

U627 **NAUTILUS™**



TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité	3	Caractéristiques de la console	16
Étiquettes d'avertissement de sécurité /		Fonctionnement	19
Numéro de série	5	Réglages	19
Directives de mise à la terre / mise à la masse	6	Mise en marche / mode ralenti	20
Spécifications	7	Programme Quick Start (Démarrage rapide)	20
Avant l'assemblage	7	Profil de l'utilisateur	20
Pièces	8	Programmes d'entraînement	21
Visserie	8	Pause ou arrêt / mode résultats	25
Outils	8	Entretien	26
Assemblage	9	Pièces d'entretien	27
Nivelage de votre vélo	14	Dépannage	28
Déplacement de votre vélo	14	Garantie	30
Caractéristiques	15		

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat d'origine et notez les informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Achat aux États-Unis ou au Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, allez à www.nautilus.com/register ou téléphonez au 1-800-605-3369.

Achat hors des États-Unis ou du Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, communiquez avec un distributeur local.

Pour tout problème ou toute question quant à votre appareil ou à sa garantie, contactez votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local, allez à : www.nautilusinternational.com ou www.nautilus.cn

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 É.-U., www.NautilusInc.com - service à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Chine 200042, www.nautilus.cn – 86 21 6115 9668 | à l'extérieur des É.-U. www.nautilusinternational.com | Imprimé en Chine | © 2020 Nautilus, Inc. | Nautilus, le logo Nautilus, SelectTech, Bowflex et Schwinn sont des marques de commerce appartenant à ou utilisées sous licence par Nautilus, Inc. qui sont déposées ou protégées par le droit coutumier aux États-Unis et dans d'autres pays. Polar^{MD} et OwnCode^{MD} sont des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs.

MANUEL TRADUIT DE L'ANGLAIS

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

Veuillez suivre les avertissements ci-après :

 Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.

DANGER Lisez attentivement et assimilez les directives d'assemblage. Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez-le pour consultation future.

DANGER Pour réduire les risques de décharge électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise électrique et de l'appareil immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.

- Gardez les tiers et les enfants à l'écart du produit lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à l'appareil sans y avoir été invité.
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- Avant chaque utilisation, inspectez cet appareil afin de détecter des dommages au cordon d'alimentation, à la prise d'alimentation électrique, des pièces lâches ou des signes d'usure. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service à la clientèle pour des informations sur la réparation. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour des informations sur la réparation.
- Veillez à ne pas laisser tomber ni introduire des objets dans les ouvertures de l'appareil.
- N'assemblez pas l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants de l'appareil sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cet appareil sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de l'appareil. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et en annuler ainsi la garantie.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel Nautilus. Omettre d'utiliser des pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement approprié de l'appareil ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin d'assurer un rendement conforme au guide.
- Suivez les instructions d'assemblage dans l'ordre indiqué. Un montage inapproprié peut entraîner des blessures ou un mauvais fonctionnement de l'appareil.
- Branchez cet appareil à une prise correctement mise à la terre (voir les Directives de mise à la terre ou mise à la masse).
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des sources de chaleur et des surfaces chaudes.
- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

 Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez-le pour consultation future.

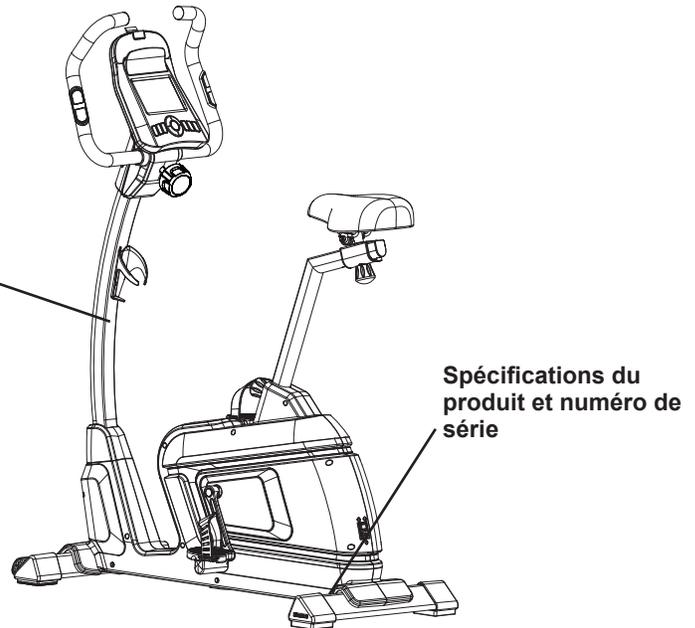
 Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service à la clientèle pour des étiquettes de rechange. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

- Les enfants ne doivent ni monter ni approcher cet appareil. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de l'appareil peuvent représenter un danger pour les enfants.
- Cet appareil n'est pas destiné à l'utilisation par des enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, si vous avez de la difficulté à respirer ou si vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation ou de la prise de courant, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Portez une attention particulière au siège, aux pédales et aux bras de manivelle. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service à la clientèle pour des informations sur la réparation. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour des informations sur la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg (330 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser l'appareil.
- Cet appareil est destiné à un usage à domicile uniquement.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cet appareil est pourvu de pièces mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de l'appareil d'exercices.
- Installez et faites fonctionner cet appareil sur une surface solide, nivelée et horizontale.
- Stabilisez les pédales avant de vous positionner sur ces dernières. Soyez prudent lorsque vous montez sur l'appareil et en descendez.
- Débranchez toute source d'alimentation avant d'effectuer des tâches d'entretien.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide. Assurez-vous que les pédales sont toujours propres et sèches.
- Prévoyez un espace de 0,6 m (24 po) autour de l'appareil. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à l'appareil et passer à proximité, et permettre d'en descendre en cas d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de l'appareil quand vous l'utilisez.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce guide.
- Veillez à bien régler et engager tous les dispositifs de réglage de la position. Assurez-vous que ces derniers ne heurtent pas l'utilisateur.
- S'entraîner sur cet appareil suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement et veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes (incluant les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui n'ont aucune connaissance de l'appareil, à moins d'avoir une supervision ou de se voir donner des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable pour leur sécurité.
- Les enfants doivent être supervisés pour veiller à ce qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.



AVERTISSEMENT!

- Cet appareil peut occasionner des blessures graves, voire mortelles, s'il n'est pas utilisé avec la plus grande précaution.
- Tenez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil.
- Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur cet appareil.
- Consultez le Guide du propriétaire pour prendre connaissance des avertissements supplémentaires et des consignes de sécurité.
- La fréquence cardiaque affichée est imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre informatif.
- Cet appareil n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Le poids maximal de l'utilisateur pour cette machine est de 150 kg (330 lb).
- Cet appareil est destiné à un usage à domicile uniquement.
- Consultez un médecin avant d'utiliser tout appareil d'exercices.



(L'étiquette des appareils vendus aux États-Unis ou au Canada n'est offerte qu'en anglais et en français canadien.)

Conformité FCC

- ⚠ Les changements ou modifications à cet appareil qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient annuler le pouvoir de l'utilisateur à faire fonctionner cet équipement.**

L'appareil et son alimentation sont conformes à l'article 15 des règlements de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences dangereuses et (2) doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles qui peuvent provoquer un fonctionnement indésirable.

Remarque : L'appareil et son alimentation ont été testés et sont conformes aux limites pour appareils numériques de classe B, selon la section 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences des installations résidentielles. Cet appareil génère, utilise et peut émettre des fréquences radio. S'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut soumettre les communications radio à des interférences indésirables.

L'absence totale d'interférences dans des installations particulières n'est cependant pas garantie. Si cet appareil provoque des interférences sur les postes de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant puis rallumant l'appareil, nous vous conseillons d'entreprendre une ou plusieurs des mesures ci-après :

- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil dans une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/TV pour de l'aide.

Directives de mise à la terre (dans le cas d'un réseau de CA de 120 V)

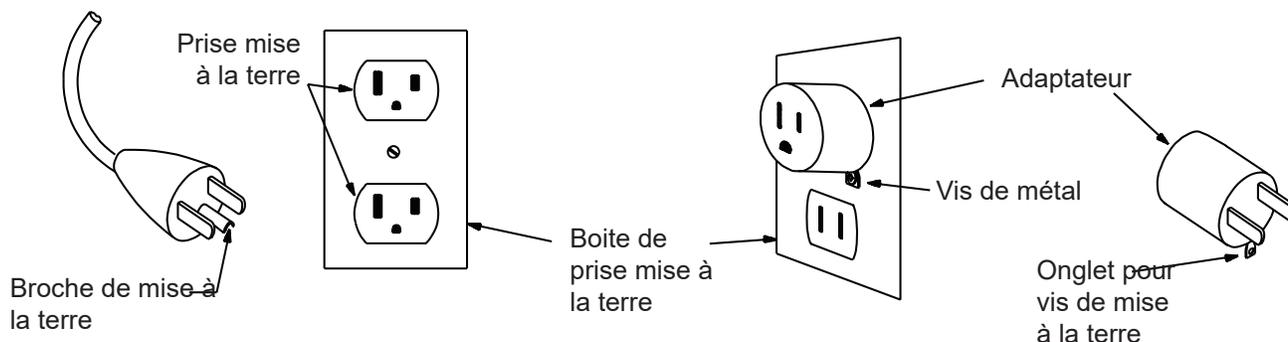
Cet équipement doit être mis à la terre. La mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique, ce qui réduit le risque d'électrocution en cas de mauvais fonctionnement ou de panne. Le produit est muni d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre de l'équipement ainsi que d'une prise de mise à la terre. Cette prise doit être branchée sur une prise de terre conforme aux réglementations locales.

⚠ DANGER Une connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner des risques d'électrocution. Consultez un agent de service ou électricien qualifié si vous n'êtes pas sûr que le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil, si elle ne convient pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien certifié.

Si vous branchez l'appareil sur une prise dotée d'un disjoncteur de fuite à la terre (DDFT) ou d'un interrupteur de défaut d'arc (AFI), le fonctionnement de l'appareil peut déclencher le disjoncteur.

⚠ Cet appareil doit être utilisé sur un circuit nominal de 120 V, et dispose d'une prise à la terre qui ressemble à celle illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré peut être utilisé pour raccorder cette fiche à une prise à 2 pôles, comme illustré, si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible.

L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre soit installée par un électricien qualifié. L'onglet pour la vis de mise à la terre doit être connecté à une mise à la terre permanente, comme un couvercle de boîte de prise correctement mise à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis de métal.



Directives de mise à la terre (dans le cas d'un réseau de CA de 220-240 V)

Cet équipement doit être mis à la terre de manière électrique. En cas de défaillance, une bonne mise à la terre diminue le risque de choc électrique. Le cordon d'alimentation est doté d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement, et il doit être branché à une prise installée et mise à la terre de façon appropriée.

⚠ DANGER Le câblage électrique doit être conforme à toutes les exigences et normes locales et provinciales applicables. Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner des risques d'électrocution. Communiquez avec un électricien certifié si vous n'êtes pas sûr que l'appareil soit correctement mis à la terre. Ne changez pas la fiche de l'appareil, si elle ne convient pas à la prise, faites remplacer la fiche par un électricien certifié.

Si vous branchez l'appareil sur une prise dotée d'un disjoncteur à courant résiduel (DCR) et à protection de surcharge, le fonctionnement de l'appareil peut déclencher le disjoncteur. Il est recommandé d'employer un dispositif de défense contre les surtensions pour protéger l'appareil.

⚠ Si vous employez un dispositif de défense contre les surtensions (DCS) pour protéger cet appareil, assurez-vous qu'il correspond à la puissance nominale de cet équipement. Ne branchez pas d'autres appareils ni dispositifs au protecteur de surtension en même temps que cet appareil.

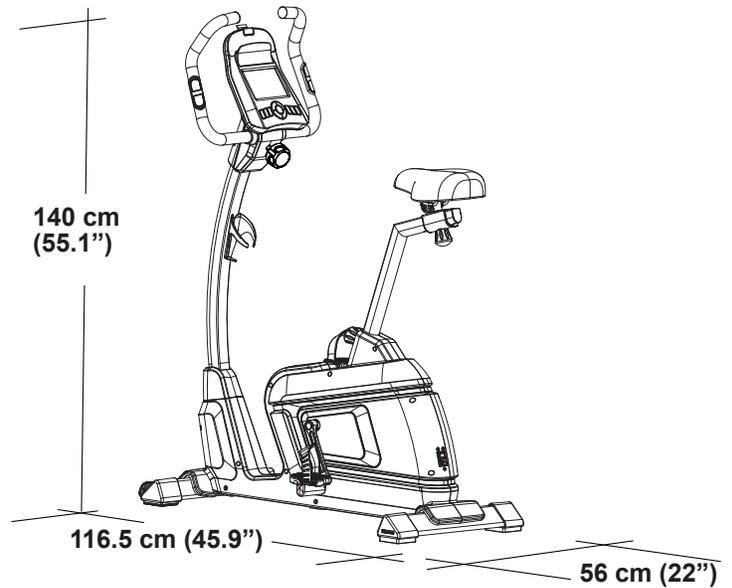
Assurez-vous que le produit est branché à une prise électrique ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg (330 lb)
Surface totale (empreinte) de l'appareil : 6 524 cm²
Poids de l'appareil (approximatif) : 34 kg (75 lb)

Alimentation :	120 V	220 V
Tension de fonctionnement :	CA de 110 à 127 V, 60 Hz	CA de 220 à 240 V, 50/60 Hz
Courant de fonctionnement :	4 A	2 A



Cet appareil NE DOIT PAS être mis au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclé de manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, pratiquez les méthodes recommandées par les centres de traitement des déchets.



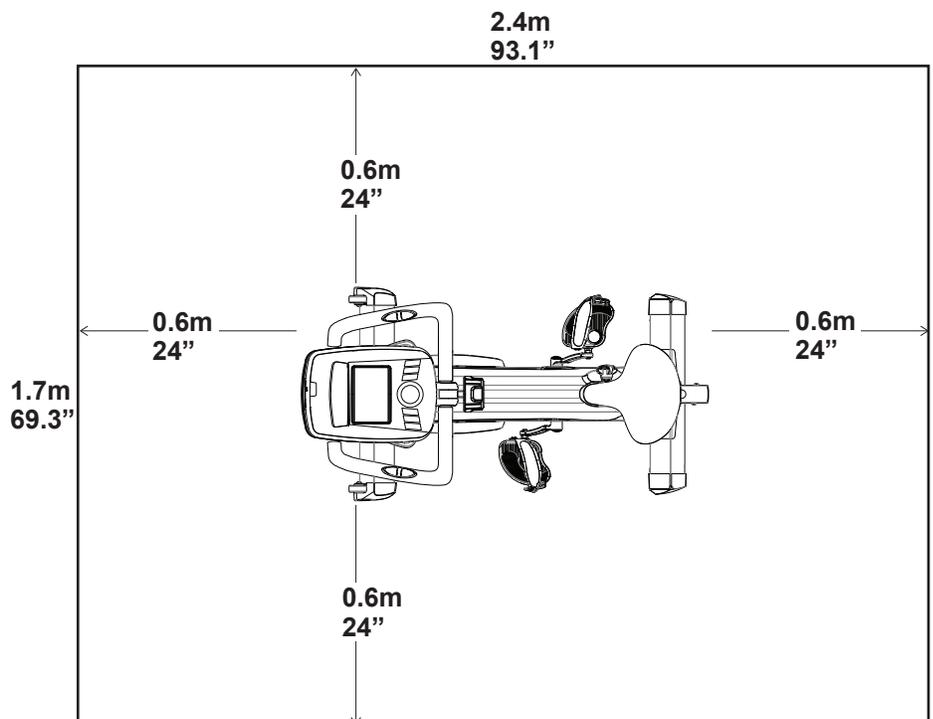
Avant l'assemblage

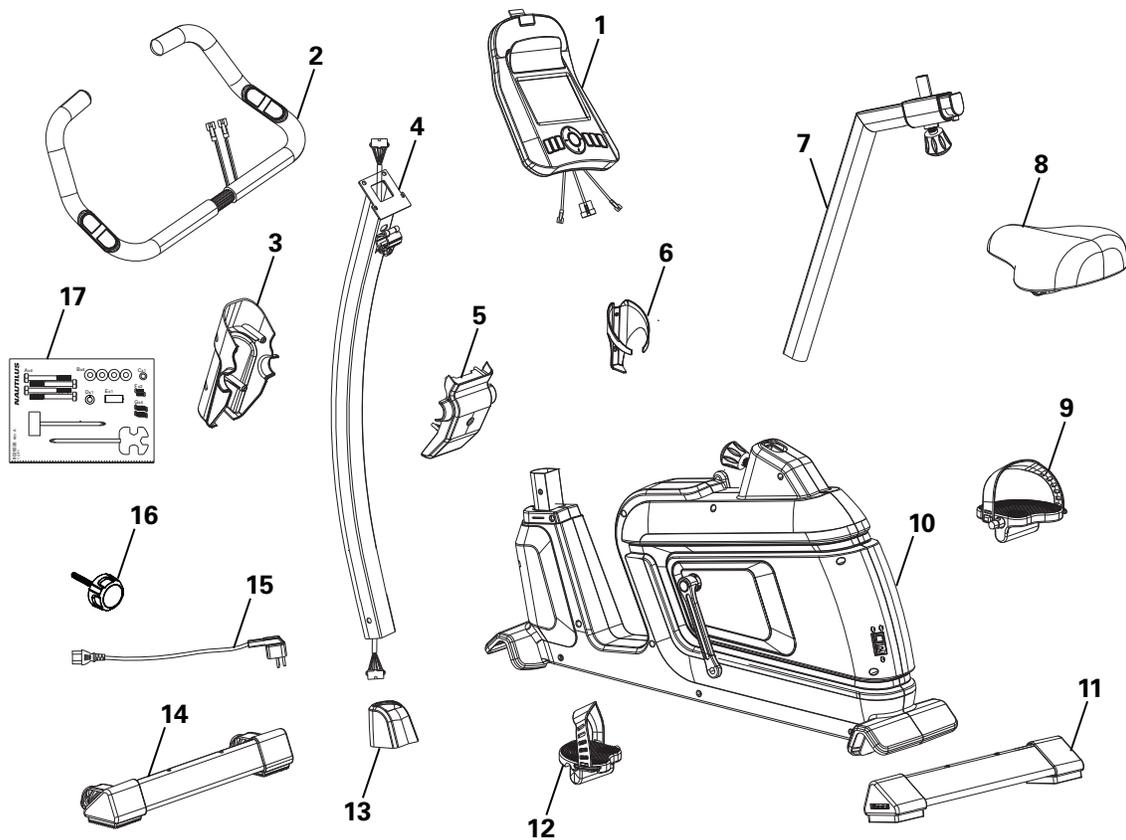
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre appareil. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une surface d'entraînement d'au moins 2,4m x 1,8m (93,1 po x 69,3 po).

Conseils de base pour l'assemblage

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

1. Avant l'assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
2. Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
3. À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens horaire) pour serrer, et vers la gauche (sens antihoraire) pour desserrer, sauf indication contraire.
4. Lorsque vous attachez 2 pièces, soulevez délicatement et regardez par les trous de boulons afin de vous aider à insérer le boulon dans le trou.
5. L'assemblage peut requérir 2 personnes.

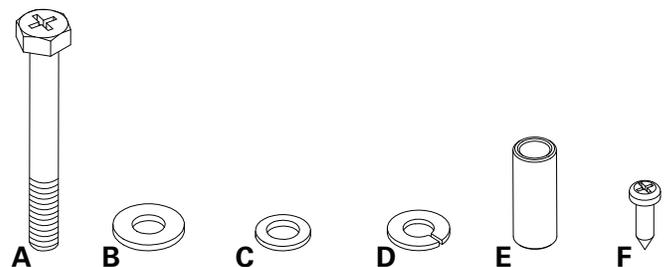




Article	Quantité	Description	Article	Quantité	Description
1	1	Console	10	1	Châssis principal
2	1	Guidon	11	1	Stabilisateur arrière
3	1	Enveloppe du pivot de la console	12	1	Pédale de gauche (L)
4	1	Mât de console (avec support de guidon)	13	1	Protecteur du mât
5	1	Couvre support de guidon	14	1	Stabilisateur avant
6	1	Porte-bouteille d'eau	15	1	Cordon d'alimentation
7	1	Tube de selle	16	1	Poignée de réglage du guidon
8	1	Selle	17	1	Carte de visserie
9		Pédale de droite (R)			

Visserie

Article	Quantité	Description
A	4	Vis hexagonale à tête étoilée, M8x72
B	4	Rondelle plate, M8
C	1	Rondelle plate, M8
D	1	Rondelle de blocage, M8
E	1	Bague
F	4	Vis autotaraudeuse, 2.9x13

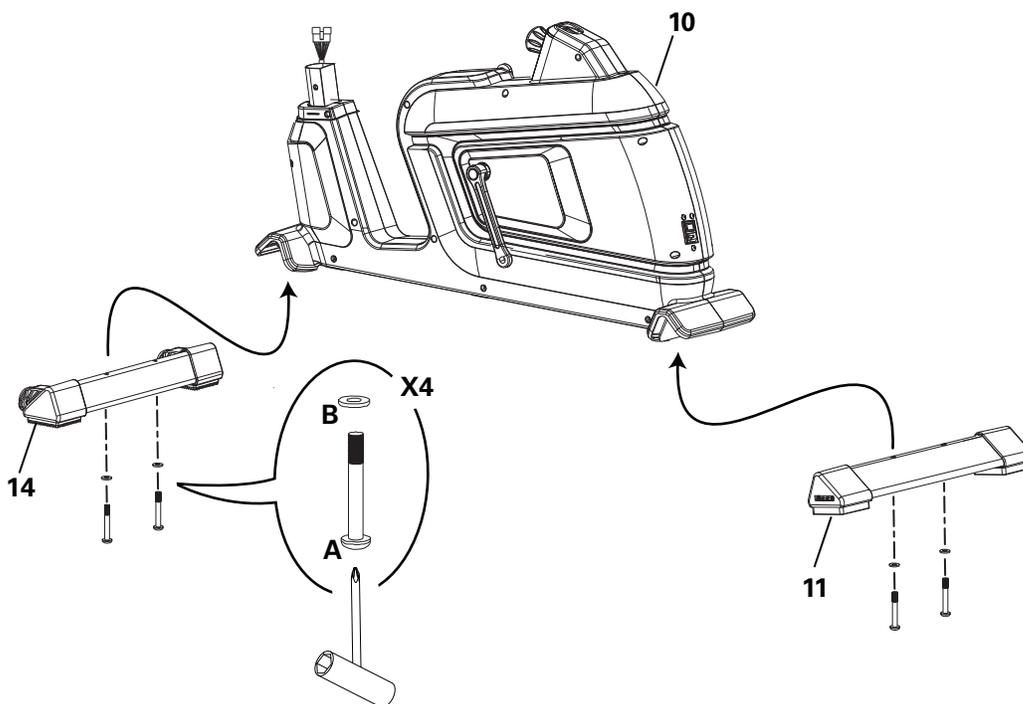


Outils (compris)



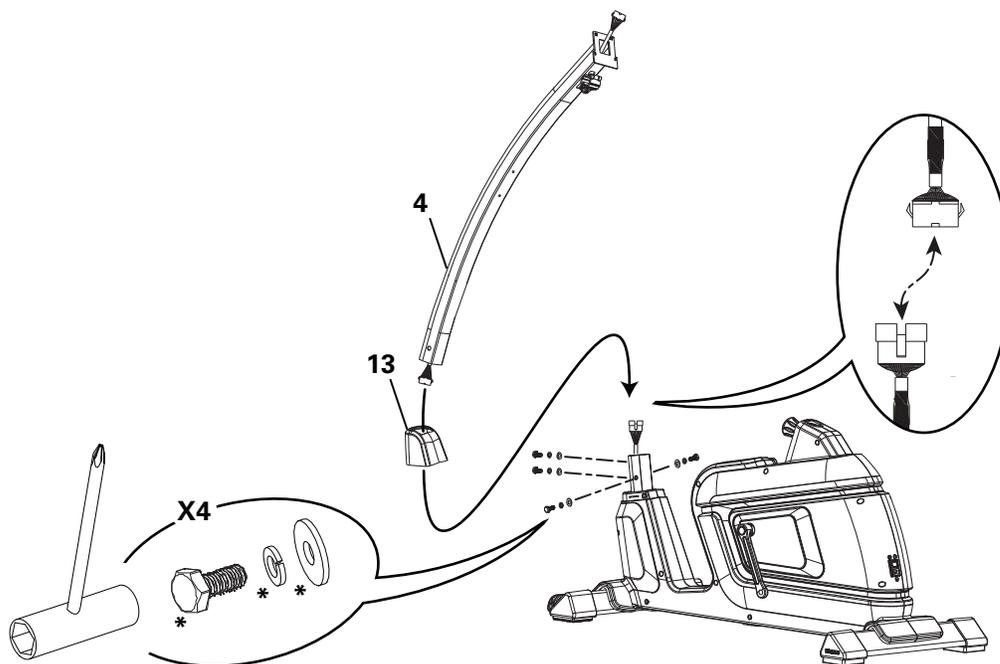
1. Fixez les stabilisateurs sur le cadre principal

Remarque : Assurez-vous que les roues de transport sur le stabilisateur avant sont orientées vers l'avant.



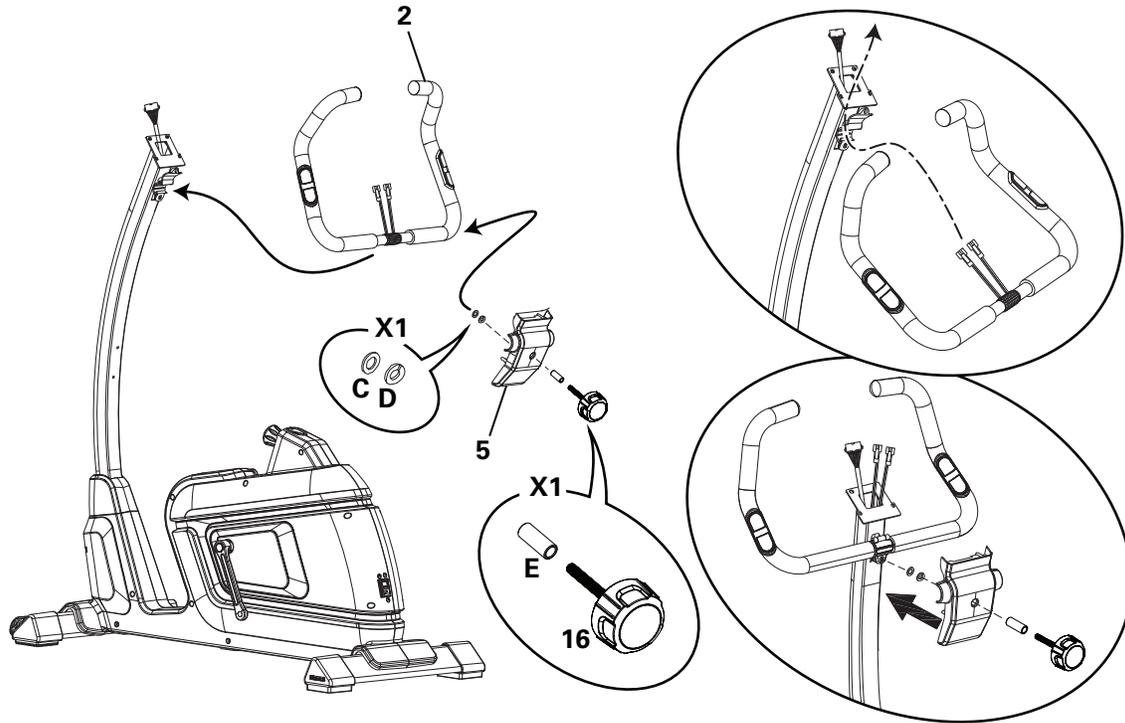
2. Fixez le mât de console et le protecteur du mât sur l'ensemble cadre

AVIS : Ne pincez pas le câble de la console. La quincaillerie(*) est déjà installée sur le mât de console; elle n'est pas sur la carte de visserie.



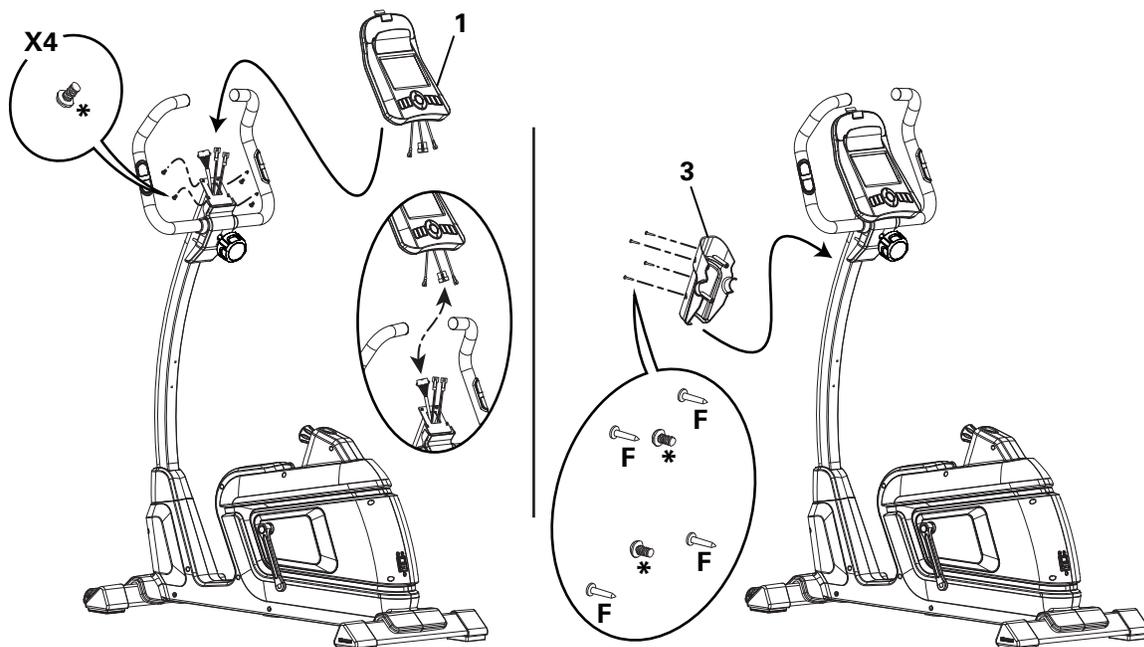
3. Fixez le guidon au mât de console

AVIS : Passez les câbles des capteurs à contact de fréquence cardiaque dans le trou du mât de console. Ne pincez pas les câbles. Mettez le guidon dans le support du mât de console, réglez-le à l'angle voulu, mettez le couvre support de guidon en place, et installez la quincaillerie. Serrez fermement la poignée de réglage du guidon pour le maintenir en place.



4. Fixez la console et l'enveloppe du pivot de la console au mât de console

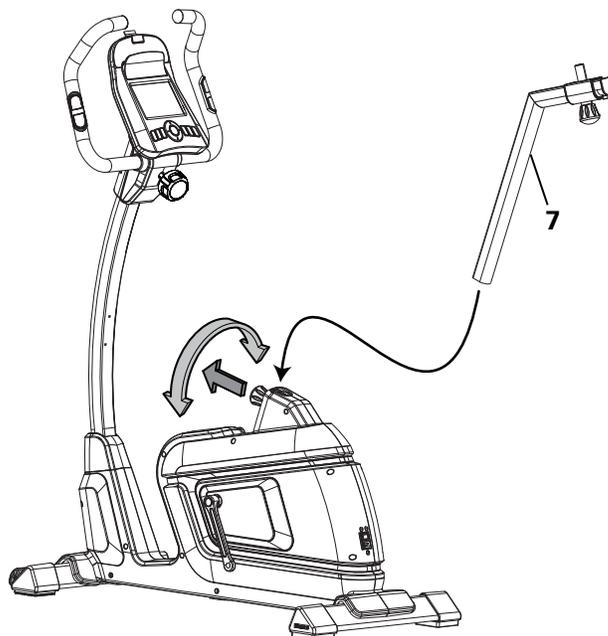
AVIS : Ne pincez pas les câbles. Insérez le surplus de fil dans le mât de la console pour dégager le pivot. La quincaillerie(*) est déjà installée; elle n'est pas sur la carte de visserie.



5. Fixez la tige du siège sur le cadre

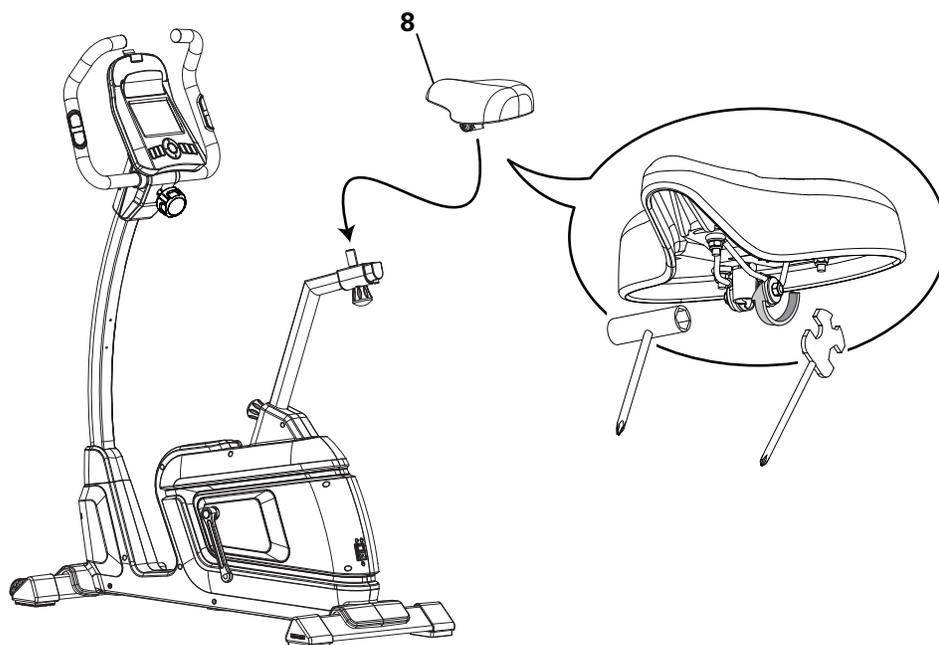
AVIS : Assurez-vous que le bouton de réglage s'enclenche dans la tige du siège.

! Ne relevez pas la position de la tige du siège au-delà de la marque (STOP) sur le tube.



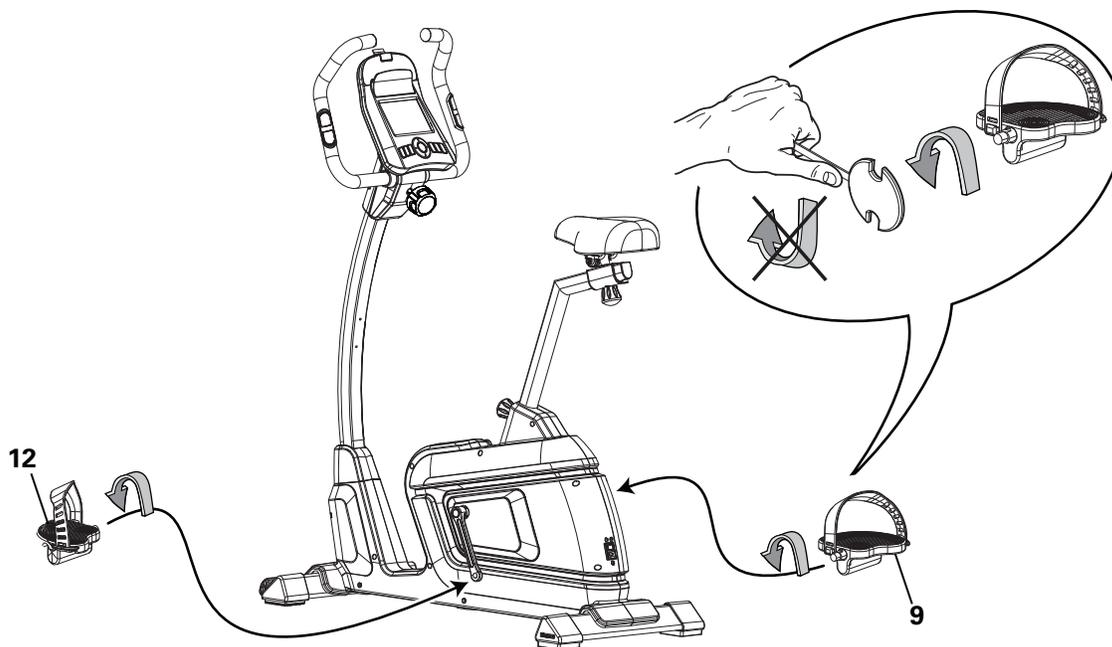
6. Fixez la selle sur la tige de selle

AVIS : Assurez-vous que le siège est droit. Resserrez les deux écrous du support de la selle pour bien la maintenir en place.



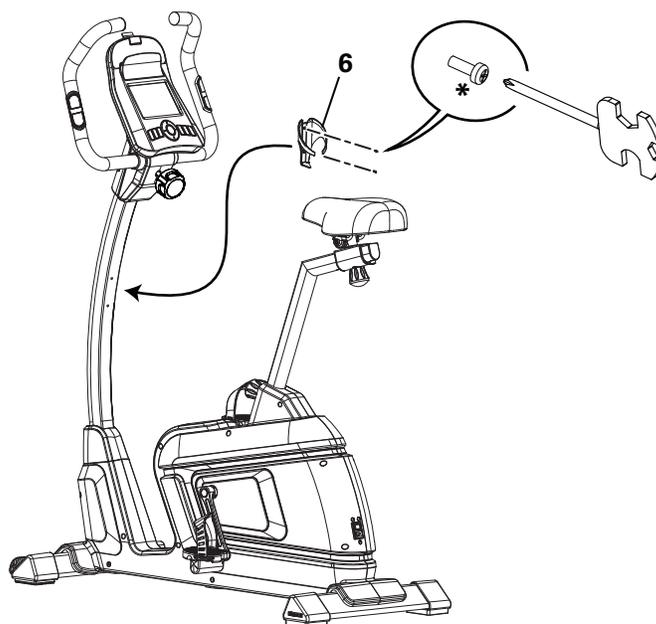
7. Fixez les pédales à l'ensemble cadre

Remarque : La pédale gauche a un filetage inversé. Assurez-vous d'installer les pédales du bon côté du vélo. L'orientation s'effectue à partir de la position assise sur le vélo. La pédale droite est marquée d'un R (Right) et la gauche d'un L (Left).



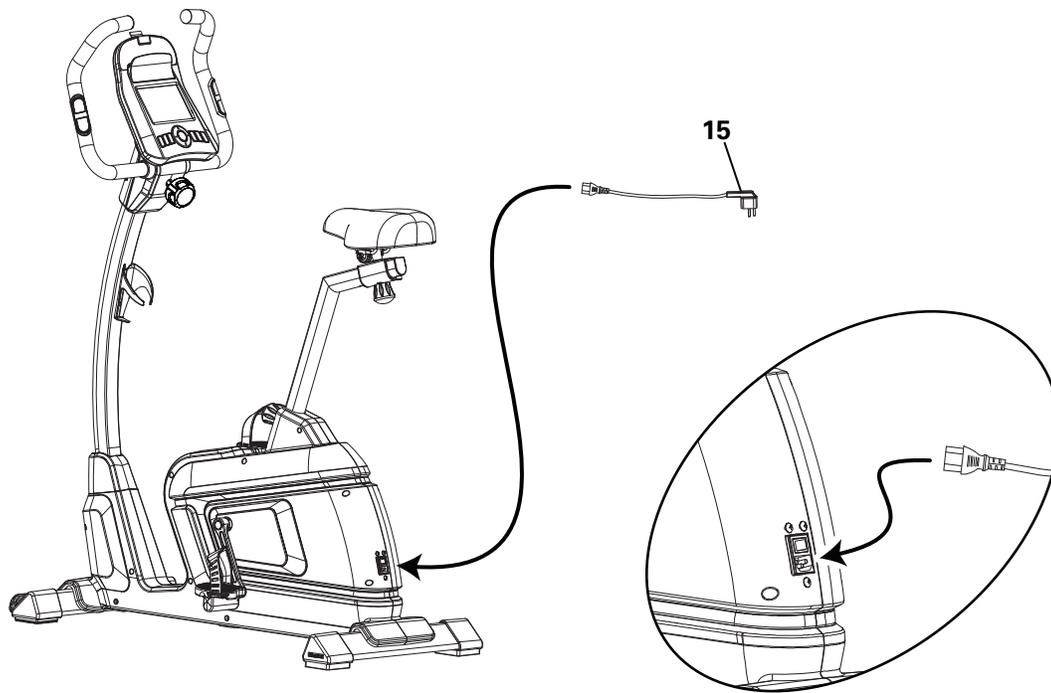
8. Fixez le porte-bouteille d'eau sur le châssis

Remarque : La quincaillerie(*) est déjà installée sur le mât de console; elle n'est pas sur la carte de visserie.



9 Branchez le cordon d'alimentation à l'assemblage du cadre

⚠ Branchez cet appareil à une prise correctement mise à la terre (voir les Directives de mise à la terre ou mise à la masse).



10. Inspection finale

Veillez inspecter votre appareil afin de vous assurer que toute la visserie est serrée et que les composants sont correctement assemblés.

Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.

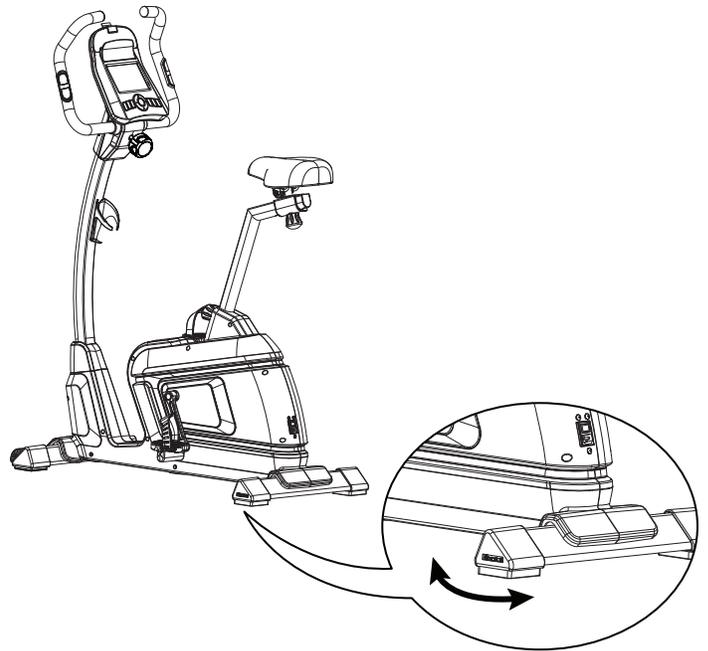
⚠ N'utilisez pas l'appareil et ne le mettez pas en marche tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.

Mise à niveau de votre vélo

Les niveleurs sont situés de chaque côté du stabilisateur arrière. Tournez le pied du stabilisateur pour ajuster.

⚠ Ne réglez pas les vérins à une hauteur telle qu'ils risquent de se détacher ou de se dévisser de l'appareil. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

Vérifiez que l'appareil est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.

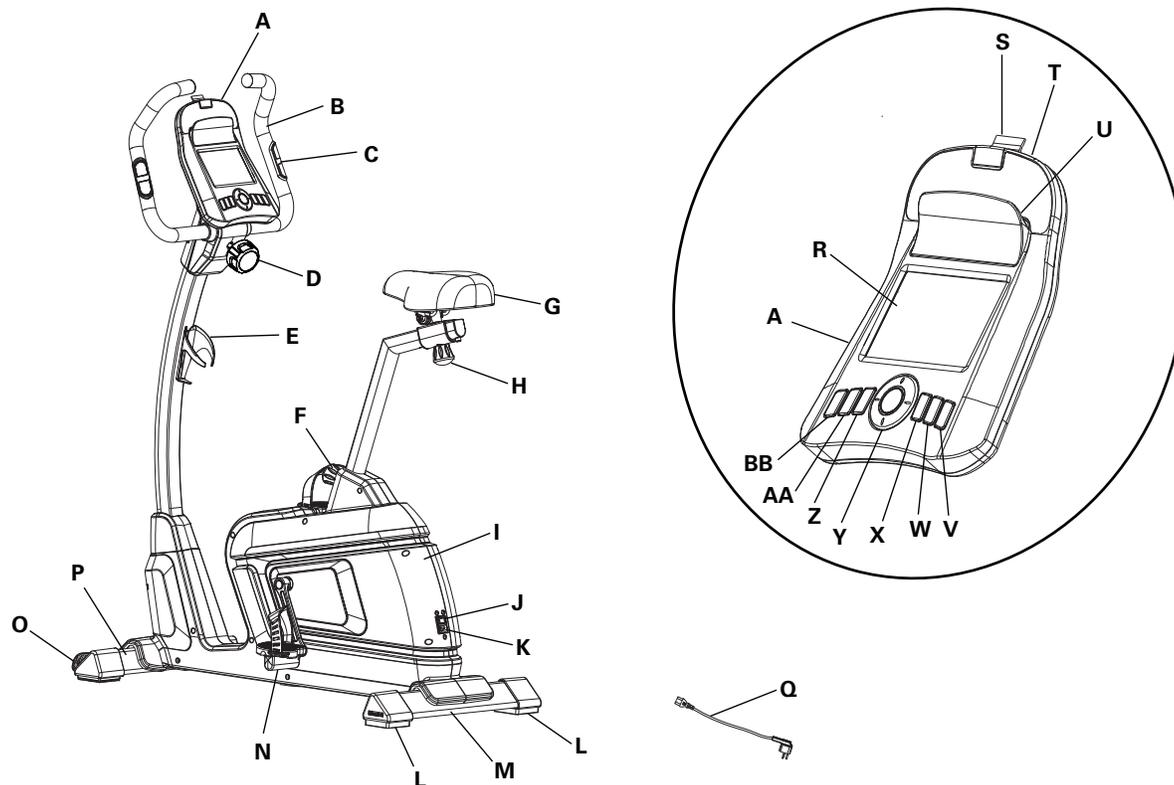


Déplacement de votre vélo

Retirez le cordon d'alimentation. Faites basculer le guidon vers vous avec précaution tout en abaissant l'avant du vélo. Poussez l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité.

AVIS : Soyez prudent lorsque vous déplacez le vélo. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.





A	Console	P	Stabilisateur avant
B	Poignée	Q	Cordon d'alimentation
C	Capteurs à contact de fréquence cardiaque (CCFC)	R	Affichage de la console
D	Poignée de réglage du guidon	S	Agrafe d'arrimage média
E	Porte-bouteille d'eau	T	Port USB
F	Bouton de réglage de la tige de la selle	U	Support média
G	Selle	V	Bouton RESET (RÉINITIALISER)
H	Bouton de réglage de la glissière de la selle	W	Touche USER (UTILISATEUR)
I	Volant d'inertie entièrement recouvert	X	Bouton QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE)
J	Interrupteur d'alimentation	Y	Cadran de MODE
K	Alimentation	Z	Bouton PROGRAM
L	Vérin	AA	Bouton RECOVERY (RÉCUPÉRATION)
M	Stabilisateur, arrière	BB	Bouton PAUSE
N	Pédale	CC	Télémesure de fréquence cardiaque activée (non illustré)
O	Roulette de transport		

AVERTISSEMENT! Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Caractéristiques de la console

La console offre divers programmes d'entraînement et d'importants renseignements sur votre séance d'entraînement pendant que vous faites vos exercices.

Fonctions du clavier

Bouton PAUSE – pause une séance d'entraînement ou termine une séance d'entraînement mise en pause.

Bouton RECOVERY (RÉCUPÉRATION) – sélectionne le programme de récupération.

Bouton PROGRAM – fait passer la console en mode de programmation.

Cadran de MODE – modifie une sélection ou une valeur (utilisateur, âge, sexe, taille, durée, distance, fréquence cardiaque, watts, kilojoules, niveau de résistance), ou confirme une option sélectionnée en poussant dessus.

Bouton QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE) – sélectionne la séance d'entraînement du programme de démarrage rapide.

Bouton USER (UTILISATEUR) – sélectionne la séance d'entraînement d'un programme de l'utilisateur.

Bouton RESET (RÉINITIALISER) – réinitialise l'affichage de la console et la fait passer au mode Power-Up (mise en marche) / Idle (ralenti).

Affichage de la console

Affichage du programme

L'affichage du programme indique les valeurs et le profil du déroulement, si possible. Chaque colonne du profil du déroulement affiche un segment d'entraînement. Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance est élevé. La colonne qui clignote représente votre intervalle en cours. L'affichage du programme a 10 colonnes.

Durée

Le champ TIME (durée) indique la durée de la séance d'entraînement. Selon le programme, la valeur de la durée augmente (comme lors d'une séance d'entraînement à démarrage rapide) ou compte à rebours jusqu'à la fin de la séance d'entraînement.

Remarque : Si une séance d'entraînement Quick Start (démarrage rapide) se déroule pendant plus de 99 minutes (99:00), les unités de la durée changent et comptent à rebours jusqu'à 00:00.

Pouls

L'affichage du pouls (fréquence cardiaque) indique le nombre de battements par minute (BPM) d'après les capteurs de contact de fréquence cardiaque ou un appareil de télémesure de fréquence cardiaque. Quand un signal de fréquence cardiaque est reçu par la console, l'icône clignote.

 **Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, si vous avez de la difficulté à respirer ou si vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.**

Vitesse

L'affichage Speed (vitesse) indique la vitesse de l'appareil en kilomètres à l'heure (km/h).

Distance

Le champ Distance indique la distance (en km) de la séance d'entraînement.

Watts

Le champ Watts indique la puissance de sortie estimée selon le nombre actuel de tr/min et le niveau de résistance, exprimé en watts (746 watts = 1 hp).

Remarque : Ce vélo d'exercice est calibré à l'usine pour la précision de puissance. L'utilisateur n'a pas besoin de le calibrer.

Kilojoules

Le champ de Kilojoules (kJ) indique le nombre total de kilojoules de la séance d'entraînement.

Chargement USB

Si un appareil USB est branché au port USB, le port tentera de charger l'appareil.

Remarque : Selon l'intensité dont a besoin l'appareil, l'alimentation fournie par le port USB pourrait ne pas suffire à faire fonctionner l'appareil et à le charger en même temps.

Appareil de télémessure de fréquence cardiaque

La surveillance de votre fréquence cardiaque est l'un des meilleurs moyens de contrôler l'intensité de votre exercice. Des capteurs à contact de fréquence cardiaque (CCFC) sont installés afin d'envoyer vos signaux de fréquence cardiaque à la console. La console peut lire les signaux de fréquence cardiaque provenant d'un émetteur de télémessure qui fonctionne dans la plage de 4,5 kHz à 5,5 kHz.

Remarque : L'appareil de télémessure de fréquence cardiaque doit être un appareil de mesure de fréquence cardiaque non codée de Polar Electro ou un modèle POLAR^{MD} compatible non codé. (Les sangles de poitrine de fréquence cardiaque codées POLAR[®] comme les sangles de poitrine OwnCode[®] de POLAR[®] ne fonctionneront pas avec cet équipement.)

 **Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle de poitrine sans fil ou tout autre moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.**

Capteurs de contact de fréquence cardiaque

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs CFC sont les pièces en acier inoxydable des guidons. Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, mais non trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs afin que la console puisse détecter le pouls. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pouls stables, votre pouls s'affichera.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, immobilisez vos mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter le signal de votre fréquence cardiaque :

- Le mouvement des muscles du haut du corps (y compris les bras) produit un signal électrique (artefact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence.

- Les callosités et la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et affaiblir le signal.
- Certains signaux d'électrocardiogramme (ECG) produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres appareils électroniques peut créer de l'interférence.

Si votre signal de fréquence cardiaque semble irrégulier après validation, essayez vos mains et les capteurs et essayez à nouveau.

Calculs de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue habituellement de 220 battements par minute (BPM) à l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de fréquence cardiaque est habituellement linéaire, diminuant d'environ un BPM par année. Il n'y a aucune indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge pourraient avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en exécutant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

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

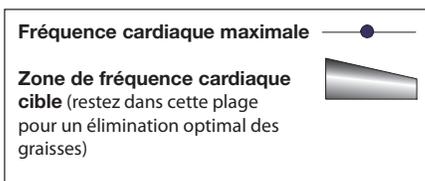
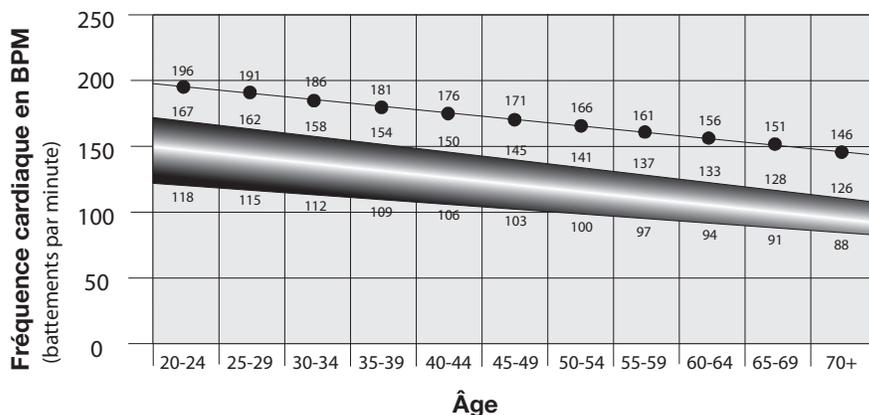
Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Comme la condition physique varie selon les personnes, votre zone de fréquence cardiaque pourrait être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 50 à 70% de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus vous conservez votre fréquence cardiaque cible longtemps, plus votre organisme élimine de graisses.

Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale pourrait être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

Remarque : Comme pour tous les programmes d'entraînement et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



Quels vêtements porter?

Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements appropriés à l'entraînement, qui vous permettent de vous mouvoir librement.

À quelle fréquence s'entraîner?

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, si vous avez de la difficulté à respirer ou si vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif.

- 30 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez les séances d'entraînement et essayez de vous tenir au plan.

Réglage de la selle

Une selle bien positionnée favorise l'efficacité de l'exercice et le confort et réduit les risques de blessure.

1. Placez une pédale en position avant et le centre de la pointe du pied au centre de la pédale. Le genou du côté de la pédale la plus basse doit être légèrement plié.
2. Si vous tendez trop la jambe ou que votre pied ne touche pas la pédale, abaissez la selle. Si votre jambe est trop fléchie, remontez le siège.

⚠ Descendez du vélo avant de régler le siège.

Desserrez et tirez sur le bouton de réglage situé sur le tube du siège. Réglez la selle à la hauteur voulue. Relâchez le bouton de réglage pour engager la tige de verrouillage. Assurez-vous que la tige est entièrement enclenchée et resserrez complètement le bouton.

⚠ Ne relevez pas la position de la tige du siège au-delà de la marque (STOP) sur le tube.

Pour rapprocher ou éloigner le siège de la console, desserrez le bouton de réglage de la glissière du siège et tirez-la vers le bas. Faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière à la position désirée. Relâchez le bouton de réglage pour engager la tige de verrouillage. Assurez-vous que la tige est entièrement enclenchée et resserrez complètement le bouton.

Réglage du guidon

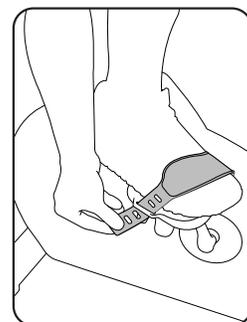
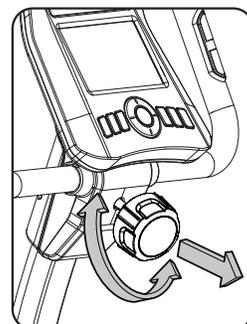
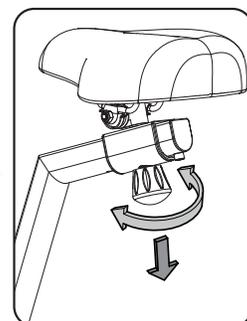
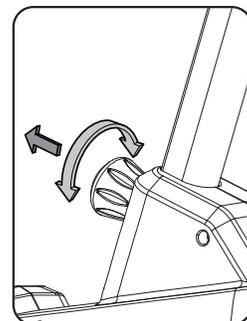
L'angle du guidon peut se régler pour chaque utilisateur.

1. Desserrez la poignée de réglage du guidon jusqu'à ce que le guidon puisse se régler. N'enlevez pas complètement la poignée de réglage de l'appareil.
2. Réglez le guidon à la position voulue et resserrez complètement la poignée de réglage.

Position du pied/réglage de la courroie de la pédale

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

1. Placez la pointe de chaque pied sur les pédales.
2. Faites tourner les pédales jusqu'à ce que vous en atteignez une.
3. Serrez la courroie sur le soulier.
4. Répétez la même procédure pour l'autre pied.

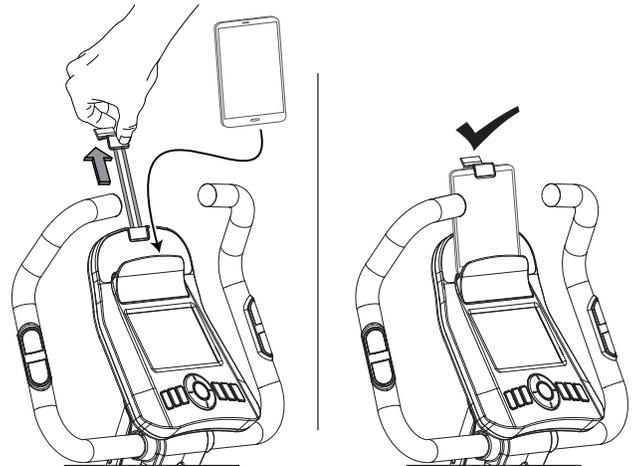


Assurez-vous que les orteils et les genoux pointent directement vers l'avant pour une efficacité maximale du mouvement en pédalant. Les courroies des pédales peuvent être laissées en place pour vos séances d'entraînement subséquentes.

Fixation du média à l'aide de l'agrafe d'arrimage média

Cet appareil d'entraînement est pourvu d'une agrafe d'arrimage média pouvant servir à fixer des appareils surdimensionnés au plateau média. L'agrafe d'arrimage peut servir à n'importe quel média de moins de 14 cm (5,5 po) de hauteur.

Pour fixer votre média, placez-le dans le plateau média. Tirez l'agrafe d'arrimage à peine au-dessus du bord supérieur du média. Placez l'agrafe d'arrimage doucement contre le bord du média et relâchez-la. L'agrafe d'arrimage bloque le média surdimensionné dans le plateau média.



Mode Power-Up (mise en marche) / Idle (ralenti)

Lorsque l'interrupteur d'alimentation est en position sous tension, la console passe en mode Power-Up (mise en marche) / Idle (ralenti) si vous appuyez sur n'importe quel bouton ou si elle reçoit un signal du détecteur de RPM (tr/min) parce que l'appareil est utilisé.

Calibration de la puissance

Ce vélo d'exercice est calibré à l'usine pour la précision de puissance. L'utilisateur n'a pas besoin de le calibrer.

Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence d'entrée pendant environ 4 minutes, la console s'éteint automatiquement.

Appuyez sur un bouton pour mettre la console en marche.

⚠ Pour débrancher l'appareil, mettez l'interrupteur d'alimentation hors tension et débranchez la fiche du secteur.

Programme Quick Start (démarrage rapide)

Le programme Quick Start (démarrage rapide) vous permet de commencer un entraînement sans entrer d'information.

1. Asseyez-vous sur l'appareil.
2. Tournez le cadran de MODE pour sélectionner le profil d'utilisateur approprié (U0 à U3).
3. Appuyez sur le bouton QUICK START (démarrage rapide) et sélectionnez le programme Quick Start (démarrage rapide).
4. Commencez à pédaler quand vous êtes prêt à commencer la séance d'entraînement.

Pour modifier la résistance, tournez le cadran de MODE de manière à augmenter ou diminuer le niveau de résistance. L'intervalle actuel et les intervalles à venir sont réglés à ce nouveau niveau. La mesure de la durée commence à 00:00.

Remarque : Si une séance d'entraînement Quick Start (démarrage rapide) se déroule pendant plus de 99 minutes (99:00), les unités de la durée changent et comptent à rebours jusqu'à 00:00.

5. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur PAUSE et arrêtez de pédaler pour pauser la séance d'entraînement.
6. Appuyez sur PAUSE pour arrêter la séance d'entraînement.

Profils d'utilisateur

La console vous permet d'enregistrer et d'utiliser 4 profils d'utilisateur (U0 à U3).

Le profil d'utilisateur enregistre les données suivantes :

- Âge
- Sexe
- Poids
- Taille

Sélectionner un Profil d'utilisateur

Veillez à sélectionner le Profil d'utilisateur approprié avant de commencer une séance d'entraînement. Tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le profil d'utilisateur (U0 à U3) soit sélectionné.

Les profils d'utilisateur comportent les valeurs par défaut jusqu'à ce qu'ils soient modifiés. Assurez-vous de modifier le profil d'utilisateur pour que les informations obtenues concernant les kilojoules et la fréquence cardiaque soient précises.

Remarque : Les valeurs pour le profil d'utilisateur U0, ou Guest (invité), ne sont pas consignées en mémoire. Pour sélectionner un autre profil d'utilisateur après une séance d'entraînement, appuyez sur le bouton RESET (RÉINITIALISER) afin de retourner à l'écran Power-Up Mode (mise en marche). Tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le profil d'utilisateur voulu soit sélectionné.

Modification du Profil d'utilisateur

1. À partir de l'écran Power-Up Mode (mise en marche), tournez le cadran de MODE pour sélectionner le profil d'utilisateur (U0 à U3) voulu.
2. Appuyez sur le cadran de MODE pour modifier le profil d'utilisateur sélectionné.
3. Age : Tournez le cadran de MODE pour régler la valeur d'âge actuelle.
4. Appuyez sur le cadran de MODE pour l'attribuer.
5. Sexe : Tournez le cadran de MODE pour régler la valeur actuelle.
6. Appuyez sur le cadran de MODE pour l'attribuer.
7. Poids : Tournez le bouton de MODE pour régler la valeur de poids actuelle (en kg).
8. Appuyez sur le cadran de MODE pour l'attribuer.
9. Taille : Tournez le bouton de MODE pour régler la valeur de taille actuelle (en cm).
10. Appuyez sur le cadran de MODE pour l'attribuer. La console revient à l'écran des programmes d'entraînement.

Modification des niveaux de résistance

Tournez le cadran de MODE pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance en tout temps pendant un programme d'entraînement (à moins que le programme d'entraînement ne permette pas de régler le niveau de résistance).

Programmes d'entraînement

Cet appareil est doté de plusieurs programmes d'entraînement pour vous aider à suivre votre routine d'exercices.

 **Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, si vous avez de la difficulté à respirer ou si vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif.**

Quick Start (démarrage rapide)

Le programme de démarrage rapide (Quick Start) est une séance d'entraînement indéfinie que contrôle l'utilisateur.

Appuyez sur le bouton PROGRAMS et tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le programme Quick Start (démarrage rapide) soit affiché.

Lorsque vous êtes prêt, lancez le programme en pédalant.

Contrôle des watts

Appuyez sur le bouton PROGRAMS et tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le programme de Watt Control (contrôle des watts) soit affiché.

Appuyez sur le cadran de MODE pour sélectionner le programme Watt Control (contrôle des watts).

La console affiche la valeur de contrôle des watts (clignotante) de la séance d'entraînement. Tournez le cadran de MODE jusqu'à la valeur de contrôle des watts (20 à 400 watts) voulue et appuyez dessus pour accepter la valeur. Utilisez le cadran de MODE pour régler les autres valeurs de la séance d'entraînement (clignotantes) et appuyez sur le cadran de MODE pour les accepter. Lorsque les valeurs ont toutes été réglées et que l'utilisateur est prêt à s'entraîner, lancez la séance d'entraînement en pédalant.

La valeur du contrôle des watts peut se régler pendant la séance d'entraînement à l'aide du cadran de MODE. Le niveau de résistance actuel se réglera selon la valeur du contrôle des watts.

Remarque : Le niveau de résistance de la séance d'entraînement se réglera en fonction de la valeur du contrôle des watts; elle ne peut pas se régler manuellement.

Manual (manuel)

Appuyez sur le bouton PROGRAMS et tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le programme manuel (Manual) soit affiché.

Appuyez sur le cadran de MODE pour sélectionner le programme manuel (Manual).

La console affichera alors la durée de la séance d'entraînement (clignotante). Tournez le cadran de MODE jusqu'à la valeur de durée totale de la séance d'entraînement voulue et appuyez dessus pour accepter la valeur. Utilisez le cadran de MODE pour régler les autres valeurs de la séance d'entraînement (clignotantes) et appuyez sur le cadran de MODE pour les accepter. Lorsque les valeurs ont toutes été réglées et que l'utilisateur est prêt à s'entraîner, lancez la séance d'entraînement en pédalant.

 **Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, si vous avez de la difficulté à respirer ou si vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif.**

Contrôle de la fréquence cardiaque (HRC [Heart Rate Control])

Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) permet à l'utilisateur de sélectionner une fréquence cardiaque cible pour la séance d'entraînement et règle la résistance pendant cette séance de manière à maintenir à peu près cette fréquence pour l'utilisateur.

Remarque : La console doit être en mesure de lire l'information de la fréquence cardiaque émise par un appareil de télémessure de fréquence cardiaque pour que le programme HRC fonctionne correctement.

Appuyez sur le bouton PROGRAMS et tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le programme HRC (contrôle de fréquence cardiaque) soit affiché.

Appuyez sur le cadran de MODE pour sélectionner le programme HRC (contrôle de fréquence cardiaque).

La console affichera les quatre niveaux de contrôle de fréquence cardiaque (HR1 à HR4).

Niveau de contrôle de fréquence cardiaque cible	Valeur de fréquence cardiaque cible
HR1	55 % de (220 - VALEUR D'ÂGE)
HR2	75 % de (220 - VALEUR D'ÂGE)
HR3	90 % de (220 - VALEUR D'ÂGE)
HR4	100 % de (220 - VALEUR D'ÂGE)

Choisissez le niveau de contrôle de fréquence cardiaque cible voulu, lequel est basé sur votre âge, et appuyez sur le cadran de MODE pour le sélectionner. Utilisez le cadran de MODE pour régler les autres valeurs de la séance d'entraînement et appuyez sur le cadran de MODE pour les accepter.

Lorsque les valeurs ont toutes été réglées et que l'utilisateur est prêt à s'entraîner, lancez la séance d'entraînement en pédalant.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, si vous avez de la difficulté à respirer ou si vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif.

Remarque : Le programme HRC (contrôle de fréquence cardiaque) nécessite un appareil de télémessure de fréquence cardiaque pour se réaliser. Le niveau de résistance de la séance d'entraînement se réglera en fonction du niveau de contrôle de la fréquence cardiaque cible; il ne peut pas se régler manuellement.

User (utilisateur)

Le programme utilisateur (User) permet à l'utilisateur de personnaliser le profil de séance d'entraînement en réglant les segments de résistance de chaque colonne.

Appuyez sur le bouton PROGRAMS et tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le programme utilisateur (User) soit affiché.

Appuyez sur le cadran de MODE pour sélectionner le programme utilisateur.

La console affiche alors le profil de la séance d'entraînement par défaut. Le segment qui est actuellement actif se mettra à clignoter, indiquant qu'il est possible de le modifier. Tournez le cadran de MODE pour augmenter ou diminuer les segments de résistance, puis poussez sur le cadran de MODE pour fixer ce segment. Le segment actuellement actif passera au prochain jusqu'à ce que les segments aient tous été fixés.

Utilisez le cadran de MODE pour régler les autres valeurs de la séance d'entraînement (clignotantes) et appuyez sur le cadran de MODE pour les accepter. Lorsque les valeurs ont toutes été réglées et que l'utilisateur est prêt à s'entraîner, lancez la séance d'entraînement en pédalant.

Les modifications des segments de séance d'entraînement sont toutes sauvegardées, ce qui permet de répéter l'entraînement en sélectionnant la même séance d'entraînement pour chaque profil d'utilisateur (même pour le profil d'utilisateur U0).

Interval (intervalle)

Le programme Interval permet à l'utilisateur de sélectionner parmi trois niveaux d'intervalles (L1 à L3) et la durée totale de la séance d'entraînement. Chaque séance d'entraînement à intervalles comporte une activité précipitée (sommet) et un segment plus lent de « reprise du souffle » (creux) qui, tous deux, se répètent pendant la même séance d'entraînement. Le niveau L1 a le moins de différence entre les segments d'intervalles (sommets et creux).

Appuyez sur le bouton PROGRAMS et tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le programme Interval (intervalle) soit affiché.

Appuyez sur le cadran de MODE pour sélectionner le programme Interval (intervalle).

La console affichera le niveau actuel d'intervalles (L1, L2, ou L3). Tournez le cadran de MODE jusqu'au niveau d'intervalles voulu et appuyez sur le cadran de MODE pour accepter la sélection.

La console affichera alors la durée de la séance d'entraînement. Tournez le cadran de MODE jusqu'à la valeur de durée totale de la séance d'entraînement voulue et appuyez sur le cadran de MODE pour accepter la valeur. Utilisez le cadran de MODE pour régler les autres valeurs de la séance d'entraînement et appuyez sur le cadran de MODE pour les accepter. Lorsque les valeurs ont toutes été réglées et que l'utilisateur est prêt à s'entraîner, lancez la séance d'entraînement en pédalant.

Remarque : Le niveau de résistance ne peut pas se régler pendant la séance d'entraînement.

Climbing (montée)

Le programme de montée (Climbing) permet à l'utilisateur de sélectionner parmi trois degrés de montée (L1 à L3) et la durée totale de la séance d'entraînement. La résistance augmente tout au long de la séance d'entraînement. Le degré de montée L1 a la résistance la plus faible.

Appuyez sur le bouton PROGRAMS et tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le programme Climbing (montée) soit affiché.

Appuyez sur le cadran de MODE pour sélectionner le programme Climbing (montée).

La console affichera le degré de montée actuel (L1, L2, ou L3). Tournez le cadran de MODE jusqu'au degré voulu et appuyez sur le cadran de MODE pour accepter la sélection.

La console affichera alors la durée de la séance d'entraînement (clignotante). Tournez le cadran de MODE jusqu'à la valeur de durée totale de la séance d'entraînement voulue et appuyez sur le cadran de MODE pour accepter la valeur. Utilisez le cadran de MODE pour régler les autres valeurs de la séance d'entraînement (clignotantes) et appuyez sur le cadran de MODE pour les accepter. Lorsque les valeurs ont toutes été réglées et que l'utilisateur est prêt à s'entraîner, lancez la séance d'entraînement en pédalant.

Remarque : Le niveau de résistance ne peut pas se régler pendant la séance d'entraînement.

Test

Le programme Test est une séance d'entraînement de 12 minutes qui essaie de vous maintenir à une valeur de watts cible.

Appuyez sur le bouton PROGRAMS et tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le programme Test soit affiché.

Appuyez sur le cadran de MODE pour sélectionner le programme Test.

La console affichera la valeur de watts cible (la valeur par défaut est de 100). Réglez la valeur de watts cible à l'aide du cadran de MODE et appuyez sur le cadran de MODE pour accepter la valeur. Commencez la séance d'entraînement lorsque vous êtes prêt.

La console réglera le niveau de résistance selon vos valeurs de séance d'entraînement actuelles pour maintenir la séance d'entraînement près de la valeur de watts cible.

BMI-BMR-FATT (IMC-taux métabolique de base-entraînement de condition physique et technique)

Le programme BMI-BMR-FATT (IMC-taux métabolique de base-entraînement de condition physique et technique) calcule le pourcentage d'adiposité, IMC (indice de masse corporelle) et le BMR (taux métabolique de base) à l'aide des valeurs saisies dans le profil de l'utilisateur actuel.

À partir du Power-Up Mode (mise en marche), tournez le cadran de MODE pour sélectionner le profil d'utilisateur (U0 à U3) voulu.

Remarque : Veillez à ce que les valeurs du profil d'utilisateur soient à jour pour que la lecture soit précise.

Appuyez sur le bouton PROGRAMS et tournez le cadran de MODE jusqu'à ce que le programme BMI-BMR-FATT (IMC-taux métabolique de base-entraînement de condition physique et technique) soit affiché.

Appuyez sur le cadran de MODE pour sélectionner le programme BMI-BMR-FATT (IMC-taux métabolique de base-entraînement de condition physique et technique).

Prenez immédiatement les capteurs à contact de fréquence cardiaque (CCFC) et tenez-les en main pendant une minute. La console calculera les valeurs de pourcentage de masse adipeuse, d'IMC et de taux métabolique de base, passant par les valeurs toutes les 2 secondes.

Recovery (récupération)

Le programme Recovery (récupération) montre à quelle rapidité votre cœur récupère de l'état d'exercice à un état de repos. Une récupération améliorée pourrait être un indice d'une meilleure condition physique.

Remarque : La console doit être en mesure de lire les renseignements sur la fréquence cardiaque envoyés par les capteurs à contact de fréquence cardiaque (CCFC) ou un moniteur de fréquence cardiaque (MFC) télémétrique afin de fonctionner correctement. Le programme Recovery (récupération) ne peut être sélectionné qu'à partir de l'écran du programme Workouts (séances d'entraînement).

À partir d'un rythme cardiaque élevé, appuyez sur le bouton Recovery (récupération). Arrêtez l'exercice et prenez en main les capteurs à contact de fréquence cardiaque (CCFC) (si vous en utilisez). La console entamera un compte à rebours d'une minute. La console affichera votre fréquence cardiaque pendant le programme. Vous devez tenir en main les capteurs à contact de fréquence cardiaque pendant toute la durée du test si vous n'utilisez pas un moniteur de fréquence cardiaque à distance.

Au bout d'une minute, la console calculera votre cote de récupération.

Cote de récupération = Votre fréquence cardiaque à 1:00 (au début du test) moins votre fréquence cardiaque à 00:00 (à la fin du test).

Cote de récupération affichée	Niveau de condition physique de l'utilisateur	Différence entre les fréquences cardiaques du début et de la fin
F1	Excellent	50 ou plus
F2	Bon	40 à 49
F3	Moyennement élevée	30 à 39
F4	Moyenne	20 à 29
F5	Moyennement basse	10 à 19
F6	Faible	10 ou moins
E	Erreur	-

Plus la cote de récupération est élevée, plus rapidement votre fréquence cardiaque retourne à un état de repos, ce qui est un indice d'une amélioration de la condition physique. En enregistrant ces valeurs au fil du temps, vous observerez la tendance vers une meilleure santé.

Conseil utile : Pour obtenir un résultat plus pertinent, essayez d'obtenir une fréquence cardiaque régulière pendant 3 minutes avant de démarrer le Programme Recovery (récupération). Il sera plus facile d'y arriver à l'aide du programme Quick Start (démarrage rapide), puisque vous pouvez contrôler les niveaux de résistance.

Pause ou arrêt / mode résultats

La console passe en mode Pause quand le bouton PAUSE est appuyé pendant une séance d'entraînement ou quand l'utilisateur arrête de pédaler / pas de signal de tr/min pendant 4 secondes.

1. Appuyez sur le bouton PAUSE et arrêtez de pédaler pour mettre votre séance d'entraînement en pause. La console affichera START PEDALING (commencer à pédaler).
2. Pour poursuivre votre entraînement, commencez à pédaler.

Pour mettre fin à votre séance d'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE. La console affichera l'icône STOP au coin supérieur gauche de l'écran.

3. La console affiche alors les résultats de l'entraînement pendant 4 minutes.

En l'absence d'entrée pendant environ 4 minutes, la console s'éteint automatiquement.

Remarque : Une séance d'entraînement qui s'est terminée peut être recommencée. Appuyez sur le bouton PAUSED pour désactiver l'icône STOP et recommencez à pédaler.

ENTRETIEN

Lisez l'ensemble des directives d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.

 **L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et toute réparation nécessaires. L'entretien régulier de l'appareil incombe à son propriétaire. Tout composant usé ou endommagé doit être réparé ou remplacé immédiatement. N'utilisez que les pièces fournies par le fabricant pour l'entretien et la réparation du matériel.**

Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service à la clientèle pour des étiquettes de rechange. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.



Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez 5 minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cet appareil.

Quotidienne- ment :

Avant chaque utilisation, vérifiez qu'aucune pièce n'est desserrée, brisée, endommagée ou usée. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. Après chaque utilisation, utilisez un chiffon humide pour essuyer la sueur sur votre appareil et sur la console.

Remarque : Évitez les accumulations d'humidité sur la console.

AVIS : Le cas échéant, utilisez uniquement un savon à vaisselle doux avec un linge doux pour nettoyer la console. Ne nettoyez pas l'appareil avec un solvant à base de pétrole, un produit de nettoyage pour l'automobile ou un produit contenant de l'ammoniaque. Ne nettoyez pas la console lorsqu'elle est exposée à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées. Évitez les accumulations d'humidité sur la console.

Chaque se- maine :

Supprimez la poussière et la saleté de l'appareil. Vérifiez le bon fonctionnement de la glissière du siège. Au besoin, appliquez une fine couche de lubrifiant siliconé pour en faciliter le fonctionnement.

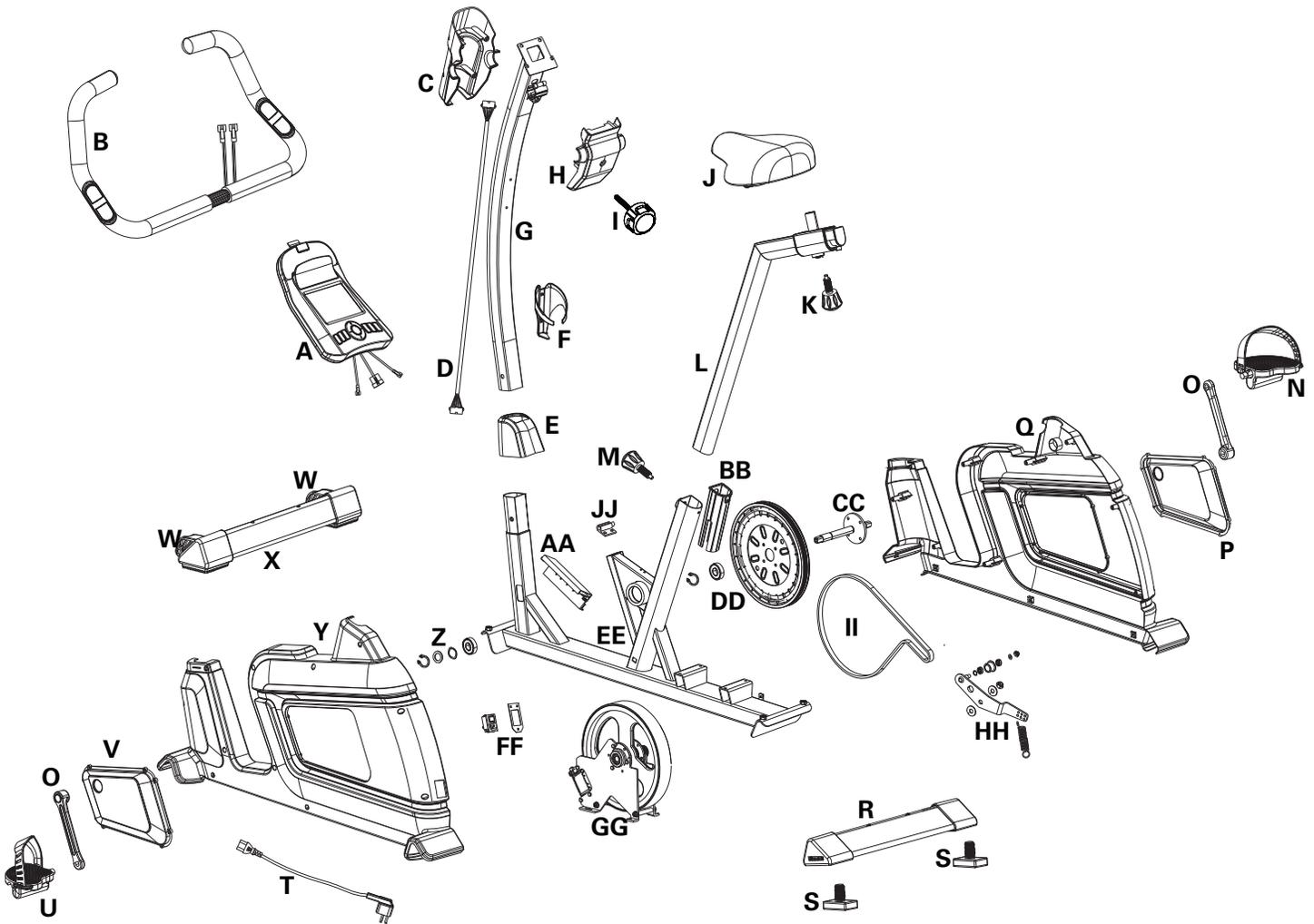
 **Le lubrifiant au silicone n'est pas comestible. Tenez-le hors de portée des enfants. Rangez-le en lieu sûr.**

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

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'uti- lisation :

Vérifiez le pédalier et resserrez-le si nécessaire. Assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons sont serrés. Resserrez-les au besoin.

Pièces d'entretien



A	Console	M	Poignée de réglage, tige de la selle	Y	Cache gauche
B	Guidon	N	Pédale droite	Z	Coussinet
C	Enveloppe du pivot de la console	O	Bras de manivelle	AA	Carte de commande du moteur (MCB), watts
D	Câble entrée-sortie	P	Couvre-manivelle, droite	BB	Bagues de la tige de la selle
E	Joint d'étanchéité du poteau	Q	Cache droit	CC	Essieu
F	Porte-bouteille d'eau	R	Stabilisateur arrière	DD	Poulie de courroie
G	Montant de la console	S	Vérin	EE	Cadre
H	Couvre support de guidon	T	Cordon d'alimentation	FF	Prise de courant/interrupteur d'alimentation
I	Poignée de réglage du guidon	U	Pédale gauche	GG	Assemblage du volant d'inertie
J	Selle	V	Couvre-manivelle, gauche	HH	Assemblage du frein
K	Poignée de réglage, selle	W	Roulette de transport	II	Courroie d'entraînement
L	Tige du siège avec glissière	X	Stabilisateur avant	JJ	Capteur de vitesse

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/l'appareil ne se met pas en marche	Vérifier la prise électrique (de courant)	Vérifier que l'appareil est branché sur une prise de courant qui fonctionne.
	Vérifiez la connexion à l'arrière de l'appareil	La connexion doit être ferme et en bon état. Remplacez le cordon d'alimentation ou la prise au niveau de l'appareil s'ils sont en mauvais état.
	Vérifier l'interrupteur d'alimentation	Mettez l'appareil sous tension au moyen de l'interrupteur d'alimentation.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est bien branché et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et encliqueté en place.
	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas endommagé	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas fissuré ou autrement endommagé. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Affichage de la console	Si l'affichage de la console est partiel et que toutes les connexions sont bonnes, remplacez la console.
		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou un distributeur de votre localité (hors des États-Unis/du Canada).
L'appareil fonctionne, mais le capteur de contact de la fréquence cardiaque ne s'affiche pas	Connexion du câble de fréquence cardiaque au niveau de la console	Assurez-vous que le câble est correctement branché à la console.
	Prise du capteur	Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Les capteurs peuvent fonctionner difficilement si les mains sont sèches ou calleuses. Une crème conductive pour électrode (crème de fréquence cardiaque) peut favoriser le fonctionnement du capteur. Vous pouvez vous procurer ces crèmes sur le Web ou dans certains magasins d'équipement médical ou de conditionnement physique.
	Poignée	Si les tests ne révèlent aucun autre problème, les guidons devraient être remplacés.
Le dispositif fonctionne, mais la fréquence cardiaque téléométrique ne s'affiche pas	Sangle de poitrine (non fournie)	La sangle doit être compatible avec « POLAR® » et non codée. Assurez-vous que la sangle s'appuie directement contre la peau et que la zone de contact est mouillée.
	Piles de sangle de poitrine	Si la sangle est dotée de piles remplaçables, installez de nouvelles piles.
	Interférences	Éloigner l'appareil des sources d'interférence (téléviseur, four à micro-ondes, etc.).
	Remplacer le dispositif de fréquence cardiaque	Si l'interférence est éliminée et que la FC ne fonctionne pas, remplacer le dispositif.
	Remplacer la console	Si la FC ne fonctionne toujours pas, remplacer la console.

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La résistance ne change pas (l'appareil se met en marche et fonctionne)	Vérifiez la console	Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est endommagée. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est bien branché et orienté correctement. Réinitialisez toutes les connexions. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et encliqueté en place.
		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou un distributeur de votre localité (hors des États-Unis/du Canada).
La console s'éteint (passe en mode veille) durant son utilisation	Vérifier la prise électrique (de courant)	Vérifier que l'appareil est branché sur une prise de courant qui fonctionne.
	Vérifiez la connexion à l'arrière de l'appareil	La connexion doit être ferme et en bon état. Remplacez le cordon d'alimentation ou la prise au niveau de l'appareil s'ils sont en mauvais état.
	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions ou l'orientation du câble de données	Vérifier que le câble est bien branché et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et encliqueté en place.
	Réinitialiser l'appareil	Laisser l'appareil débranché de la prise électrique pendant 3 minutes. Rebrancher sur la prise de courant.
	Vérifier la position des aimants (retirer l'épaule-ment pour cela)	Les aimants doivent être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (retirer l'épaule-ment pour cela)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec les aimants et relié au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou le fil de connexion est endommagé.
L'appareil oscille ou n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement des patins réglables	Régler les patins réglables.
	Vérifier la surface sur laquelle l'appareil est posé	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer le vélo sur une zone plane.
Les pédales sont lâches/le pédalage est difficile	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Les pédales doivent être correctement fixées à la manivelle. Assurez-vous que la connexion n'est pas faussée.
	Vérifier la connexion manivelles/pédalier	Les manivelles doivent être correctement fixées au pédalier. Vérifier que les manivelles sont reliées à 180 degrés l'une par rapport à l'autre.
Le pédalage est bruyant	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Retirer les pédales. Assurez-vous qu'il n'y a pas de débris sur les filets et réinstallez les pédales.
Mouvement de la tige du siège	Vérifiez la tige de verrouillage	Assurez-vous que la tige de réglage du siège est verrouillée dans un des trous de réglage de la tige du siège.
	Vérifiez le bouton de réglage	Assurez-vous que le bouton est solidement serré.

GARANTIE (Si acheté aux États-Unis/au Canada)

Couverture de la garantie

Cette garantie n'est valide que pour l'acheteur d'origine et elle n'est pas transférable ni applicable à d'autres personnes.

Couverture de la garantie

Nautilus, Inc. garantit que ce produit est exempt de défauts de matériau et de fabrication, pour autant qu'il soit utilisé de manière appropriée, dans des conditions normales et qu'il fasse l'objet de soins et d'un entretien tels que décrits dans le Manuel d'assemblage et le Guide du propriétaire. Cette garantie n'est applicable qu'aux appareils authentiques, d'origine et légitimement fabriqués par Nautilus, Inc., vendus par l'intermédiaire d'un agent autorisé et utilisés aux États-Unis ou au Canada.

Modalités

Les conditions de garantie concernant les produits achetés aux États-Unis ou au Canada sont décrites ci-dessous

- Cadre
 - Pièces mécaniques
 - Électronique
 - Main-d'œuvre
- **Communiquez avec le Service à la clientèle pour vous renseigner sur les conditions de garantie concernant les produits achetés aux États-Unis ou au Canada.**
- (Le soutien de main-d'œuvre n'inclut pas l'installation de pièces de rechange ni les services d'entretien préventif.)

Pour les garanties et services de produits achetés hors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : www.nautilusinternational.com

Soutien de la garantie Nautilus

Pendant la période de couverture de la garantie, Nautilus, Inc. s'engage à réparer tout appareil présentant un défaut de matériau ou de fabrication. Dans l'éventualité où la réparation serait impossible, Nautilus, Inc. pourra remplacer le produit. Dans ce cas, Nautilus pourrait à sa discrétion appliquer un crédit de remboursement limité pour un autre produit de la marque Nautilus, Inc. Le remboursement pourrait être proportionnel à la durée de possession. Nautilus, Inc. fournit des services de réparation dans les principales zones métropolitaines. Nautilus, Inc. se réserve le droit de facturer le client pour tout déplacement en dehors de ces zones. Nautilus Inc. n'est pas responsable des frais de main-d'œuvre ou d'entretien du distributeur au-delà de la ou des périodes de garantie des présentes dispositions. Nautilus, Inc. se réserve le droit de substituer du matériel, des pièces ou des produits de qualité égale ou supérieure si des matériaux ou produits identiques ne sont pas disponibles au moment d'une réparation en vertu de cette garantie. Le remplacement du produit dans le cadre des modalités de la garantie ne prolonge aucunement la période de garantie d'origine. Tout crédit de remboursement limité pourrait être proportionnel à la durée de possession. CE RECOURS EST LE SEUL RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE RUPTURE DE LA GARANTIE.

Vos responsabilités

- Conserver une preuve d'achat appropriée et acceptable.
- Faire fonctionner, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la Documentation du produit (guides d'assemblage, du propriétaire, etc.).
- Utiliser le produit uniquement selon l'usage auquel il est destiné.
- Informer Nautilus dans les 30 jours de tout problème concernant le produit.
- Installer les pièces de rechange selon les instructions de Nautilus.
- Suivre les procédures de diagnostic avec un représentant Nautilus, Inc. formé, à la demande.

Éléments non couverts

- Les dommages causés par une utilisation abusive, la manipulation ou la modification du produit, le non-respect des instructions d'assemblage et d'entretien, le non-respect des instructions ou des mises en garde détaillées dans la Documentation du produit (Guide d'assemblage, Guide du propriétaire, etc.), les dommages causés par l'entreposage impropre ou par l'effet des conditions environnementales comme l'humidité ou les intempéries, la mauvaise utilisation, la mauvaise manutention, les accidents, les désastres naturels ou les surtensions.
- Un appareil placé ou utilisé dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les milieux de travail, les clubs, les centres de conditionnement physique et toute agence publique ou privée disposant d'un appareil à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Les dommages causés par le non-respect de la limitation concernant le poids maximal de l'utilisateur tel qu'indiqué dans le guide du propriétaire et sur les étiquettes de mise en garde.
- Des dommages causés par l'usure et la détérioration normales.
- Cette garantie ne s'étend à aucun territoire ou pays situé hors des États-Unis et du Canada.

Procédure pour une réparation

Pour les produits achetés directement auprès de Nautilus, Inc., contactez le bureau Nautilus à l'adresse indiquée à la page Contacts du Guide du propriétaire. Vous devrez peut-être retourner le composant défectueux, à vos frais, à une adresse donnée pour sa réparation ou son inspection. Les voies de livraison standard des pièces de rechange garanties seront payées par Nautilus, Inc. Pour les produits achetés auprès d'un détaillant, contactez ce dernier pour tout soutien de garantie.

Exclusions

Les garanties ci-dessus sont exclusivement et expressément émises par Nautilus, Inc. Elles annulent toute indication antérieure, contraire ou supplémentaire, qu'elle soit écrite ou orale. Aucun agent, représentant, distributeur, individu ou employé n'est autorisé à modifier cette garantie ni à en changer les obligations ou restrictions. Toutes les garanties implicites, y compris la GARANTIE DE QUALITÉ MARCHANDE et la garantie D'ADAPTATION DANS UN BUT DONNÉ, sont limitées à la durée de la garantie expresse applicable telle que décrite ci-dessus, la période la plus longue étant retenue. Certains états des États-Unis n'autorisant pas de limitations sur la durée de la garantie tacite, cette limitation pourrait ne pas s'appliquer dans votre cas.

Limitation des recours

SAUF DANS LES CAS CONTRAIRES STIPULÉS PAR LA LOI, LE RECOURS EXCLUSIF DE L'ACHETEUR EST LIMITÉ À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDÉRÉ PAR NAUTILUS, INC. COMME DÉFECTUEUX SELON LES MODALITÉS DU PRÉSENT CONTRAT. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE DE TOUT DOMMAGE SPÉCIAL, CONSÉCUTIF, ACCESSOIRE, INDIRECT OU ÉCONOMIQUE, INDÉPENDAMMENT DU PRINCIPE DE LA RESPONSABILITÉ (NOTAMMENT, MAIS NON EXCLUSIVEMENT, DE RESPONSABILITÉ EN RAPPORT AVEC LE PRODUIT, DE NÉGLIGENCE OU DE RESPONSABILITÉ DÉLICTEUELLE), OU D'UNE QUELCONQUE PERTE DE REVENU, DE PROFIT, DE DONNÉES, DE CONFIDENTIALITÉ, OU POUR TOUT DOMMAGE-INTÉRÊT PUNITIF SURVENANT À CAUSE DE OU EN RAPPORT AVEC L'UTILISATION DE CET APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT, MÊME SI NAUTILUS, INC. A ÉTÉ INFORMÉ DE LA POSSIBILITÉ DE TELS DOMMAGES. CETTE EXCLUSION ET LA LIMITATION SERONT APPLICABLES MÊME SI UN RECOURS QUELCONQUE EST DÉBOÛTÉ DE SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ÉTATS NE PERMETTANT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES CONSÉCUTIFS OU ACCESSOIRES, LA LIMITATION ÉNONCÉE PLUS HAUT POURRAIT NE PAS S'APPLIQUER À VOUS.

Lois applicables aux états/provinces

Cette garantie vous confère des droits particuliers reconnus par la loi. Vous pourriez également bénéficier d'autres droits en fonction de votre état/province.

Expirations

Dans le cas de l'expiration de la garantie, Nautilus, Inc. pourrait vous assister dans le remplacement ou la réparation des pièces et dans les services de main-d'œuvre, en contrepartie d'une facturation de ses services. Contactez un représentant Nautilus pour de plus amples informations sur les pièces et les services après expiration de la garantie. Nautilus ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange après l'expiration de la période de garantie.

Achats internationaux

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



Nautilus^{MC}

Bowflex^{MC}

Schwinn^{MC}

