

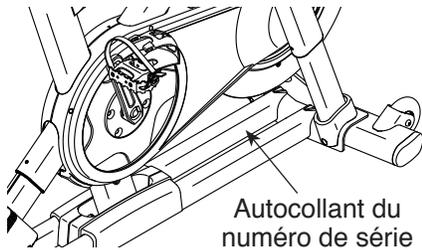
NordicTrack®

COMMERCIAL S10i STUDIO CYCLE

N° du Modèle NTEVEX14718.0

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 00 12 65

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ;
le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

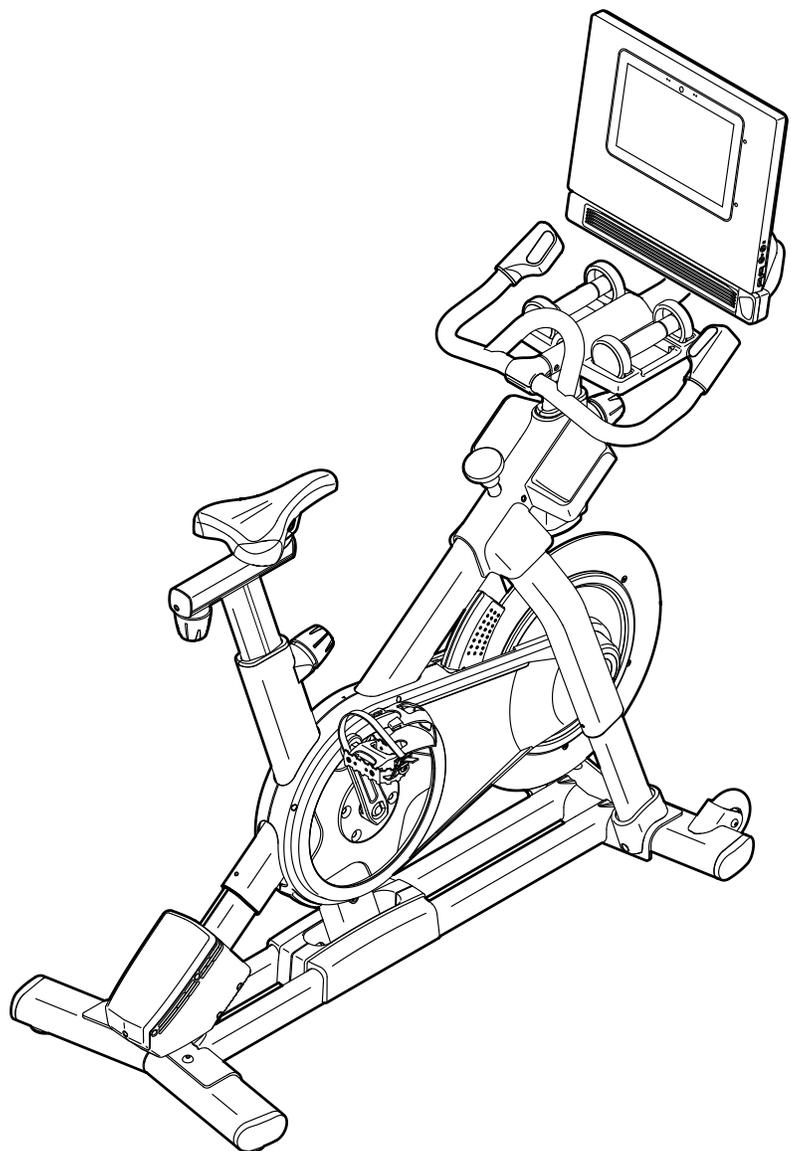
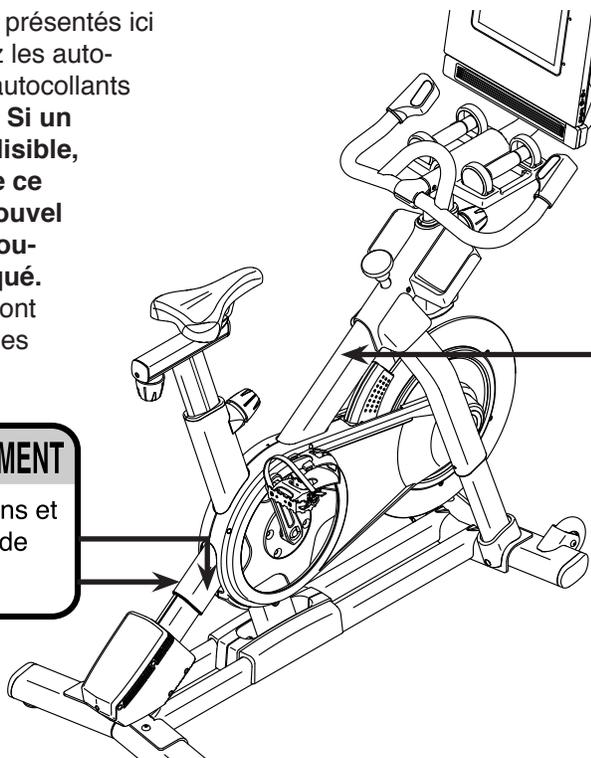


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE VELO DE STUDIO	15
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	30
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	33
LISTE DES PIÈCES	36
SCHÉMA DÉTAILLÉ	38
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement présentés ici sont inclus avec l'appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la 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.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, 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 brûlure, feu, décharge électrique et blessure, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre vélo de studio avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo de studio sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le vélo de studio n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez uniquement le vélo de studio de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le vélo de studio est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo de studio dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le vélo de studio à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo de studio dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
7. Installez le vélo de studio sur une surface plane, avec au moins 0,6 m d'espace libre autour de l'appareil. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo de studio.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo de studio est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo de studio en tout temps.
10. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 15).
11. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour le brancher dans une prise non conforme. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes. N'utilisez pas de rallonge électrique.
12. N'utilisez pas le vélo de studio si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si le vélo de studio ne fonctionne pas correctement.
13. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) quand le vélo de studio n'est pas utilisé, et avant de le nettoyer. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
14. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo de studio. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.

15. Le vélo de studio ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 150 kg.
16. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo de studio.
17. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo de studio ; ne vous cambrez pas.
18. Le vélo de studio n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
19. Pour arrêter rapidement le volant, baissez le levier de frein.
20. Lorsque le vélo de studio n'est pas utilisé, baissez le levier de frein et serrez-le fermement.
21. 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, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo révolutionnaire NORDICTRACK® COMMERCIAL S10I STUDIO CYCLE. Le vélo COMMERCIAL S10I STUDIO CYCLE est unique en son genre. Avec des réglages complets, une console interactive à écran tactile, un système d'inclinaison qui simule tous les types de terrains et un large éventail de fonctionnalités, le vélo de studio COMMERCIAL S10I STUDIO CYCLE offre une expérience du vélo en immersion dans le confort de votre maison.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo de studio. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

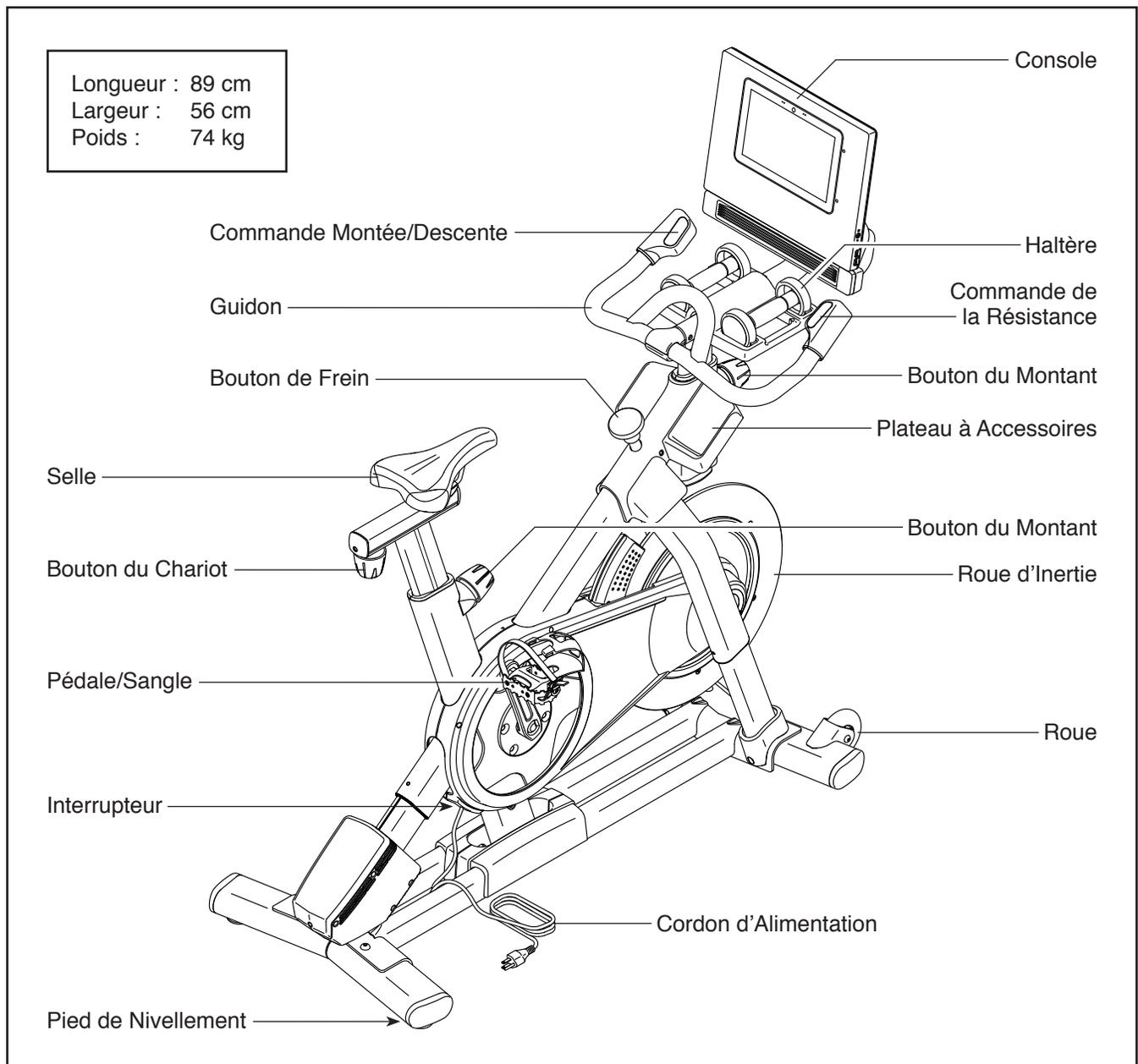
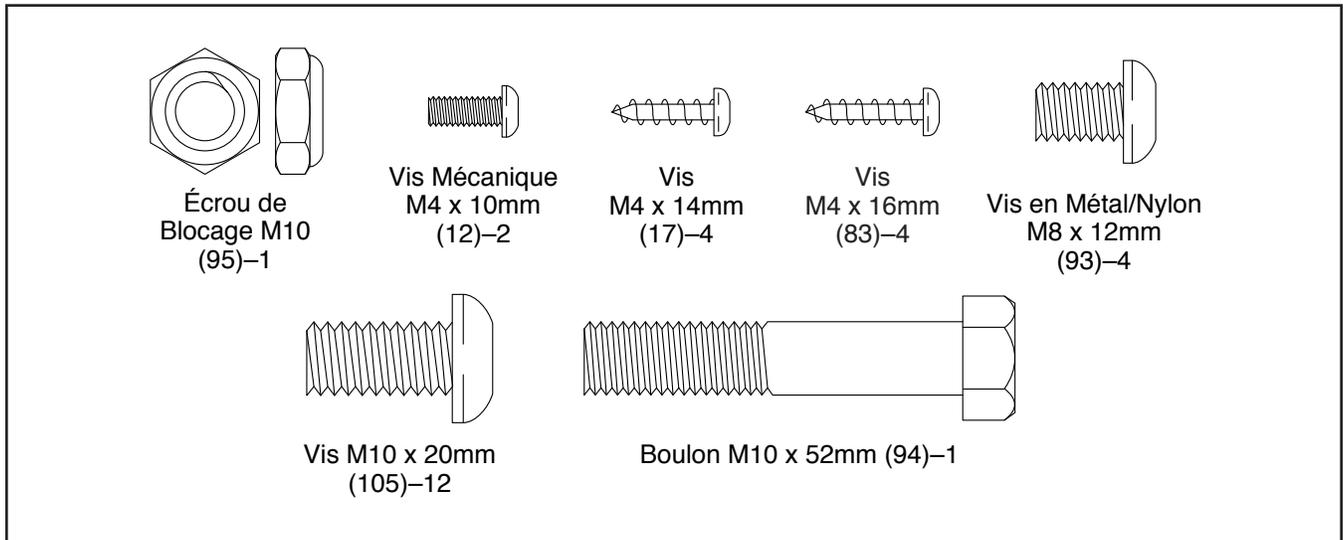


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

- En plus de l'outil inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



une clé à molette



un maillet en caoutchouc

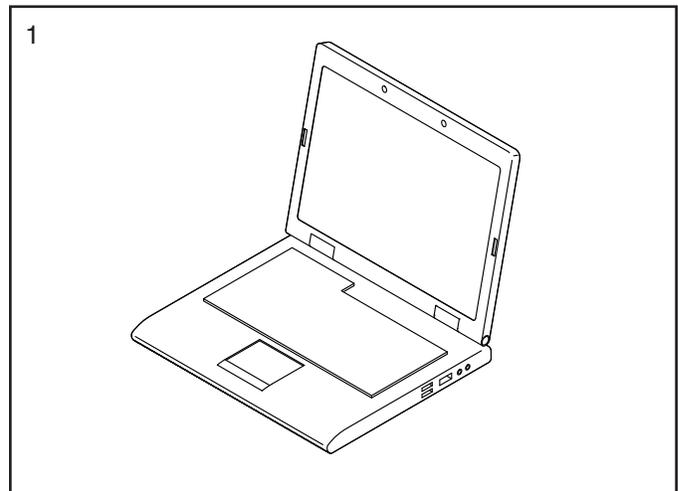


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage.

1. **Allez sur le site Internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.**

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel) pour enregistrer votre appareil.

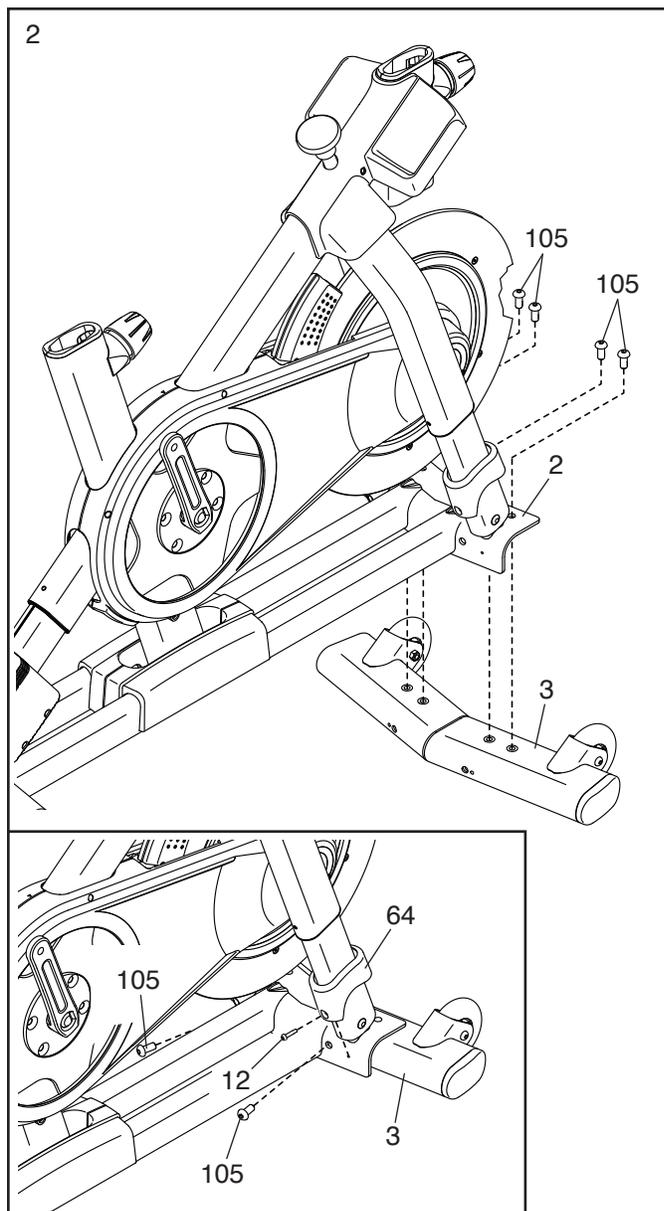


2. Attachez le Stabilisateur Avant (3) sur le Base (2) à l'aide de quatre Vis M10 x 20mm (105) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Référez-vous au schéma encadré. Attachez complètement le Stabilisateur Avant (3) à l'aide de deux Vis M10 x 20mm (105) supplémentaires.

Ensuite, serrez complètement toutes les Vis M10 x 20mm (105).

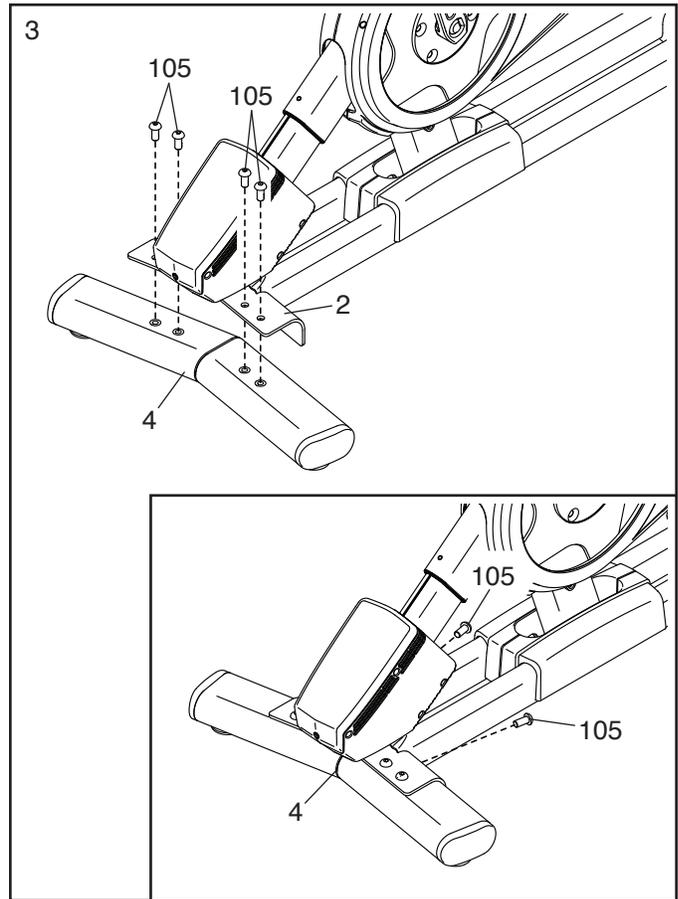
Référez-vous au schéma encadré. Glissez le Boîtier de la Jambe (64) droite vers le bas et attachez-le sur la Base (2) à l'aide d'une Vis Mécanique M4 x 10mm (12). **Attachez l'autre Boîtier de la Jambe (non illustré) de la même manière.**



3. Attachez le Stabilisateur Arrière (4) sur la Base (2) à l'aide de quatre Vis M10 x 20mm (105) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Référez-vous au schéma encadré. Attachez complètement le Stabilisateur Arrière (4) à l'aide de deux Vis M10 x 20mm (105) supplémentaires.

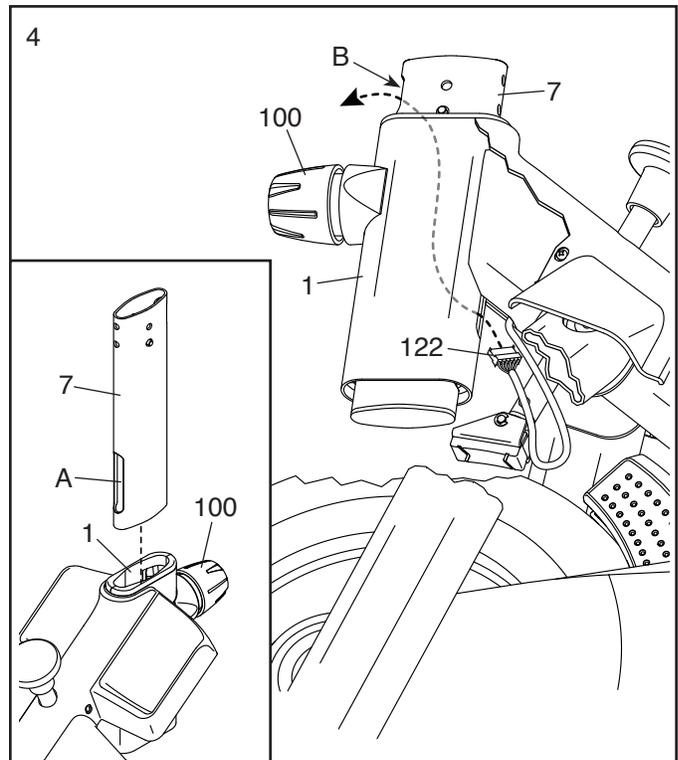
Ensuite, serrez complètement toutes les Vis M10 x 20mm (105).



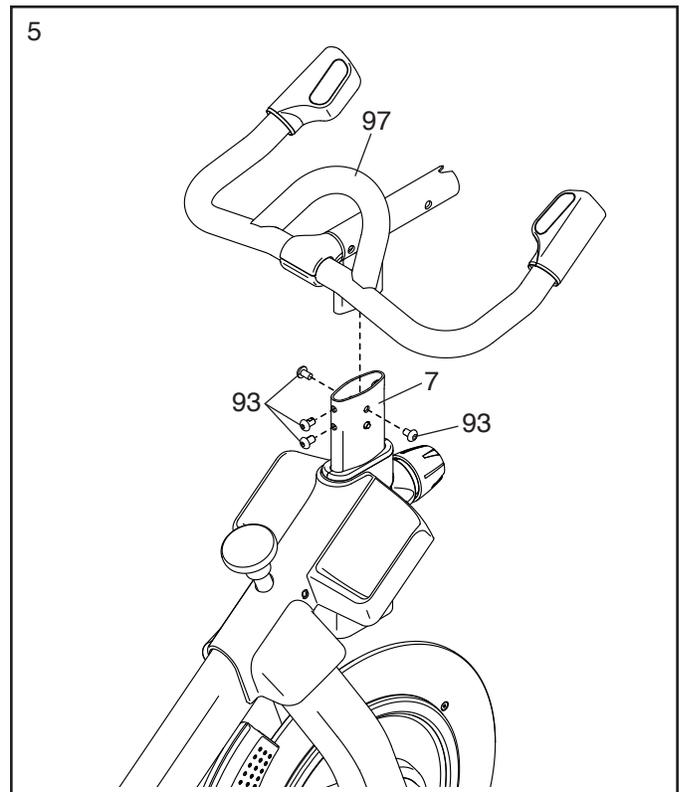
4. **Référez-vous au schéma encadré.** Orientez le Montant du Guidon (7) de manière à ce que la fente inférieure (A) se trouve du côté indiqué.

Ensuite, desserrez le Bouton du Montant (100) indiqué et insérez le Montant du Guidon (7) dans le Cadre (1) jusqu'à ce que l'extrémité inférieure du Montant du Guidon se trouve sous le Cadre. Ensuite, serrez le Bouton du Montant.

Insérez l'extrémité du Fil Inférieur (122) dans le Cadre (1) et le Montant du Guidon (7), puis tirez-le hors de la fente supérieure (B) sur le Montant du Guidon, comme illustré par la ligne pointillée à droite.

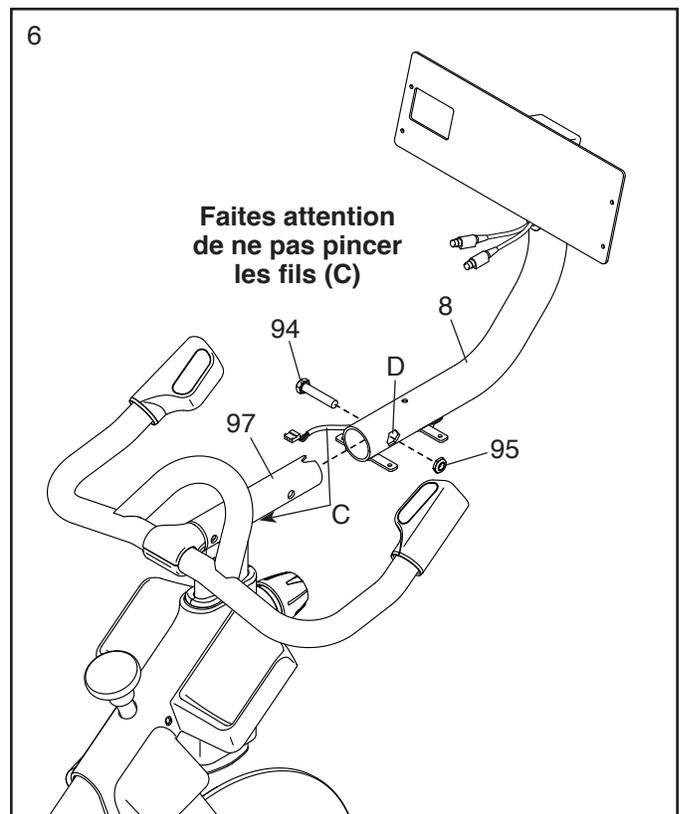


5. Insérez le Guidon (97) dans le Montant du Guidon (7). Attachez le Guidon à l'aide de quatre Vis M8 x 12mm (93) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



6. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils (C).** Glissez le Support de la Console (8) dans le Guidon (97).

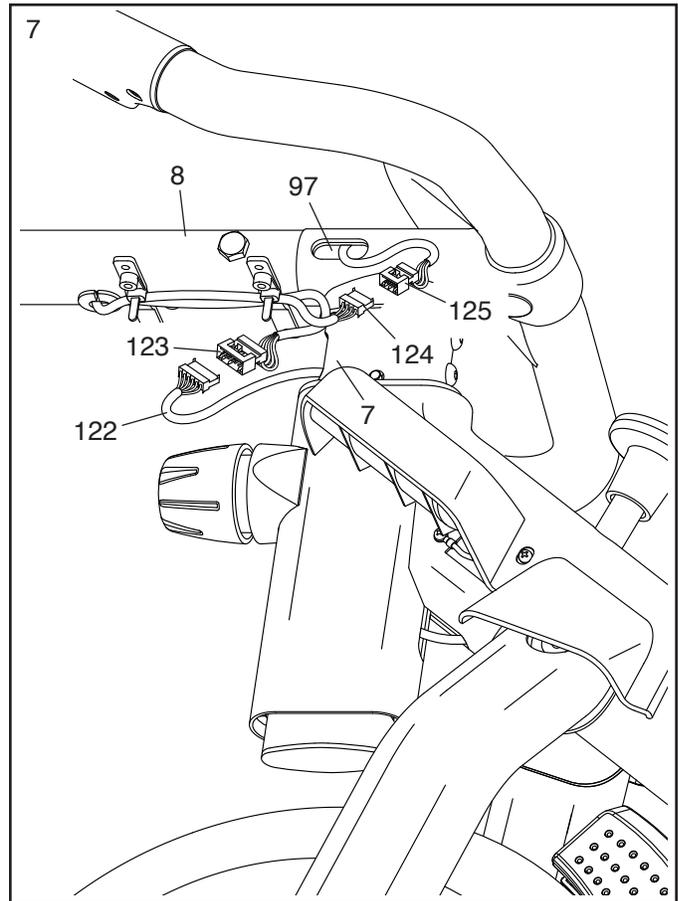
Attachez le Support de la Console (8) à l'aide d'un Boulon M10 x 52mm (94) et d'un Écrou de Blocage M10 (95) ; **assurez-vous que l'Écrou de Blocage se trouve dans le trou hexagonal (D).** Ne serrez pas encore complètement le Boulon.



7. Regardez sous le Support de la Console (8) et identifiez le Fil Supérieur (123), qui a un connecteur plus grand que celui de la Rallonge (124).

Branchez le Fil Supérieur (123) dans le Fil Inférieur (122) qui sort du Montant du Guidon (7). Ensuite, insérez les connecteurs des deux fils dans le Montant du Guidon.

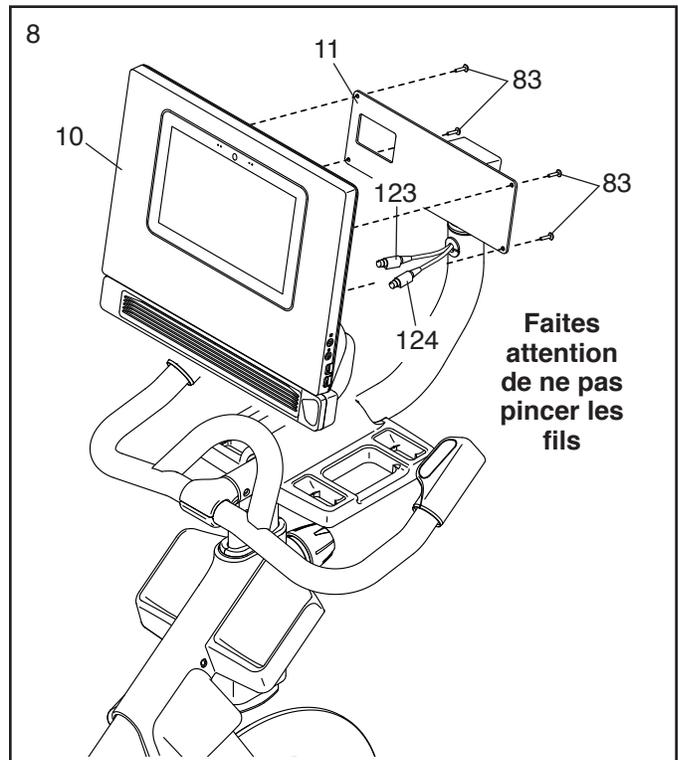
Branchez la Rallonge (124) dans le Fil de la Commande (125) qui sort du Guidon (97). Ensuite, insérez les connecteurs des deux Fils dans le Guidon.



8. Demandez à une autre personne de tenir la Console (10) près du Socle de la Console (11).

Branchez le Fil Supérieur (123) et la Rallonge (124) dans les prises situées à l'arrière de la Console (10) ; **assurez-vous de brancher le Fil marqué en rouge dans la prise rouge, et le Fil marqué en jaune dans la prise jaune.**

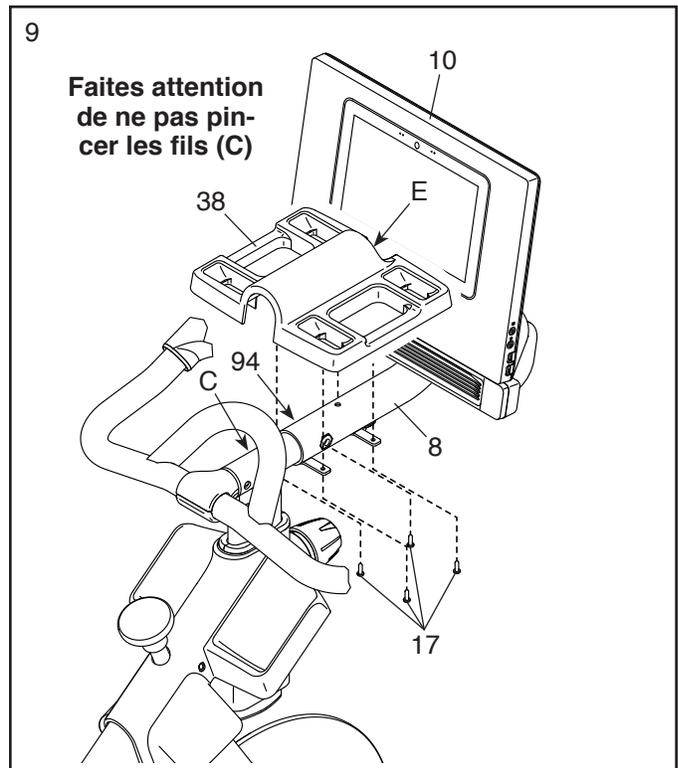
Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Si nécessaire, inclinez le Socle de la Console (11) vers le haut pour faciliter cette étape. Attachez la Console (10) sur le Socle de la Console à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (83) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



9. **IMPORTANT** : demandez à une autre personne de mettre la Console (10) en position horizontale. Pendant que l'autre personne tient fermement la Console, serrez le Boulon M10 x 52mm (94).

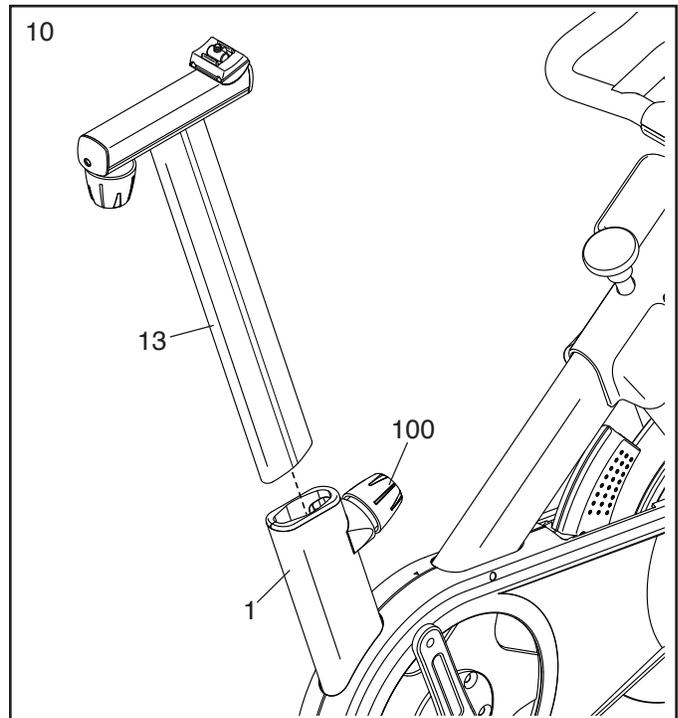
Ensuite, orientez le Plateau des Haltères (38) de manière à ce que la plus grande ouverture (E) soit orientée vers l'avant.

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils (C). Attachez le Plateau des Haltères (38) sur le Support de la Console (8) à l'aide de quatre Vis M4 x 14mm (17) ; vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.



10. Orientez le Montant de la Selle (13) comme sur le schéma.

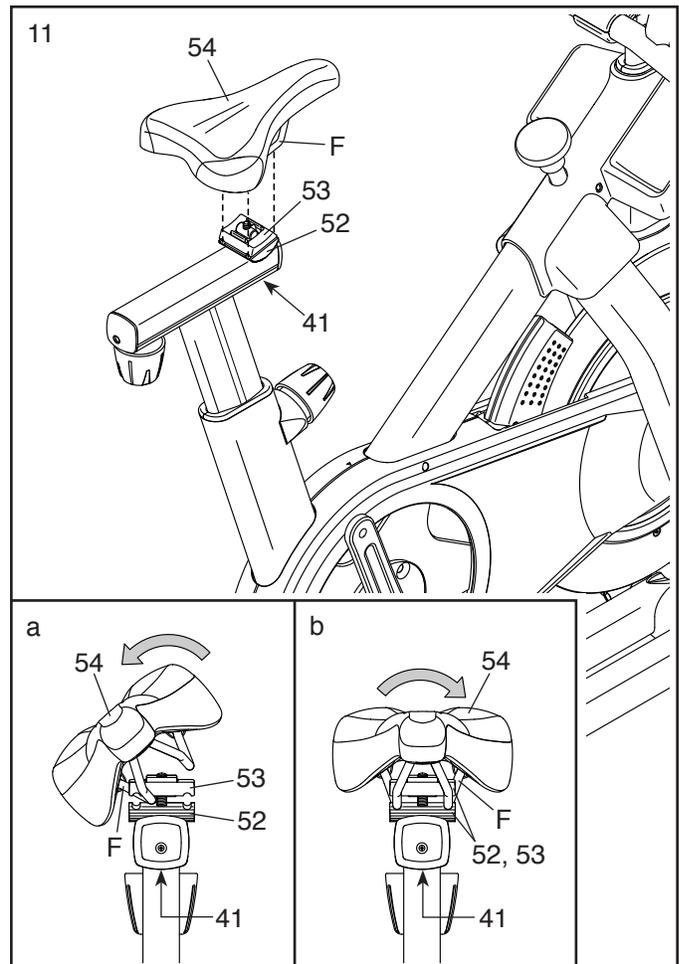
Desserrez le Bouton du Montant (100) indiqué. Ensuite, insérez le Montant de la Selle (13) dans le Cadre (1), puis glissez le Montant de la Selle à la hauteur désirée. Serrez le Bouton du Montant.



11. **Remarque : vous pouvez attacher votre propre selle si vous le désirez.**

Voir le schéma encadré a. Penchez la Selle (54) d'un côté et faites glisser un des rails (F) le plus loin possible entre la Pince Inférieure de la Selle (52) et la Pince Supérieure de la Selle (53). Si nécessaire, desserrez davantage la Vis de la Selle M8 (41).

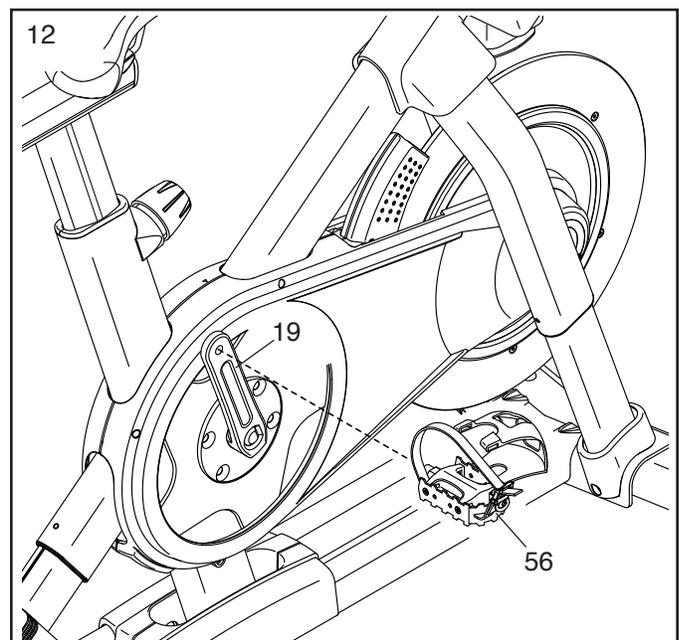
Voir le schéma encadré b. Penchez la Selle (54) vers le bas comme illustré, puis faites glisser l'autre rail (F) entre les Pincettes de la Selle (52, 53). **Assurez-vous que les deux rails sont dans les rainures des Pincettes de la Selle et que la Selle est droite et de niveau.** Serrez fermement la Vis de la Selle (41).



12. **Remarque : vous pouvez attacher vos propres pédales si vous le désirez.**

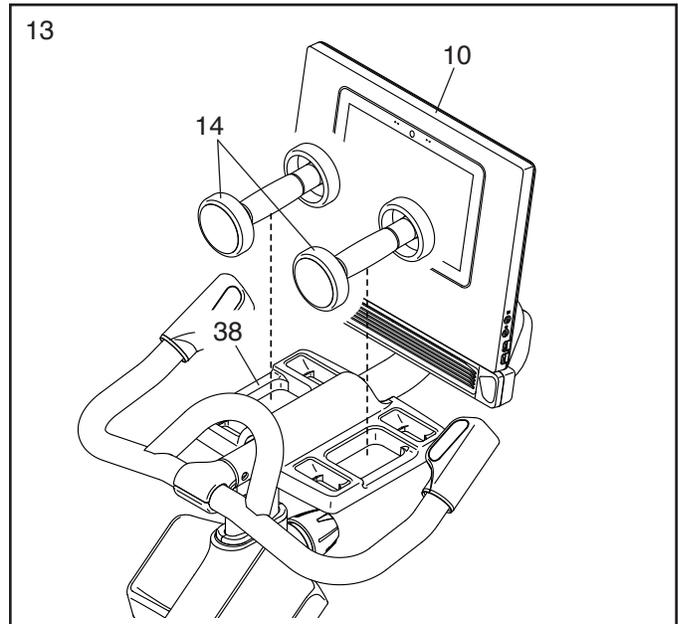
Identifiez la Pédale (56) droite. À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Droite **dans le sens des aiguilles d'une montre**, dans le Bras Droit du Pédaalier (19).

Serrez fermement la Pédale (non illustrée) gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, dans le Bras Gauche du Pédaalier (non illustré). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'attacher.



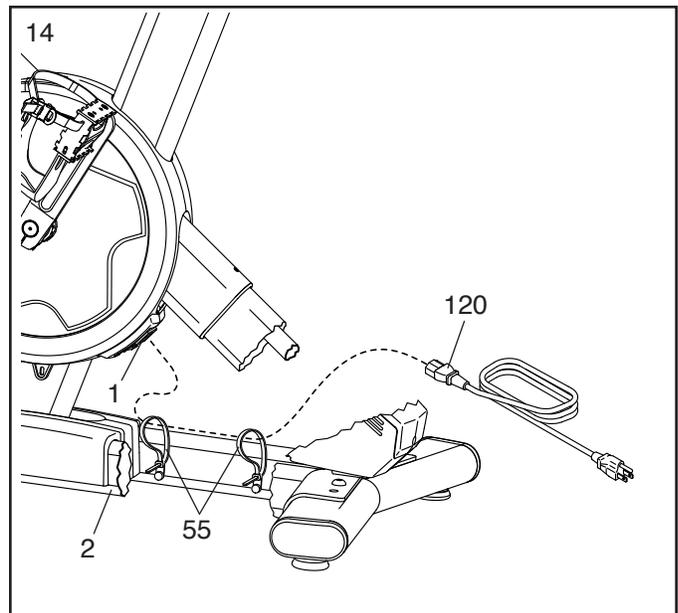
13. Placez les deux Haltères (14) sur le Plateau des Haltères (38).

IMPORTANT : faites attention de ne pas taper la Console (10) avec les Haltères (14) lorsque vous placez les Haltères sur le Plateau des Haltères (38) après chaque utilisation.



14. Branchez le Cordon d’Alimentation (120) correspondant dans la prise sur le Cadre (1).

Ensuite, faites passer le Cordon d’Alimentation (120) dans les deux Colliers de Serrage (55) sur la Base (2), comme sur le schéma. Fermez les deux Colliers de Serrage en les tirant.



15. **Une fois le vélo de studio assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu’il est bien assemblé et qu’il fonctionne correctement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d’utiliser le vélo de studio.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo de studio pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE VELO DE STUDIO

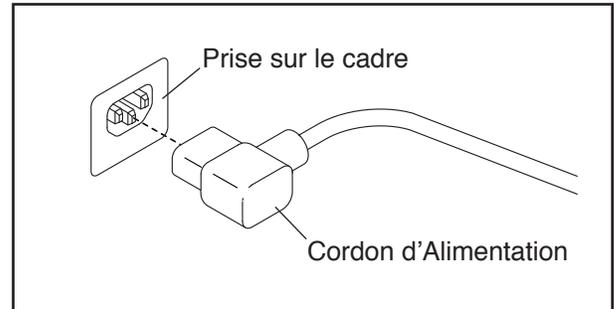
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être relié à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

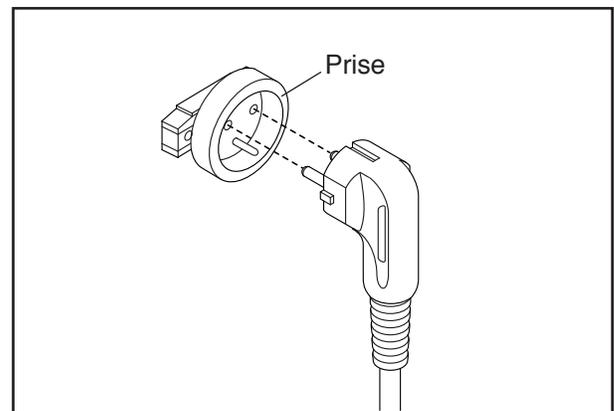
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur certifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne rentre pas dans votre prise murale, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise conforme.

Suivez les instructions ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez le bout indiqué du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise appropriée, correctement installée et reliée à la terre conformément aux règles en vigueur.



CARACTÉRISTIQUES DU VÉLO DE STUDIO

Le Wattmètre

Chaque vélo de studio est calibré individuellement pour mesurer l'énergie que vous fournissez, et vous permet de suivre les watts fournis et les RPM (tours par minute) sur la console.

En suivant les watts fournis et les RPM, vous pouvez connaître l'intensité de votre effort, vous assurer que vous vous poussez comme vous le désirez, et que vous progressez.

Le Système d'Inclinaison

Le vélo de studio peut s'incliner en montée et en descente pour simuler de manière réelle les dénivelés d'une route. Lorsque vous utilisez ou créez des entraînements sur des cartes de parcours d'entraînement avec iFit® (voir les instructions de la console commençant à la page 19 pour plus d'information), le vélo de studio s'incline automatiquement en montée et en descente pour correspondre au terrain réel.

Console Interactive sans Fil à Écran Tactile

La console sans fil à écran tactile fonctionne avec iFit pour offrir une expérience interactive et immersive à domicile. Cela vous permet de participer en mode virtuel à des cours collectifs de studio dirigés par des entraîneurs personnels, et de faire l'expérience de séances d'entraînement dans le monde entier.

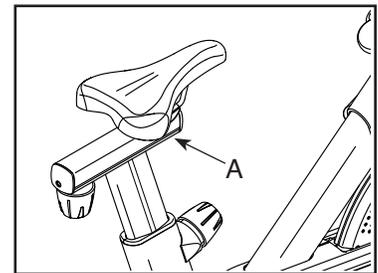
COMMENT RÉGLER LA GÉOMÉTRIE DU VÉLO DE STUDIO

Le vélo de studio peut être réglé pour correspondre à la géométrie de votre vélo de route, et vous aider à effectuer les bons mouvements pour faire travailler correctement vos muscles. **Effectuez les réglages par petites étapes, puis pédalez pendant quelques minutes pour tester les réglages.**

Comment Régler l'Angle de la Selle

Vous pouvez régler l'angle de la selle à la position la plus confortable. Vous pouvez également régler la selle vers l'avant ou vers l'arrière pour un plus grand confort ou pour ajuster la distance entre la selle et le guidon.

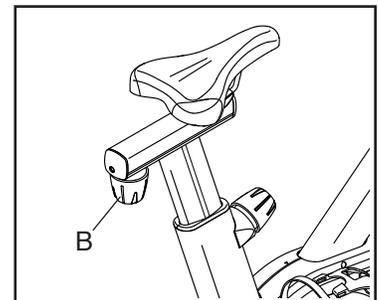
Pour régler la selle, dévissez d'abord de quelques tours la vis de la selle (A) du chariot. Ensuite, penchez la selle vers le haut ou vers le bas, ou glissez-la vers l'avant ou vers l'arrière, jusqu'à la position désirée. Resserrez la vis de la selle.



Remarque : vous pouvez retirer la selle du vélo de studio et la remplacer par votre propre selle si vous le désirez.

Comment Régler le Chariot de la Selle

Pour régler la position du chariot de la selle, desserrez le bouton du chariot (B), faites glisser le chariot de la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, ensuite resserrez fermement le bouton du chariot.

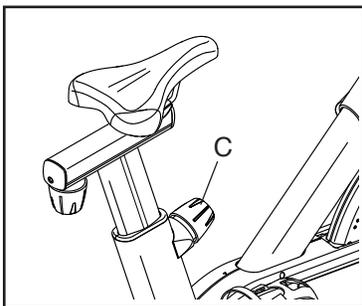


Comment Régler le Montant de la Selle

Pour un entraînement efficace, la selle doit être réglée à la bonne hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

Pour régler le montant de la selle, desserrez le bouton du montant (C), glissez le montant de la selle vers le haut ou vers le bas, puis resserrez le bouton du montant.

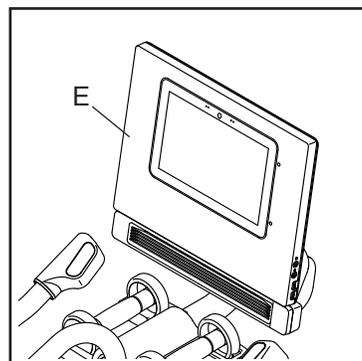
IMPORTANT :
ne réglez pas le montant de la selle au-delà du niveau « MAX » sur le montant de la selle.



Comment Régler la Position de la Console

La console (E) peut être réglée vers le haut, le bas ou le côté. Pour régler la position de la console, tenez simplement les côtés de la console et placez-la dans la position souhaitée. Vous pouvez faire pivoter la console complètement sur

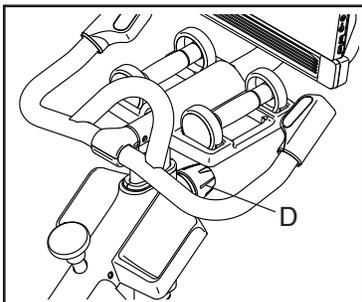
le côté pour que vous puissiez la voir tout en restant debout à côté du vélo de studio ; par exemple quand vous effectuez des exercices de musculation avec les haltères ou d'autres exercices au sol.



Comment Régler le Montant du Guidon

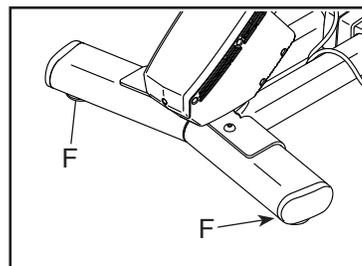
Pour régler le montant du guidon, desserrez le bouton du montant (D), faites glisser le montant du guidon vers le haut ou vers le bas, ensuite resserrez fermement le bouton du montant.

IMPORTANT :
ne réglez pas le montant du guidon au-delà du niveau « MAX » sur le montant du guidon.



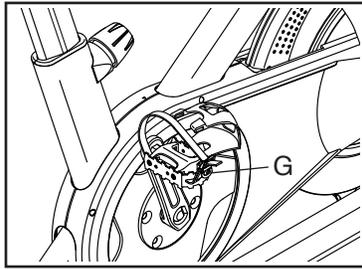
COMMENT NIVELER LE VÉLO DE STUDIO

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



COMMENT UTILISER LES PÉDALES

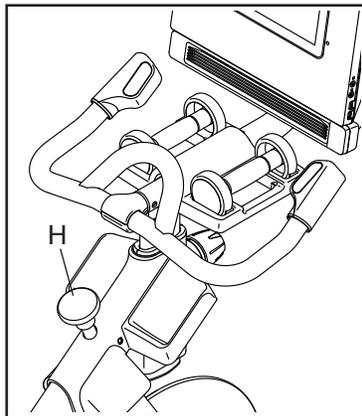
Pour utiliser les pédales, glissez vos chaussures dans les cale-pieds, puis tirez les extrémités des sangles des cale-pieds. Pour régler les sangles des cale-pieds, appuyez sur les languettes (G) des boucles, réglez les sangles à la position souhaitée, puis lâchez les languettes.



Remarque : vous pourrez retirer les pédales et fixer vos propres pédales sur le vélo de studio si vous le désirez.

COMMENT UTILISER LE BOUTON DE FREIN

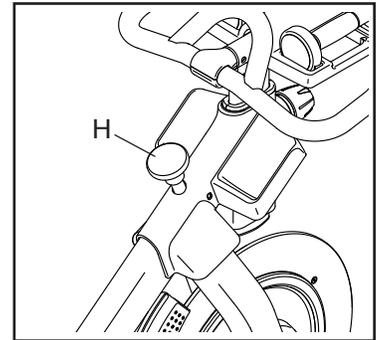
Pour modifier la résistance des pédales, appuyez sur les touches sur le guidon droit (voir l'étape 3 page 22). **Pour arrêter la roue d'inertie, poussez le bouton de frein (H) vers le bas.** Le volant va rapidement s'arrêter complètement.

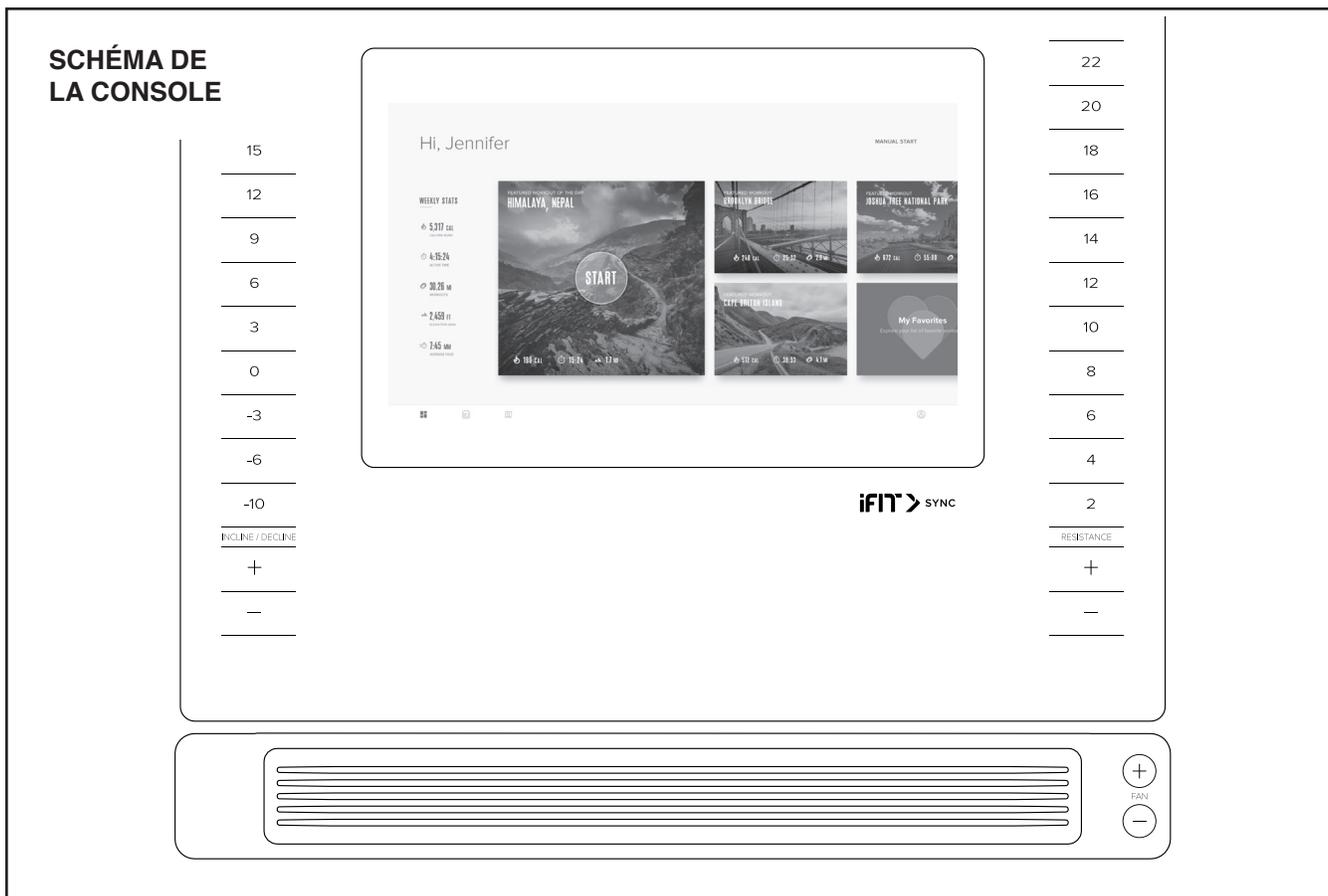


COMMENT VERROUILLER LE VÉLO DE STUDIO

IMPORTANT : Verrouillez le vélo de studio lorsqu'il n'est pas utilisé.

Pour verrouiller le vélo de studio, poussez le bouton de frein (H) vers le bas et serrez-le fermement. La roue d'inertie sera ainsi bloquée, ce qui verrouille le vélo de studio. Pour déverrouiller le vélo de studio, desserrez le bouton de frein.





CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

La console est équipée de la technologie sans fil qui permet à la console 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 options.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre pendant que vous êtes guidé tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

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

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'une ceinture cardiaque en option (voir page 29 pour plus d'information).

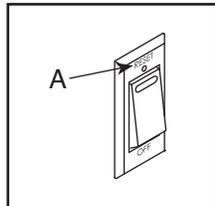
Vous pouvez aussi écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant votre entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 20. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 20. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 21.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le vélo de studio a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION page 15). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation) (A).



La console s'allumera et sera alors prête à l'utilisation.

Remarque : lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, le système d'inclinaison peut effectuer automatiquement un calibrage. Le cadre se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'il se calibre. Lorsque le cadre s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.

IMPORTANT : si le système d'inclinaison ne se calibre pas automatiquement, référez-vous à l'étape 6 page 21 et calibrez manuellement le système.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne comme la plupart des tablettes sur le marché. Glissez le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, comme les affichages des données lors d'un entraînement.
- Pour entrer des données dans une boîte textuelle, touchez d'abord la boîte textuelle pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, appuyez sur la touche **?123**. Pour voir plus de caractères, appuyez sur la touche **Alt**. Appuyez de nouveau sur la touche **Alt** pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche **ABC**. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche vers l'arrière et un **X**.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

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

2. Personnalisez les paramètres.

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

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

3. Connectez-vous ou créez un compte iFit.

Suivez les indications sur l'écran pour vous connecter à votre compte iFit ou pour créer un compte iFit.

4. Présentation de la console.

La première fois que vous utilisez la console, une présentation vous fera découvrir les différentes fonctionnalités de la console. Remarque : pour revoir la présentation à tout moment, appuyez sur la touche du profile (le symbole représentant une personne) sur l'écran, appuyez sur la touche *Settings* (paramètres), puis appuyez sur la touche *How It Works* (comment ça marche).

5. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

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

6. Calibrez le système d'inclinaison.

Tout d'abord, appuyez sur la touche du profile, puis sur la touche *Settings*, puis sur la touche *Maintenance*, et enfin sur la touche *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison). Le cadre se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'il se calibre. Pour plus d'information, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 26.

Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les différents entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, lisez la suite sur cette page. **Pour utiliser un entraînement sur une carte ou un entraînement intégré**, référez-vous à la page 23. **Pour créer un entraînement personnalisé sur carte**, référez-vous à la page 24. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 25.

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 28. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 28. **Pour brancher un câble HDMI**, référez-vous à la page 29.

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 L'APPAREIL page 20. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (le symbole x) pour revenir au menu principal.

3. Changez la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre, si désiré.

Appuyez sur *Manual Start* (départ manuel) et commencez à pédaler.

Vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur l'une des touches numérotées de la résistance sur la console, ou sur les touches d'augmentation et de diminution de la résistance sur la console, ou sur les touches d'augmentation et de diminution de la résistance sur la poignée droite du guidon.

Vous pouvez également changer l'inclinaison en appuyant sur l'une des touches numérotées Incline/Decline (montée/descente) sur la console, ou sur les touches d'augmentation et de diminution Incline/Decline sur la poignée gauche du guidon.

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales et le cadre prennent quelques instants pour atteindre la résistance et l'inclinaison sélectionnées.

4. Suivez votre progression.

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

Pour sélectionner le mode d'affichage ou pour voir des statistiques et des graphiques, tirez l'écran vers le bas. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton + pour voir des statistiques et des graphiques.

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

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

Pour terminer la séance d'entraînement, appuyez sur l'écran pour suspendre l'entraînement. Ensuite, appuyez *End*; un bilan de l'entraînement apparaît alors sur l'écran. Si vous le souhaitez, vous pouvez publier vos résultats à l'aide des options sur l'écran. Ensuite, appuyez sur *Finish* pour revenir au menu principal.

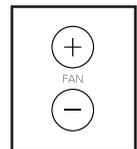
5. Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez porter une ceinture cardiaque en option pour mesurer votre rythme cardiaque. Pour plus d'information sur la ceinture cardiaque en option, référez-vous à la page 29. Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth® Smart.

Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue automatiquement pour suivre la vitesse des pédales. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution Fan (ventilateur) pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



Remarque : si les pédales restent immobiles pendant quelques temps, le ventilateur s'éteint automatiquement.

7. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le cordon d'alimentation.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du vélo de studio risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT SUR CARTE OU UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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 L'APPAREIL page 20. Remarque : vous devez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. Sélectionnez le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (le symbole x) pour revenir au menu principal.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement dans le menu principal ou dans la bibliothèque des entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement désiré sur l'écran. Touchez ou glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Remarque : pour utiliser un entraînement sur une carte, vous devez être connecté à un réseau sans fil (voir la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL page 28).

Les entraînements sur une carte proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un des entraînements sur une carte pour l'utiliser ultérieurement, vous pouvez le sauvegarder en tant que favoris en appuyant sur la touche des favoris (le symbole en forme de cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFit pour sauvegarder un entraînement sur une carte (voir l'étape 3 page 25).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER VOTRE PROPRE ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE page 24).

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

4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche *Start* (commencer) pour commencer l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affiche également une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches sur l'écran pour sélectionner les options de la carte qui vous intéressent.

Les modes d'affichage affichent également votre progression. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré ou pour voir des statistiques et des graphiques, glissez l'écran vers le bas. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton + pour voir des statistiques et des graphiques.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir page 21).

Durant certains entraînements, l'écran peut afficher un objectif de vitesse. Alors que vous vous entraînez, maintenez une vitesse se rapprochant de l'objectif de vitesse affiché sur l'écran. Un message vous demandera peut-être d'accélérer, de ralentir ou de maintenir votre vitesse de pédalage.

IMPORTANT : l'objectif de vitesse est uniquement un outil de motivation. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à l'objectif de vitesse. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.

Si le niveau de résistance et/ou d'inclinaison sont trop élevés ou trop faibles, vous pouvez les changer manuellement en appuyant sur les touches **Resistance** (résistance) ou les touches **Incline/Decline** (montée/descente). **Si vous appuyez sur une touche Resistance**, vous pouvez contrôler manuellement la résistance (voir l'étape 3 page 22). **Si vous appuyez sur une touche Incline/Decline**, vous pourrez alors contrôler manuellement le niveau d'inclinaison (voir l'étape 3 page 22). **Pour revenir à la résistance et/ou à l'inclinaison de l'entraînement**, appuyez sur la touche *Follow Workout* (suivre l'entraînement).

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la résistance ou l'inclinaison du cadre durant l'entraînement, cela modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

Pour suspendre l'entraînement, appuyez simplement sur l'écran ou arrêtez de pédaler. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur **End**. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Quand l'entraînement est terminé, un bilan de l'entraînement s'affiche sur l'écran. Si vous le souhaitez, vous pouvez publier vos résultats à l'aide des options sur l'écran. Ensuite, appuyez sur **Finish** pour revenir au menu principal.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 page 22.

6. Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 22.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

COMMENT CRÉER VOTRE PROPRE ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE

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 L'APPAREIL** page 20. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. Sélectionnez un entraînement sur carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (le symbole x) pour revenir au menu principal.

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

3. Dessinez votre carte.

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en glissant vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter l'arrivée de votre entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer votre entraînement au même endroit, touchez *Loop* (boucle) ou *Out & Back* (départ et arrivée) sur le côté gauche de l'écran. Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, touchez *Undo* (annuler) sur le côté gauche de l'écran.

L'écran affiche les statistiques de l'altitude et de la distance pour votre entraînement.

4. Enregistrez votre entraînement.

Appuyez sur *Save New Workout* (enregistrer le nouvel entraînement) pour enregistrer votre entraînement. Si vous le désirez, entrez un nom et une description pour votre entraînement. Ensuite, appuyez sur le bouton >.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche *Start* (commencer) pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement sur une carte ou un entraînement intégré (voir page 23).

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 page 22.

7. Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 22.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

9. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être connecté à un réseau sans fil (voir la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL page 28). Vous devez également avoir un compte iFit.

1. Ajouter des entraînements à votre liste d'attente sur iFit.com.

Sur votre ordinateur, smartphone, tablette, ou un autre appareil connecté, ouvrez votre navigateur Internet sur la page iFit.com, et connectez-vous à votre compte iFit.

Ensuite, sélectionnez Menu > Library (bibliothèque) sur la page Internet. Regardez les entraînements dans la bibliothèque et sélectionnez ceux que vous désirez utiliser.

Ensuite, sélectionnez Menu > Schedule (liste d'attente) pour voir votre liste d'attente. Tous les entraînements que vous avez sélectionnés apparaîtront dans votre liste d'attente ; vous pouvez les organiser ou les effacer comme vous le désirez.

Prenez le temps d'explorer le site iFit.com avant de vous déconnecter.

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (le symbole x) pour revenir au menu principal.

3. Connectez-vous à votre compte iFit.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche du profile (le symbole représentant une personne) sur l'écran pour vous connecter à votre compte iFit. Suivez les indications sur l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte iFit, appuyez sur la touche du profile puis sur Manage Accounts (gérer les comptes). Si vous avez plusieurs utilisateurs sur votre compte, une liste des utilisateurs s'affiche alors. Appuyez sur le nom de l'utilisateur de votre choix.

4. **Sélectionnez un entraînement iFit que vous avez déjà ajouté à votre liste d'attente sur iFit.com.**

IMPORTANT : avant de pouvoir télécharger les entraînements iFit, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com (voir l'étape 1).

Pour télécharger un entraînement iFit.com sur la console, appuyez sur la touche du calendrier en bas de l'écran.

Quand vous téléchargez 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 le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

5. **Commencez l'entraînement.**

Appuyez sur la touche *Start* (commencer) pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement sur une carte ou un entraînement intégré (voir page 23). Remarque : durant un entraînement de distance ou de durée, l'écran n'affiche pas de carte.

6. **Suivez votre progression.**

Référez-vous à l'étape 4 page 22.

7. **Portez une ceinture cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 5 page 22.

8. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

9. **Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le cordon d'alimentation.**

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

Pour plus d'information sur iFit, visitez le site iFit.com.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : certaines options décrites ne sont peut-être pas activées. De temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console.

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

Tout d'abord, insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Ensuite, sélectionnez le menu principal. Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal.

Ensuite, appuyez sur la touche du profile (le symbole représentant une personne) en bas de l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaît alors sur l'écran.

2. **Parcourez les menus des paramètres et changez les paramètres comme vous le désirez.**

Touchez ou glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options 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 de retour (le symbole avec une flèche). Vous pourrez peut-être voir et changer des paramètres dans les menus suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profile)
- In Workout (entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (appareil)

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

About (à propos)

- How It Works (comment ça marche)
- Feedback (commentaires)
- Legal (informations légales)

3. Regardez la présentation de la console.

Pour voir une présentation des différentes fonctionnalités de la console, appuyez sur la touche *How It Works*.

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

Pour choisir l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, appuyez sur la touche *Equipment Settings*, puis sur le paramètre désiré.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités métriques ou en unités impériales.

5. Affichez les informations sur l'appareil.

Appuyez sur la touche *Equipment Info* puis sur *Machine Info* (information sur l'appareil) pour voir des informations sur votre vélo de studio.

6. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour. Appuyez sur la touche *Maintenance*, puis sur *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour sont disponibles. La mise à jour commence automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo de studio, n'éteignez pas l'appareil pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affiche la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le vélo de studio s'éteint puis se rallume. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

7. Calibrez le système d'inclinaison.

Pour calibrer le système d'inclinaison, touchez *Maintenance*, touchez *Calibrate Incline* (Calibrer l'inclinaison), puis touchez *Begin* (Commencer). Le cadre se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis descendra jusqu'à l'inclinaison minimale, et enfin reviendra au niveau de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur la touche *Finish* (fin).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et tout objet à l'écart du vélo de studio lors du calibrage du système d'inclinaison.

8. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu des paramètres, appuyez sur la touche de retour. Ensuite, appuyez sur la touche de fermeture (le symbole x) pour quitter le menu principal des paramètres.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez le menu principal.

Tout d'abord, insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Ensuite, sélectionnez le menu principal. Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Appuyez sur le symbole Wi-Fi en bas de l'écran pour entrer dans le mode du sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi est activé. S'il n'est pas activé, glissez le bouton du *Wi-Fi*.

4. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

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

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

Quand la liste des réseaux apparaît, touchez le réseau désiré. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Suivez les indications sur 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 page 20.)

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, le nom du réseau sans fil sera coché.

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, WAP™ et WAP2™). 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 pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode du réseau sans fil.

Pour quitter le mode du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche) sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio via le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise située sur le côté droit de la console et dans la prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du bouton volume situé sur le côté droit de la console ou du bouton de volume de votre lecteur audio.

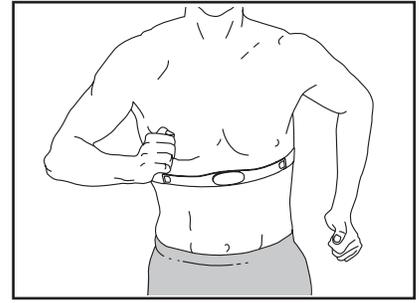
Pour écouter le contenu audio de la console avec votre casque ou vos écouteurs, branchez le fil audio de votre casque ou de vos écouteurs dans la prise audio sur le côté droit de la console.

COMMENT BRANCHER UN CÂBLE HDMI

Pour afficher l'écran de la console sur une TV ou un autre écran, branchez un câble HDMI (non inclus) dans le port sur la console et dans un port sur votre TV ou écran ; **assurez-vous que le câble HDMI est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble HDMI dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

LA CEINTURE 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. La ceinture 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 une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la clientèle.**

Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth Smart.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo de studio est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

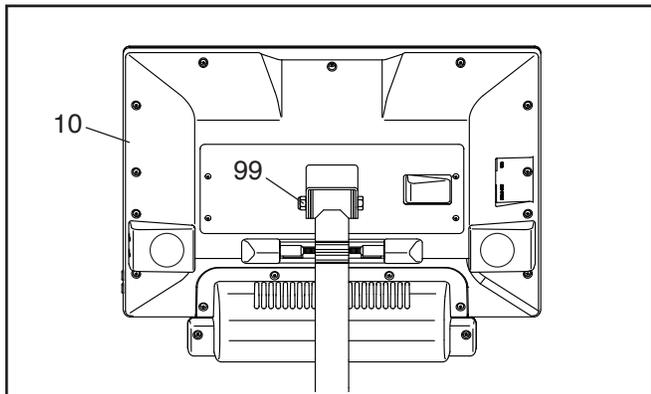
Nettoyez le vélo de studio avec un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché et que l'interrupteur se trouve sur la position Reset (initialisation).

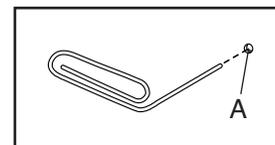
Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous n'arrivez pas à vous connecter à votre compte iFit ou aux entraînements iFit, allez sur la page Internet support.iFit.com.

Si la Console (10) ne reste pas en place lorsqu'elle est déplacée à la position désirée, serrez légèrement l'Écrou de Verrouillage M8 (99) indiqué jusqu'à ce que la Console reste en place.



Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine. **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, appuyez sur l'interrupteur et débranchez

le cordon d'alimentation. Ensuite, trouvez la petite ouverture d'initialisation (A) à côté du port USB de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton d'initialisation à l'intérieur de l'ouverture, et demandez à l'autre personne de brancher le cordon d'alimentation et d'appuyer sur l'interrupteur. Maintenez le bouton d'initialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois la réinitialisation effectuée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur l'interrupteur pour éteindre puis allumer la console. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 26). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

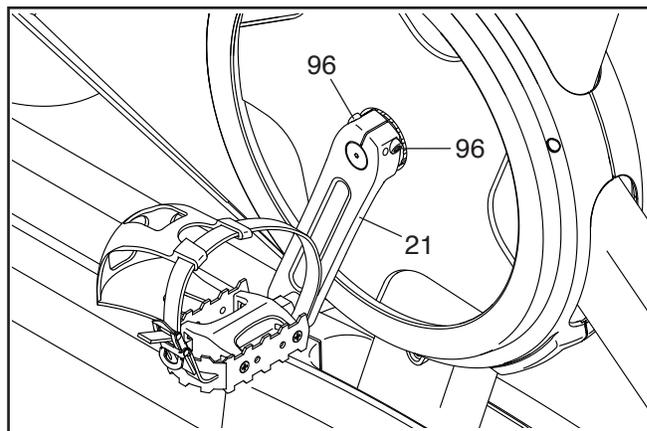


RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU SYSTÈME D'INCLINAISON

Si le cadre ne se place pas au niveau d'inclinaison correct, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 26 et calibrez le système d'inclinaison.

COMMENT AJUSTER LE BRAS GAUCHE DU PÉDALIER

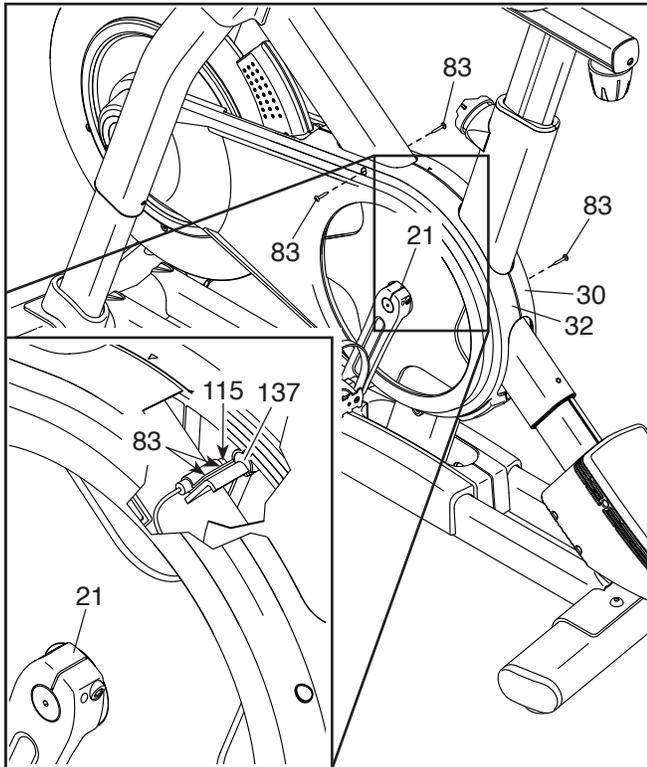
S'il y a du jeu dans le Bras Gauche du Pédalier (21) quand vous pédalez, serrez les deux Vis M6 x 25mm (96).



COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté.

Avant d'ajuster le capteur magnétique, **débranchez d'abord le cordon d'alimentation**. Ensuite, retirez les trois Vis M4 x 16mm (83) des Capots Droit et Gauche (30, 32).



Tirez avec précaution les parties supérieures des Capots Droit et Gauche (30, 32) de quelques centimètres.

Référez-vous au schéma encadré. Desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (83) indiquées. Ensuite, tournez le Bras Gauche du Pédalier (21) jusqu'à ce qu'un Aimant de la Poulie (137) soit aligné avec le Capteur Magnétique (115). Glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant de la Poulie. Ensuite, resserrez les Vis.

Branchez le bloc d'alimentation et tournez le Bras Gauche du Pédalier (21) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réattachez les Capots Droit et Gauche (30, 32).

COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

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

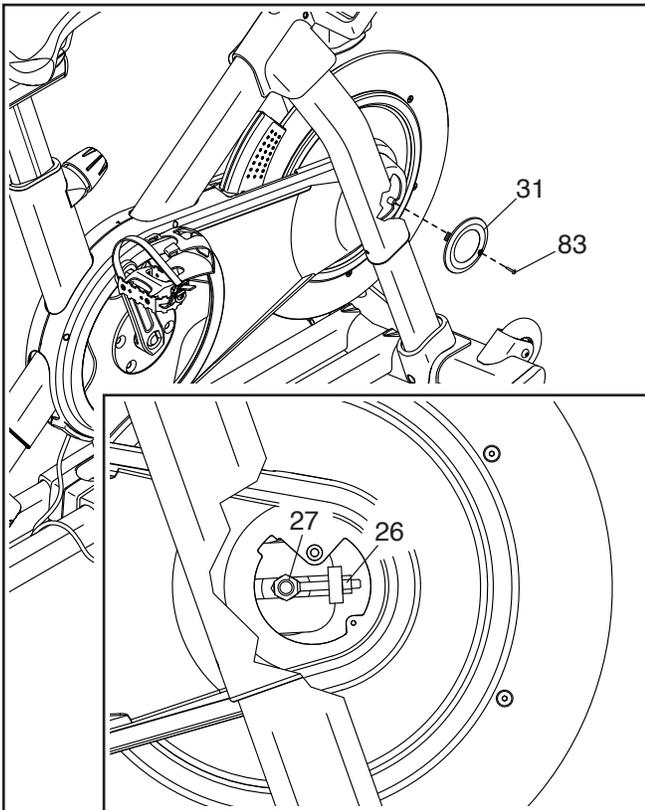
Avant d'ajuster la courroie de traction, **débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, suivez les instructions ci-dessous. Remarque : les schémas montrent uniquement le côté droit du vélo de studio.

Retirez la Vis de M4 x 16mm (83) indiquée et le Boîtier du Capot (31) de chaque côté du vélo de studio.

Ensuite, desserrez l'Écrou de l'Essieu M10 (27) de chaque côté du vélo de studio et serrez l'Écrou de Réglage (26) de chaque côté du vélo de studio **d'un demi-tour**. Resserrez fermement les Écrous de l'Essieu M10.

Branchez le cordon d'alimentation, puis pédalez pendant quelques minutes pour tester l'ajustement. Si nécessaire, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que les pédales ne glissent plus.

Lorsque la courroie de traction est correctement ajustée, réinstallez les boîtiers du capot.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, 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 DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, 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 aérobics.

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

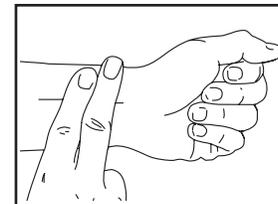
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

Brûler de la Graisse — Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. 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 Aérobics — Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité 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 illustré. Comptez les battements de votre



cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement — Commencez avec 5 à 10 minutes d'échauffements et d'exercices légers. 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'exercice, 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 — Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites pas de rebonds.

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 alors que vous allongez 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'intérieure 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

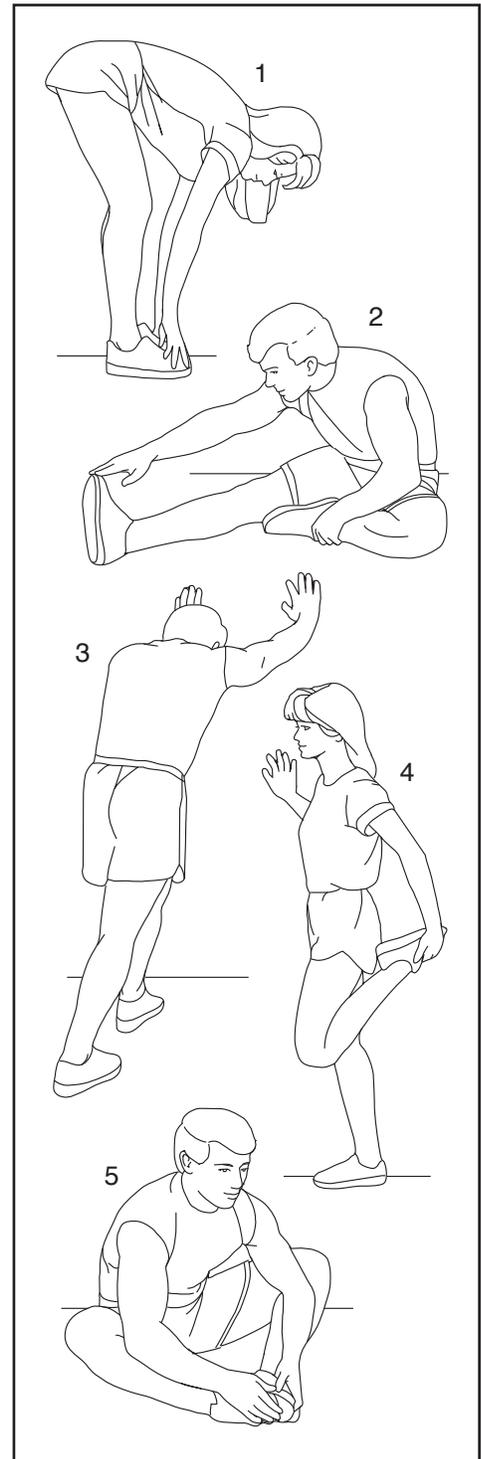
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. 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 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.



NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEVEX14718.0 R0918A

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
1	1	Cadre	50	1	Bras de Réglage
2	1	Base	51	1	Disque de la Résistance
3	1	Stabilisateur Avant	52	1	Pince Inférieure de la Selle
4	1	Stabilisateur Arrière	53	1	Pince Supérieure de la Selle
5	1	Vis à Épaulement M6	54	1	Selle
6	2	Pince de Pivot	55	6	Collier de Serrage Ancré
7	1	Montant du Guidon	56	1	Ensemble de la Pédale
8	1	Support de la Console	57	9	Vis M4 x 12mm
9	1	Vis M8 x 32mm	58	2	Jambe Supérieure
10	1	Console	59	2	Jambe Inférieure
11	1	Socle de la Console	60	4	Vis M4 x 8mm
12	6	Vis Mécanique M4 x 10mm	61	2	Rondelle M8
13	1	Montant de la Selle	62	2	Manchon de la Jambe
14	2	Haltère	63	2	Roulement à Billes du Cadre
15	1	Vis du Pédalier M6	64	2	Boîtier de la Jambe
16	1	Poulie	65	1	Vis de Terre
17	4	Vis M4 x 14mm	66	4	Grande Bague de la Jambe
18	4	Boulon à Tête Plate M10 x 20mm	67	1	Chariot
19	1	Pédalier/Bras Droit du Pédalier	68	2	Bague d'Espacement de la Jambe
20	1	Essieu de Pivot	69	4	Petite Bague de la Jambe
21	1	Bras Gauche du Pédalier	70	1	Poignée Droite
22	1	Assemblage de la Roue d'Inertie	71	1	Poignée Gauche
23	1	Embout du Guidon	72	1	Commande Droite
24	2	Bague de Pivot	73	1	Commande Gauche
25	1	Courroie de Traction	74	1	Gaine de l'Arbre
26	2	Assemblage de Réglage	75	1	Manchon de la Gaine de l'Arbre
27	2	Écrou de l'Essieu M10	76	4	Embout du Stabilisateur
28	2	Pince du Montant	77	2	Pied
29	1	Boîtier Droit de la Base	78	2	Pied de Nivellement
30	1	Capot Droit	79	1	Contrôleur
31	2	Boîtier du Capot	80	1	Boîtier du Contrôleur
32	1	Capot Gauche	81	4	Vis Mécanique M4 x 8mm
33	1	Disque Droit	82	1	Moteur de la Résistance
34	1	Boîtier Droit du Moteur d'Inclinaison	83	27	Vis M4 x 16mm
35	1	Boîtier Gauche du Moteur d'Inclinaison	84	4	Vis à Collet M4 x 12mm
36	1	Boîtier Supérieur du Moteur d'Inclinaison	85	2	Embout du Bouton du Montant
37	1	Disque Gauche	86	3	Écrou de la Pince
38	1	Plateau des Haltères	87	2	Bague du Moteur d'Inclinaison
39	1	Embout du Montant du Guidon	88	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
40	1	Plateau à Accessoires	89	1	Moteur d'Inclinaison
41	1	Vis de la Selle M8	90	1	Support Magnétique
42	1	Écrou de la Selle	91	1	Boîtier Droit du Support Magnétique
43	2	Embout du Chariot	92	1	Boîtier Gauche du Support Magnétique
44	3	Passe-fil Simple	93	4	Vis en Métal/Nylon M8 x 12mm
45	1	Boîtier Droit du Montant de la Selle	94	1	Boulon M10 x 52mm
46	1	Boîtier Gauche du Montant de la Selle	95	1	Écrou de Blocage M10
47	1	Boîtier Droit du Montant du Guidon	96	2	Vis M6 x 25mm
48	1	Boîtier Gauche du Montant du Guidon	97	1	Guidon
49	2	Roue	98	2	Boulon M8 x 50mm
			99	3	Écrou de Verrouillage M8
			100	2	Bouton du Montant

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
101	1	Bouton du Chariot	128	2	Écrou M5
102	1	Ressort du Verrou	129	1	Vis M5 x 8mm
103	2	Vis M4 x 10mm	130	1	Vis M3 x 8mm
104	4	Vis de Serrage M10	131	1	Bloc de Réglage
105	12	Vis M10 x 20mm	132	2	Vis Plate M4 x 10mm
106	1	Boulon M8 x 85mm	133	2	Vis M3 x 20mm
107	2	Vis Mécanique M4 x 14mm	134	1	Bague d'Espacement en Plastique
108	3	Rondelle M6	135	5	Écrou de Verrouillage M10
109	1	Socle du Support	136	3	Vis en Bouton M4 x 16mm
110	2	Passe-fil Double	137	2	Aimant de la Poulie
111	2	Disque Supérieur/Inférieur du Pivot	138	2	Vis M6 x 12mm
112	1	Disque Central du Pivot	139	1	Rondelle de Friction
113	2	Disque Intérieur du Pivot	140	1	Embout du Bouton de Frein
114	2	Disque Extérieur du Pivot	141	1	Écrou de Verrouillage M6
115	1	Capteur Magnétique/Fil	142	1	Bouton de Frein
116	1	Pince du Capteur Magnétique	143	1	Bague Inférieure du Frein
117	1	Boîtier Gauche de la Base	144	1	Butoir Ressort
118	1	Interrupteur	145	1	Ressort du Frein
119	1	Passe-fil du Cordon d'Alimentation	146	2	Vis M4 x 5mm
120	1	Cordon d'Alimentation	147	1	Arbre du Frein
121	1	Goupille du Patin	148	1	Goupille à Bille
122	1	Fil Inférieur	149	1	Anneau en E
123	1	Fil Supérieur	150	1	Patin de Frein
124	1	Rallonge	151	6	Vis Plate M4 x 12mm
125	1	Fil de la Commande	152	1	Bague Supérieure du Frein
126	6	Vis M8 x 12mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
127	6	Grande Rondelle M8	*	–	Outil d'Assemblage

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEVEX14718.0 R0918A

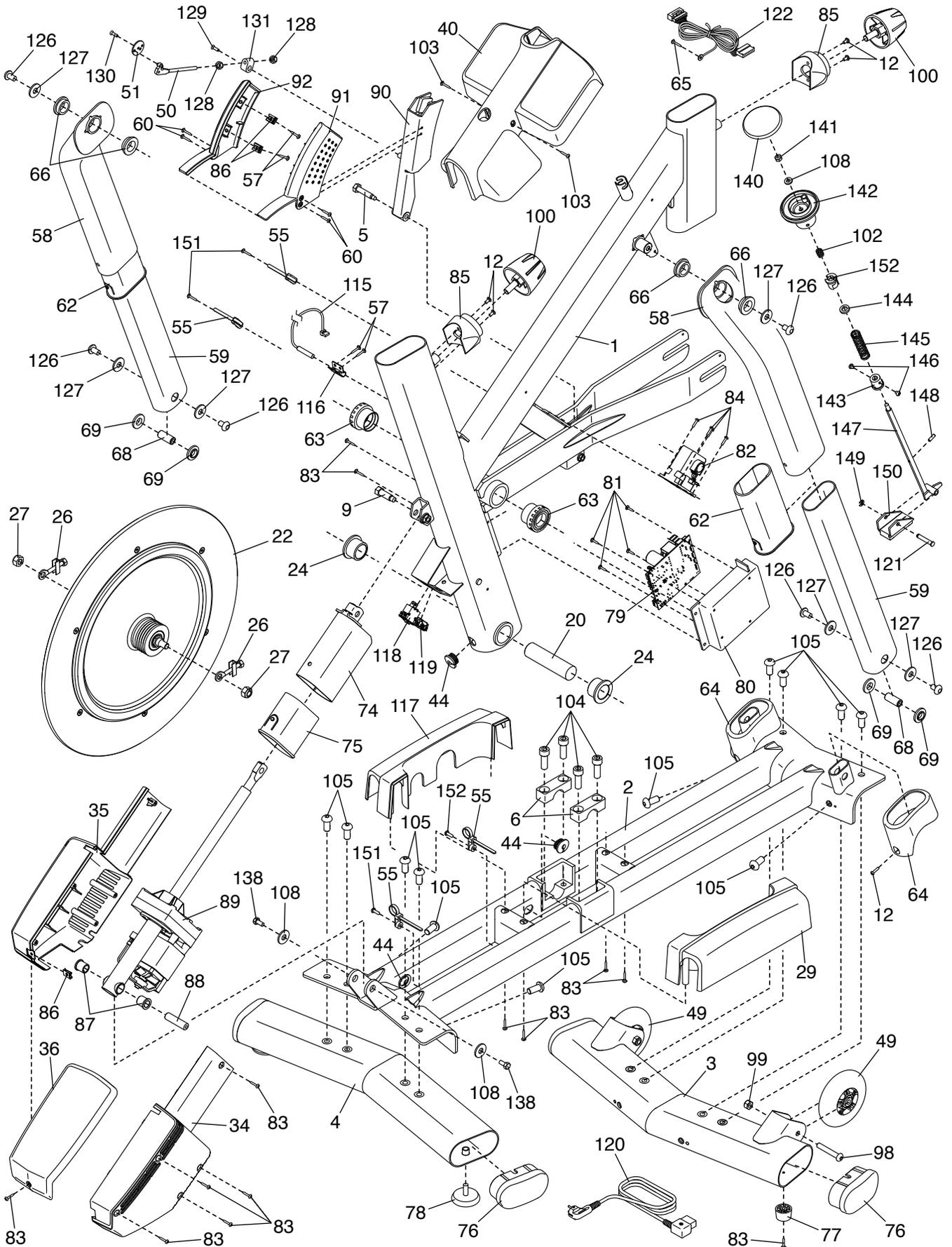
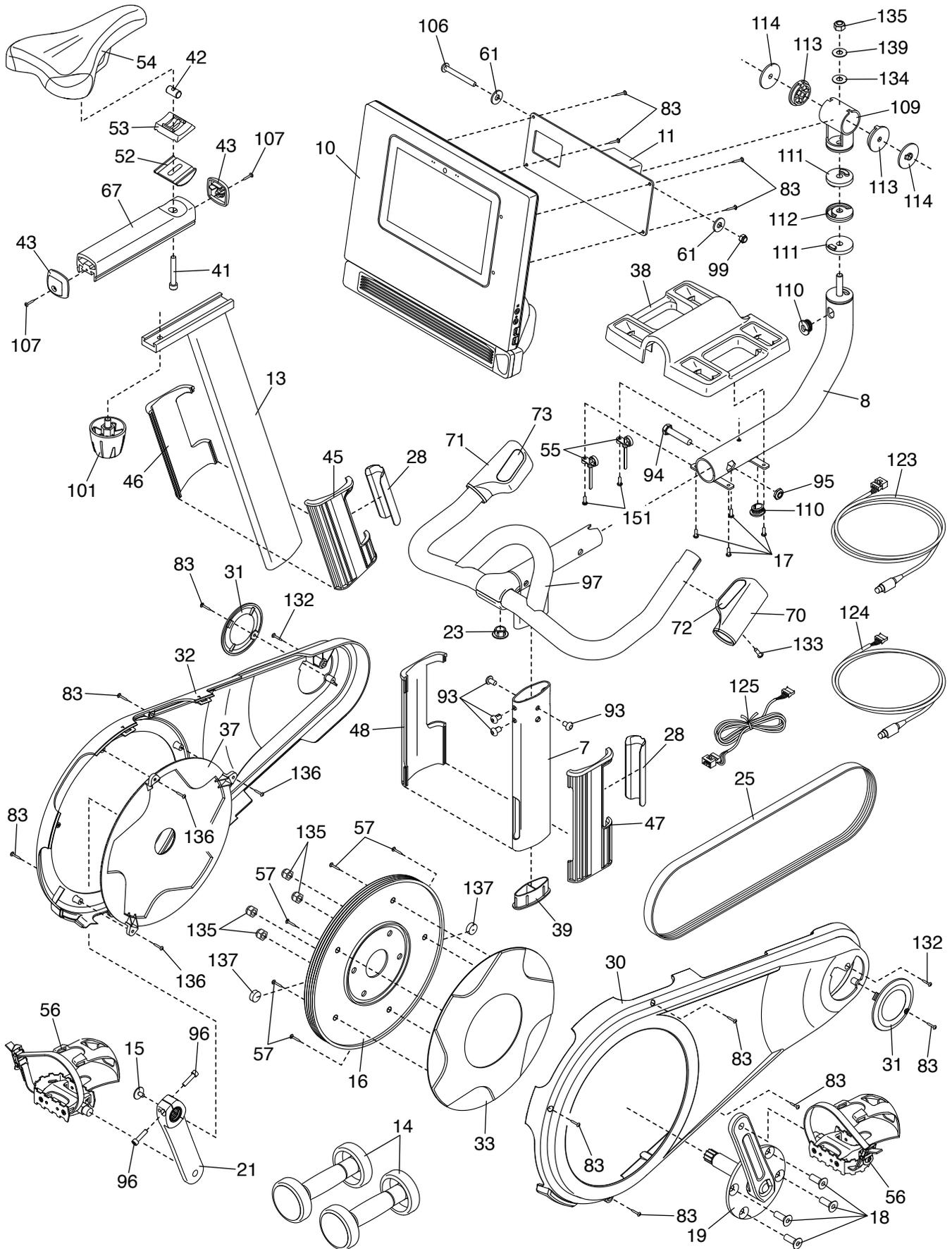


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEVEX14718.0 R0918A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture de ce manuel. Pour une assistance plus rapide, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Pour protéger l'environnement, cet appareil doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon les règles locales.

Veillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aider à protéger les ressources naturelles et à améliorer les normes Européens de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté cet appareil.

