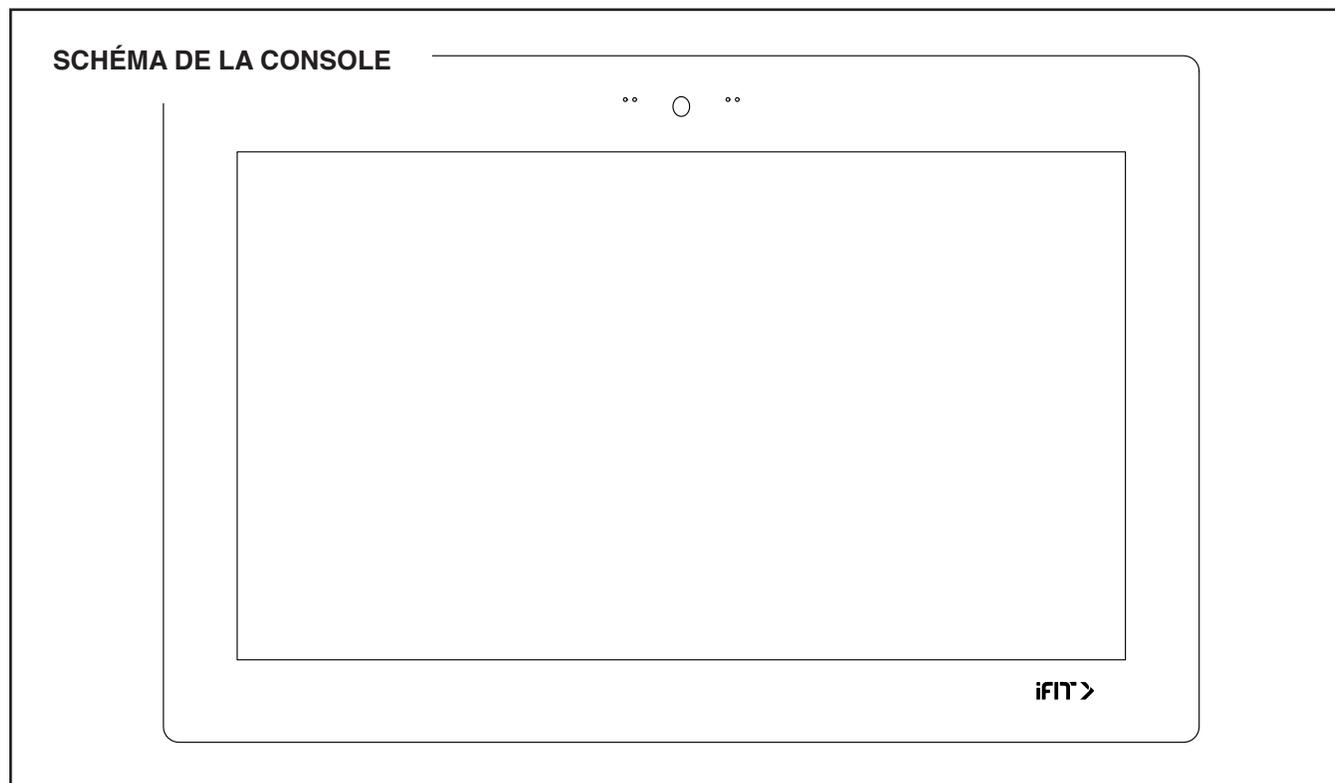
## COMMENT UTILISER LE BOUTON DE FREIN

Pour changer la résistance des pédales, touchez les curseurs de résistance sur l'écran de la console (voir l'étape 3 à la page 20). **Pour arrêter la roue d'inertie, poussez le bouton de frein (N) vers le bas. La roue d'inertie devrait s'arrêter rapidement et complètement.**



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

# 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.

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

La console comporte également une sélection d'entraînements proposés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

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

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

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

## COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Vous devez utiliser le bloc d'alimentation inclus pour faire fonctionner le vélo d'exercice. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 14. Quand le bloc d'alimentation est branché, touchez simplement l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

## COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en pause.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes, que l'écran n'est pas touché et que les boutons ne sont pas pressés, la console devient inactive.

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

## COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez faire glisser ou effleurer votre doigt contre l'écran pour déplacer certaines images à l'écran, comme les affichages d'un entraînement.
- Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez d'abord la boîte de texte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez *?123*. Pour afficher plus de caractères, touchez *~[<*. Touchez de nouveau *?123* pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez *ABC*. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche majuscule. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche d'effacement (flèche orientée vers l'arrière avec un symbole X).

## COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

### 1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

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

### 2. Personnalisez les paramètres.

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

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

### 3. Connectez-vous ou créez un compte iFIT.

Suivez les instructions à l'écran pour vous connecter à votre compte iFIT ou pour créer un compte iFIT.

### 4. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'informations, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26.

**Les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement.** Par conséquent, il se peut que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

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

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

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

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

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

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

### 2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

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

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

Pour changer la résistance des pédales, touchez les curseurs de résistance sur l'écran.

Après avoir appuyé sur un curseur, il faut un moment pour que les pédales atteignent le niveau de résistance sélectionné.

Remarque : pour afficher les curseurs de résistance à l'écran, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, puis touchez les options de commandes pour activer cette fonctionnalité.

### 4. Suivez votre progression.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles informations d'entraînement sont affichées.

Avec votre doigt, tirez l'écran vers le haut pour entrer dans le mode d'affichage plein écran. Tirez l'écran vers le bas pour voir les affichages des informations d'entraînement.

Touchez les différents affichages d'informations d'entraînement pour voir plus d'options. Appuyez sur la touche plus (symbole +) pour afficher des données ou des graphiques. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher encore plus d'options de mode d'affichage.

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

Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et l'option de pause, ou arrêtez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, touchez l'option de démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran, touchez l'option de pause, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

### 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 comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 25 pour savoir comment en commander un.**

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

### 6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

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

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

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

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

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

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

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

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

### 3. Sélectionnez un entraînement.

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

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder l'un des entraînements proposés afin de l'utiliser ultérieurement, vous pouvez l'ajouter comme favori en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 19).

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

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

### 4. 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.

Durant certains entraînements, il peut vous être demandé de maintenir une vitesse cible. Pendant que vous vous entraînez, maintenez votre vitesse de pédalage proche de la vitesse cible.

**IMPORTANT : la vitesse cible est uniquement destinée à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.**

**Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible**, vous pouvez le changer manuellement en touchant les curseurs de résistance sur l'écran (voir l'étape 3 à la page 20).

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

Si la fonctionnalité de réglage intelligent est activée, la console ajuste automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance. Pour activer la fonctionnalité de réglage intelligent, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, puis touchez le commutateur à bascule de réglage intelligent.

**IMPORTANT : 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.**

Si la fonctionnalité du pouls actif est activée, la console adaptera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 6). Pour activer la fonctionnalité de pouls actif, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 4 à la page 20.

Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et l'option de pause, ou arrêtez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, touchez l'option de démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran, touchez l'option de pause, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 24) ou ajouter l'entraînement à votre liste de favoris. Puis, touchez *Finish* (terminer) pour revenir à l'écran d'accueil.

## **5. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.**

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

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

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

## **7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.**

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

## COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

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

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

### 2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

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

### 3. Dessinez votre carte.

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

Si vous voulez commencer et terminer votre entraînement au même endroit, touchez *Close Loop* (boucle fermée) ou *Out & Back* (départ et arrivée) dans les options de la carte. Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route.

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

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

### 4. Enregistrez votre entraînement.

Touchez les options sur l'écran pour enregistrer votre entraînement. Si vous le souhaitez, entrez un nom et une description pour votre entraînement.

### 5. Commencez l'entraînement.

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

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

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

### 7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

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

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

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

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

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

### 2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

### 3. Connectez-vous à votre compte iFIT.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Log in* (connexion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur dans votre compte iFIT, appuyez sur la touche de menu, puis sur *Settings* (paramètres), puis *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

### 4. Sélectionnez un entraînement iFIT sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements.

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

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

Les entraînements iFIT proposés qui sont affichés sur l'écran d'accueil changeront périodiquement.

La bibliothèque d'entraînements contient tous les entraînements iFIT disponibles pour le vélo d'exercice, organisés en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur la touche de recherche (symbole de la loupe) et sélectionnez les options de filtrage souhaitées.

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

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 5), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 6).

### 5. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier si vous le souhaitez.

Si vous le souhaitez, vous pouvez programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure. Il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité, de toucher *Schedule* (liste d'attente), puis de sélectionner la date souhaitée dans le calendrier.

Lorsque la date sélectionnée arrivera, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera dans l'écran d'accueil.

**6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris si vous le souhaitez.**

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité et de toucher la touche des favoris (symbole cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, sélectionnez la bibliothèque d'entraînements (touche Browse), puis touchez *My List* (ma liste).

**7. Commencez l'entraînement.**

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

**8. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.**

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

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

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

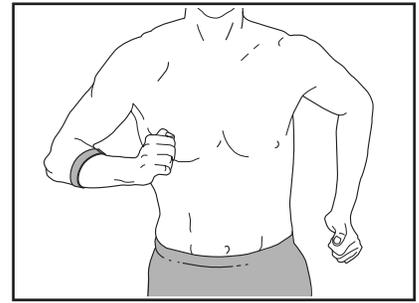
**10. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.**

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

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

**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

**IMPORTANT : les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement.** Par conséquent, il se peut que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

### 1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 18). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaîtra alors à l'écran.

### 2. Parcourez les menus des paramètres et changez les paramètres comme vous le souhaitez.

Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche retour (symbole flèche). Vous pourrez peut-être voir et changer des paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profil)
- In Workout (dans l'entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (équipement)

- Equipment Info (information sur l'équipement)
- Equipment Settings (paramètres de l'équipement)
- Maintenance (entretien)
- Wi-Fi

About (à propos)

- Legal (informations légales)

### 3. Personnalisez les paramètres des entraînements.

Pour personnaliser les paramètres d'entraînement et activer les fonctions d'entraînement, touchez *In Workout* (dans l'entraînement), puis les paramètres souhaités.

Quand la fonctionnalité du pouls actif est activée, la console adaptera le niveau d'intensité des entraînements en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible. Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, touchez le commutateur à bascule du pouls actif. Puis, sélectionnez votre fréquence cardiaque au repos et votre fréquence cardiaque maximale et réglez les paramètres associés comme vous le souhaitez.

### 4. Personnalisez l'unité de mesure et d'autres paramètres.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, touchez *Equipment Info* (information sur l'équipement) ou *Equipment Settings* (paramètres de l'équipement), puis les paramètres de votre choix.

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

### 5. Consultez les informations de la machine ou du logiciel de la console.

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

### 6. Mise à jour du logiciel de la console.

**Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel.** Touchez *Maintenance* (entretien), puis *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour du logiciel sont disponibles par le biais de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo d'exercice, n'éteignez pas la console pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, attendez quelques secondes, puis rebranchez le bloc d'alimentation. Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

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

## 7. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu des paramètres, touchez la touche retour pour quitter le menu principal des paramètres.

## COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

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

### 1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 18). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

### 2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil.

### 3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi® est activé. S'il n'est pas activé, touchez le commutateur à bascule *Wi-Fi* pour l'activer.

### 4. Configurez et gérez une connexion réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affichera une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir votre propre réseau sans fil avec un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 18.)

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affiche à l'écran.

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : la console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA™ et WPA2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

**Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com) pour obtenir de l'aide.**

### 5. Quittez le menu du réseau sans fil.

Pour quitter le menu du réseau sans fil, appuyez sur la touche retour (symbole flèche).

# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN DU VÉLO D'EXERCICE

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

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux.

**IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

## 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

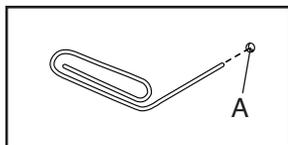
Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché.

Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur la page internet support.iFIT.com.

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

Si le processus de démarrage de la console ne se fait pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut.

**IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console.** Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, localisez la petite ouverture de réinitialisation (A) située à l'arrière ou sur le côté de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur

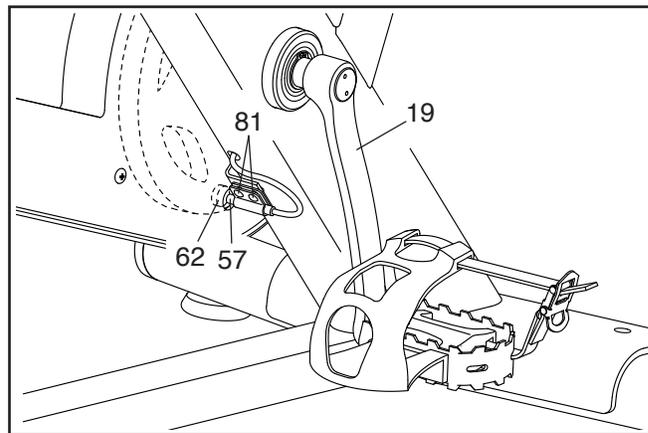


de l'ouverture et maintenez-le enfoncé pendant que vous demandez à l'autre personne de brancher le bloc d'alimentation. Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez et rebranchez le bloc d'alimentation. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26). Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

## 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**. Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (57) situé sur le côté gauche du vélo d'exercice. Desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (81).



Ensuite, tournez le Bras Gauche du Pédalier (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (62) soit aligné avec le Capteur Magnétique (57). Faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez les Vis M4 x 16mm (81).

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

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

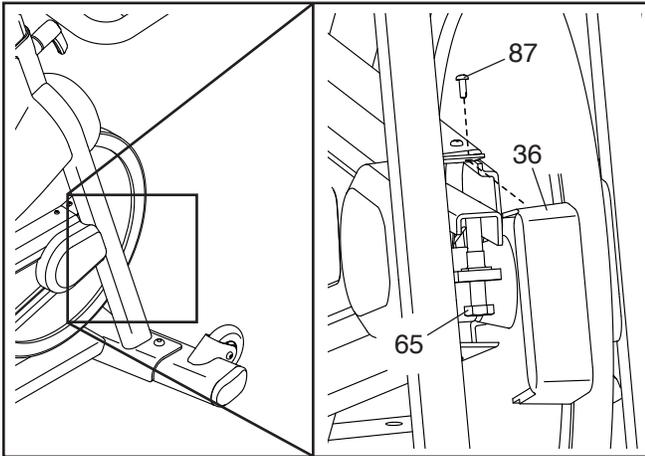
## COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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

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

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

Quand la Courroie de Traction (non illustrée) est bien tendue, remettez en place le Boîtier du Tendeur (36) et branchez le bloc d'alimentation.



# 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	♥
20	30	40	50	60	70	80	

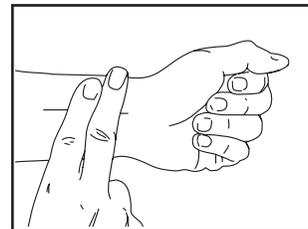
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez, sans à-coups.

### 1. Étirement vers les orteils

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

### 2. Étirement des cuisses

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

### 3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

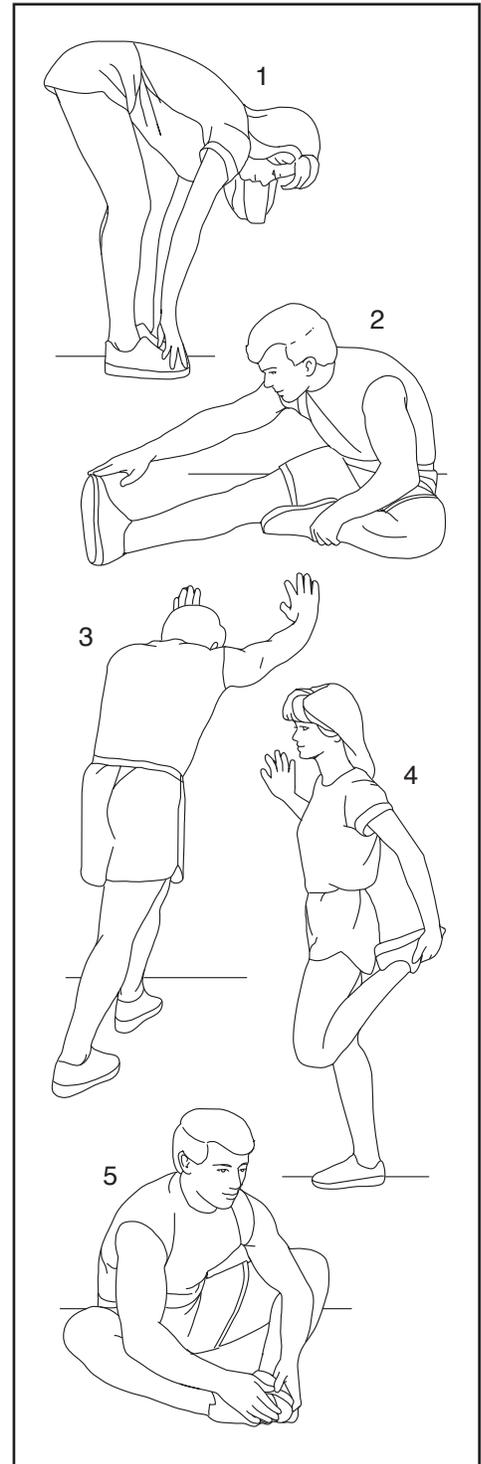
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

### 4. Étirement des quadriceps

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

### 5. Étirement de la cuisse intérieure

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



# LISTE DES PIÈCES

N° du modèle PFEX92220-INT.3 R1021A

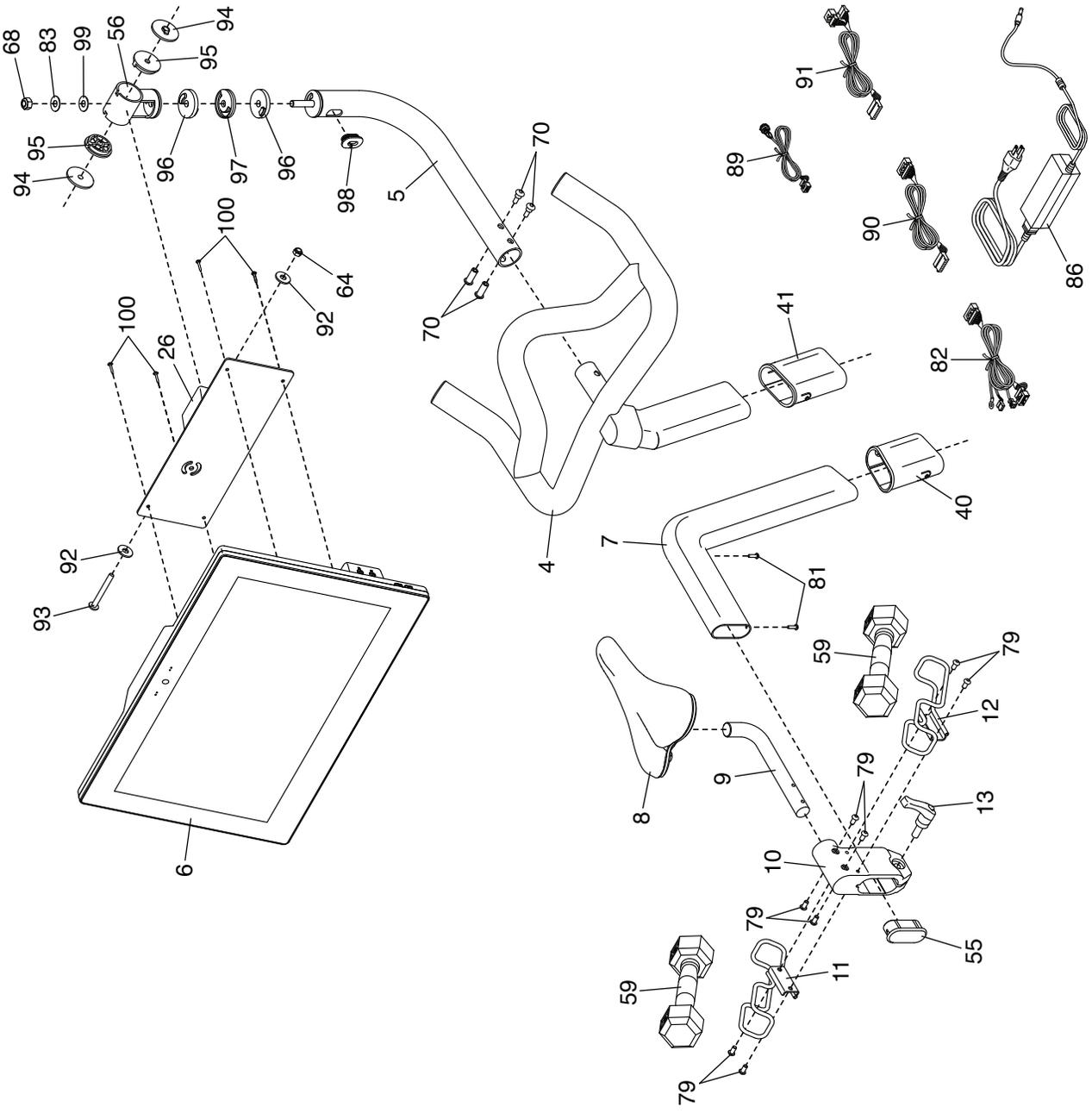
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	46	1	Courroie de Traction
2	1	Stabilisateur Avant	47	1	Roue d'Inertie
3	1	Stabilisateur Arrière	48	1	Essieu de la Roue d'Inertie
4	1	Guidon	49	2	Roulement à Billes de la Roue d'Inertie
5	1	Barre de la Console	50	1	Bague d'Espacement de la Roue d'Inertie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

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
88	3	Vis M4 x 25mm	98	1	Protection de Fil
89	1	Cordon d'Alimentation/Prise	99	1	Grande Bague d'Espacement du Pivot
90	1	Fil du Guidon			
91	1	Fil de la Barre	100	4	Vis Mécanique M4 x 12mm
92	2	Rondelle M8	101	1	Ensemble de Cales
93	1	Boulon M8 x 80mm	102	1	Embout de l'Arbre du Frein
94	2	Disque Extérieur du Pivot	103	1	Goupille de la Clavette
95	2	Disque Intérieur du Pivot	104	1	Rondelle du Frein
96	2	Disque Supérieur/Inférieur du Pivot	*	–	Outil d'Assemblage
97	1	Disque Central du Pivot	*	–	Manuel de l'Utilisateur

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

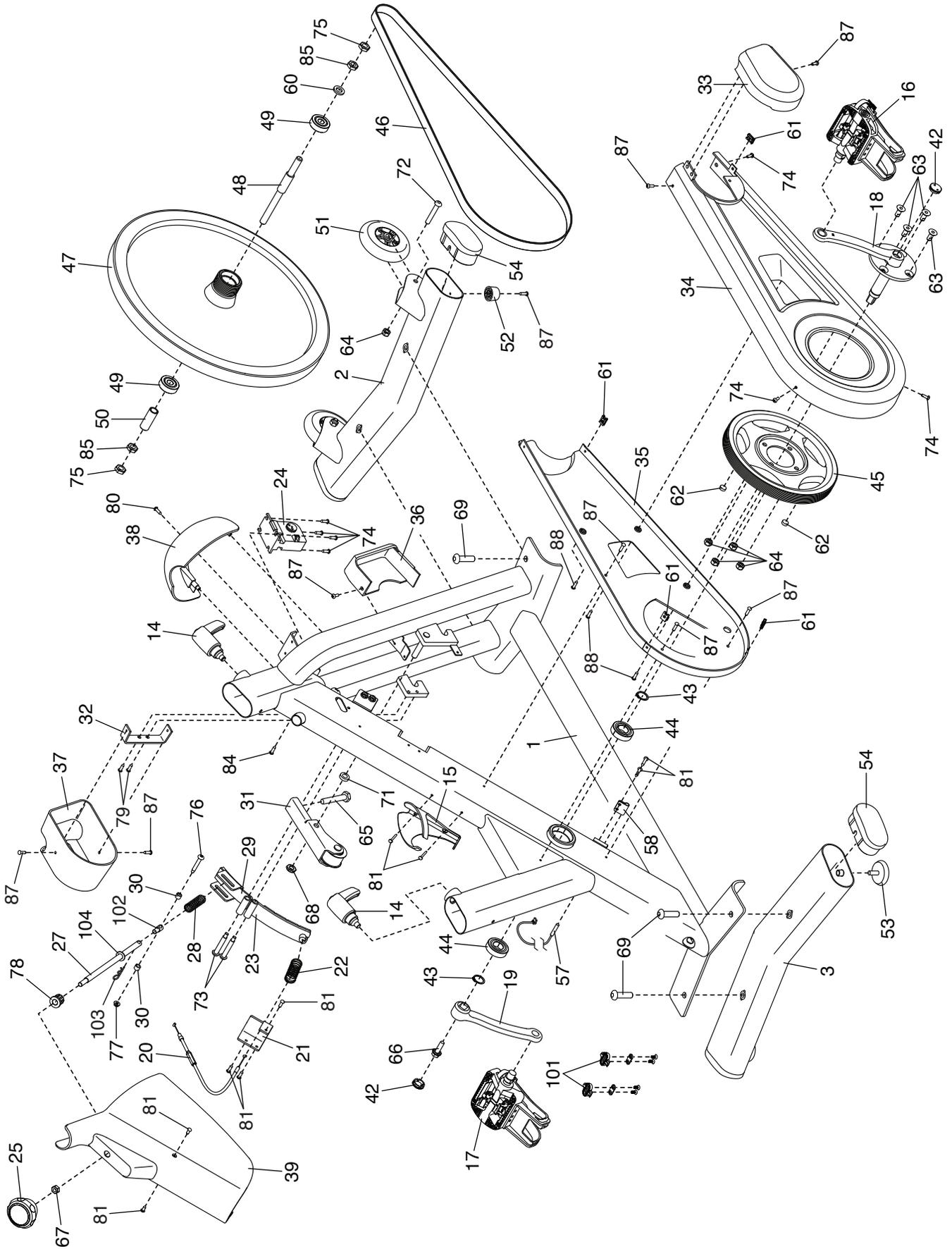
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du modèle PFEX92220-INT.3 R1021A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle PFEX92220-INT.3 R1021A



---

## COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

---

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

Veillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En faisant cela, vous contribuerez 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.

