

SCHWINN™

570R



TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité	3	Fonctions	28
Étiquettes de mise en garde/		Réglages	28
Numéro de série	5	Paramétrage initial	29
Descriptif	6	Programme Quick Start (démarrage	
Avant l'assemblage	6	rapide) / manuel	29
Pièces	7	Profils utilisateur	29
Visserie	8	Programmes Profil	31
Outils	8	Pause ou arrêt	35
Assemblage	9	Résultats	35
Déplacement de la machine	19	Statistiques GOAL TRACK (du suivi	
Mise à niveau de la machine	20	des objectifs)	36
Caractéristiques	21	Mode Paramétrage de la console	38
Caractéristiques de la console	22	Entretien	39
Connectivité Bluetooth®	25	Pièces d'entretien	40
Expérimentez la réalité virtuelle sur		Dépannage	42
votre appareil de fitness	25		
Contrôle à distance de la fréquence			
cardiaque	26		

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

Numéro de série _____ **Date d'achat** _____

Achat depuis les États-Unis/le Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, allez à :

www.schwinnfitness.com/register

Ou appelez le/au 1 (800) 605-3369.

Pour tout problème ou toute question quant à votre appareil, appelez le 1 (800) 605-3369.

Achat hors des États-Unis/du Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour tout problème ou question quant à votre appareil ou à sa garantie, contactez votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local, consultez : global.schwinnfitness.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Service clients/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 | Hors États-Unis. www.nautilusinternational.com | Imprimé en Chine | © 2016 Nautilus, Inc. | Schwinn, le logo Schwinn Quality, DualTrack, Schwinn 570R, JRNY, Nautilus et Bowflex sont des marques commerciales détenues par ou sous/utilisées en vertu d'une licence de Nautilus, Inc., qui sont enregistrées ou autrement protégées par le droit commun aux États-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques de commerce sont la propriété de leur détenteur respectif. La marque verbale Bluetooth® et les logos sont des marques commerciales détenues par Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces dernières par Nautilus, Inc. s'effectue sous licence.

SEUL LE MANUEL ANGLAIS EST L'ORIGINAL

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

⚠ Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Veillez suivre les recommandations ci-après :

⚠ Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.

Prenez connaissance des instructions d'assemblage.

- Eloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre machine.
- N'utilisez que des pièces de rechange et de la visserie Nautilus. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel.
- Lisez la totalité du manuel fourni avec la machine avant son utilisation. Conservez ce manuel pour référence future.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.

• CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

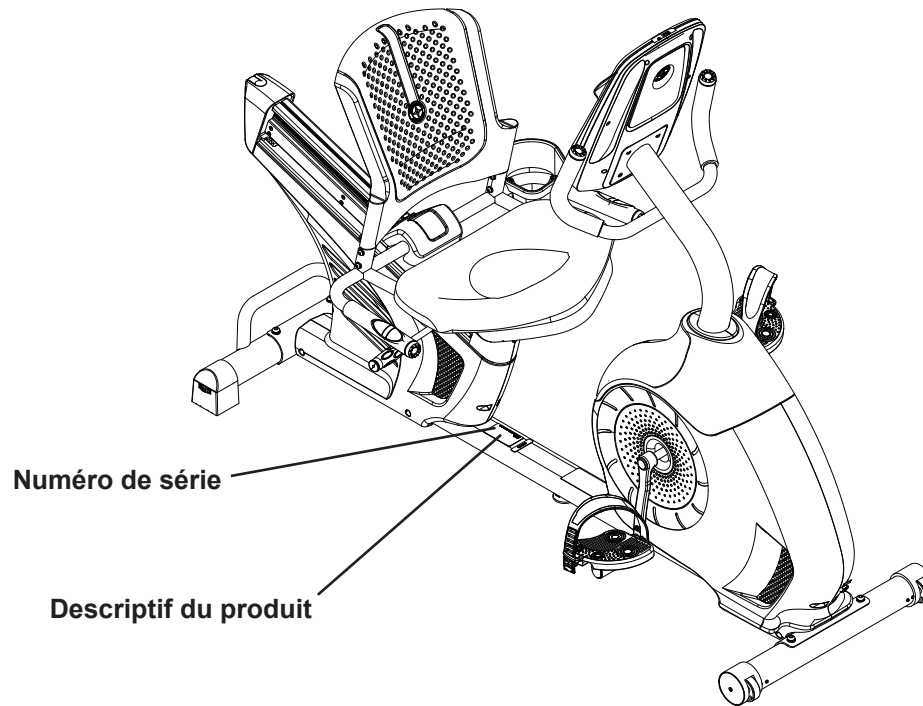
Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :

⚠ Prenez connaissance du manuel dans sa totalité. Conservez ce manuel pour référence future.

Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine. Si elles se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients qui vous en fournira de nouvelles. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Portez une attention toute particulière à la selle, aux pédales et au pédalier. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients pour savoir comment effectuer les réparations. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour savoir comment effectuer les réparations.
- Cette machine ne doit être utilisée qu'avec le bloc d'alimentation fourni ou avec un bloc de remplacement fourni par Nautilus, Inc.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.

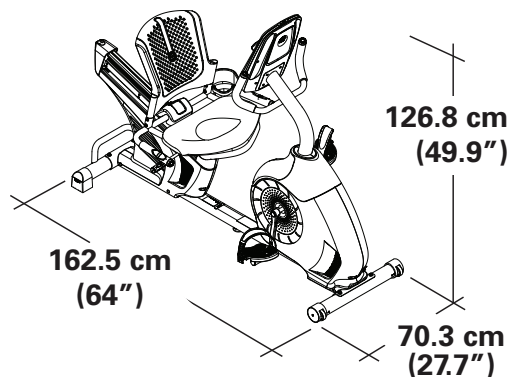
- Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Stabilisez les pédales avant de vous positionner sur ces dernières. Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de ma machine.
- Débranchez toute source d'alimentation avant d'effectuer des opérations d'entretien.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide. Assurez-vous que les pédales sont toujours propres et sèches.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 0,6 m (24 po) au côté permettant d'accéder à l'appareil ainsi qu'à l'arrière de ce dernier. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans des situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Veillez à bien régler le matériel ajustable. Assurez-vous que ce dernier ne heurte pas l'utilisateur.
- Ne pédalez pas à reculons. Cela risquerait de desserrer les pédales, ce qui pourrait endommager l'appareil et/ou blesser l'utilisateur. N'utilisez pas cet appareil si les pédales sont desserrées.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes (enfants y compris) présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d'expérience ou de connaissance, sauf si un tiers responsable de leur sécurité les supervise ou leur apporte les instructions nécessaires au fonctionnement de la machine.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil et doivent faire l'objet d'une surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité.
- **CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.**



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

DESCRIPTIF

Poids maximal de l'utilisateur :	136 kg (300 lb)
Poids de l'appareil :	39,3 kg (86,6 lb)
Surface totale (encombrement au sol) de l'appareil :	10705,5 cm ² (1662,5 inches ²)
Alimentation (Adaptateur CA) :	
Tension d'entrée :	100 - 240 V CA, 50/60 Hz, 0.4 A
Tension de sortie :	9 V DC, 1.5 A



Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

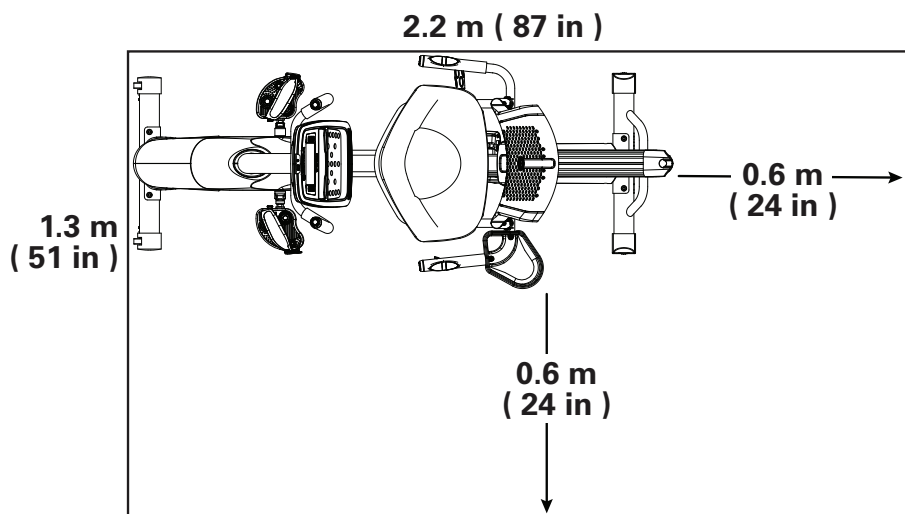
Avant l'assemblage

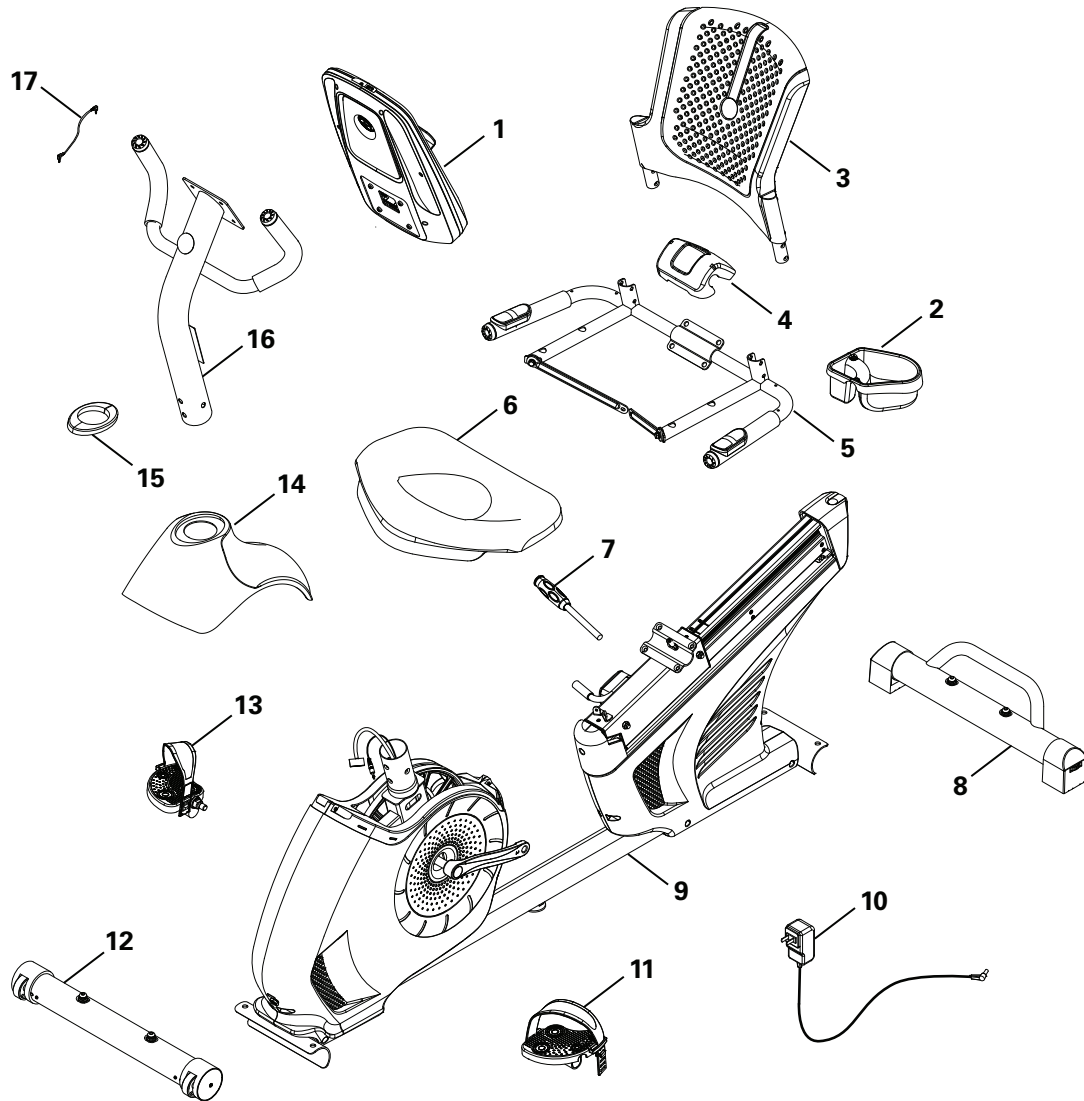
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 1,3 m x 2,2 m (51" x 87"). Prévoyez un dégagement d'au moins 0,6 m (24 po) au côté permettant d'accéder à l'appareil ainsi qu'à l'arrière de ce dernier.

Conseils de base pour l'assemblage

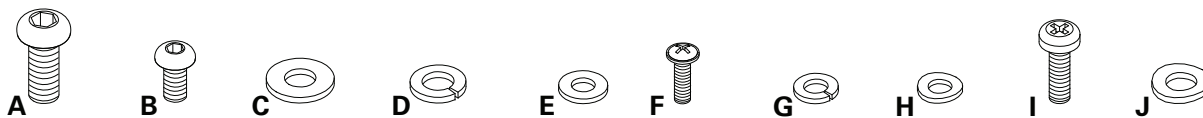
Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

- Avant tout assemblage, veuillez à lire et à comprendre les Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- A l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens horaire) pour serrer, et vers la gauche (sens anti-horaire) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez légèrement et visez à travers les trous de boulon afin d'insérer plus facilement le boulon dans les trous.
- L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.





Pièce	Quantité :	Description	Pièce	Quantité :	Description
1	1	Console	10	1	Adaptateur AC
2	1	Porte-bouteille	11	1	Pédale gauche
3	1	Dossier du siège	12	1	Stabilisateur avant
4	1	Cache du siège	13	1	Pédale droite
5	1	Assemblage du cadre du siège	14	1	Capot supérieur
6	1	Partie inférieure du siège	15	1	Coiffe du capot
7	1	Poignée d'ajustement du siège	16	1	Tube de la console
8	1	Stabilisateur arrière	17	1	Cordon MP3
9	1	Montage principal			



Pièce	Quantité	Description	Pièce	Quantité	Description
A	8	Vis hexagonale à tête ronde, M8x20	F	2	Rondelle plate, M5x12
B	10	Vis hexagonale à tête ronde, M6x12	G	14	Rondelle de frein, M6
C	4	Rondelle plate, M8	H	4	Rondelle d'appui courbée, M6
D	8	Rondelle de frein, M8	I	4	Rondelle plate, M6x25
E	10	Rondelle plate, M6	J	4	Rondelle d'appui courbée, M8

Outils

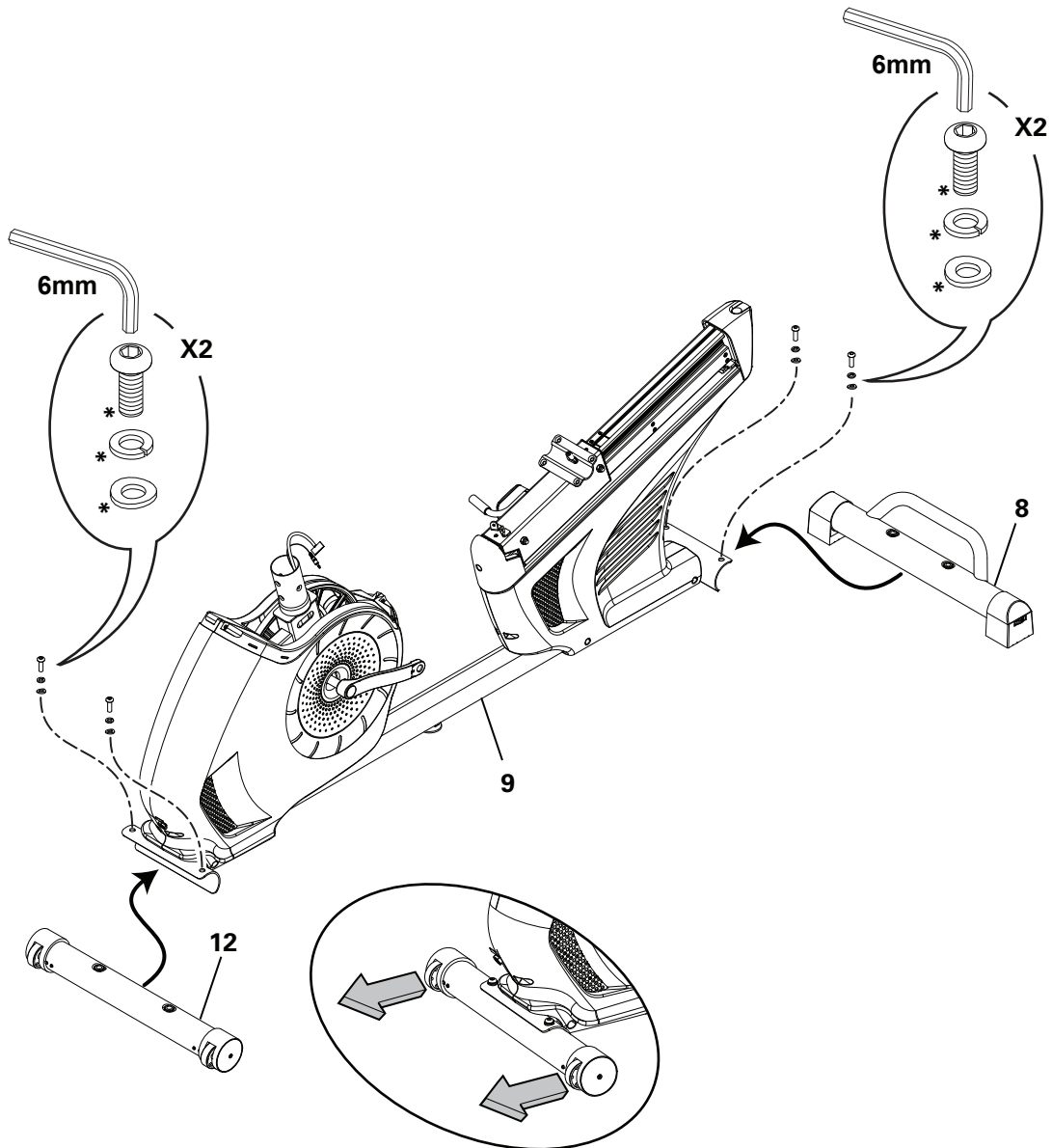
Inclus



4 mm
6 mm

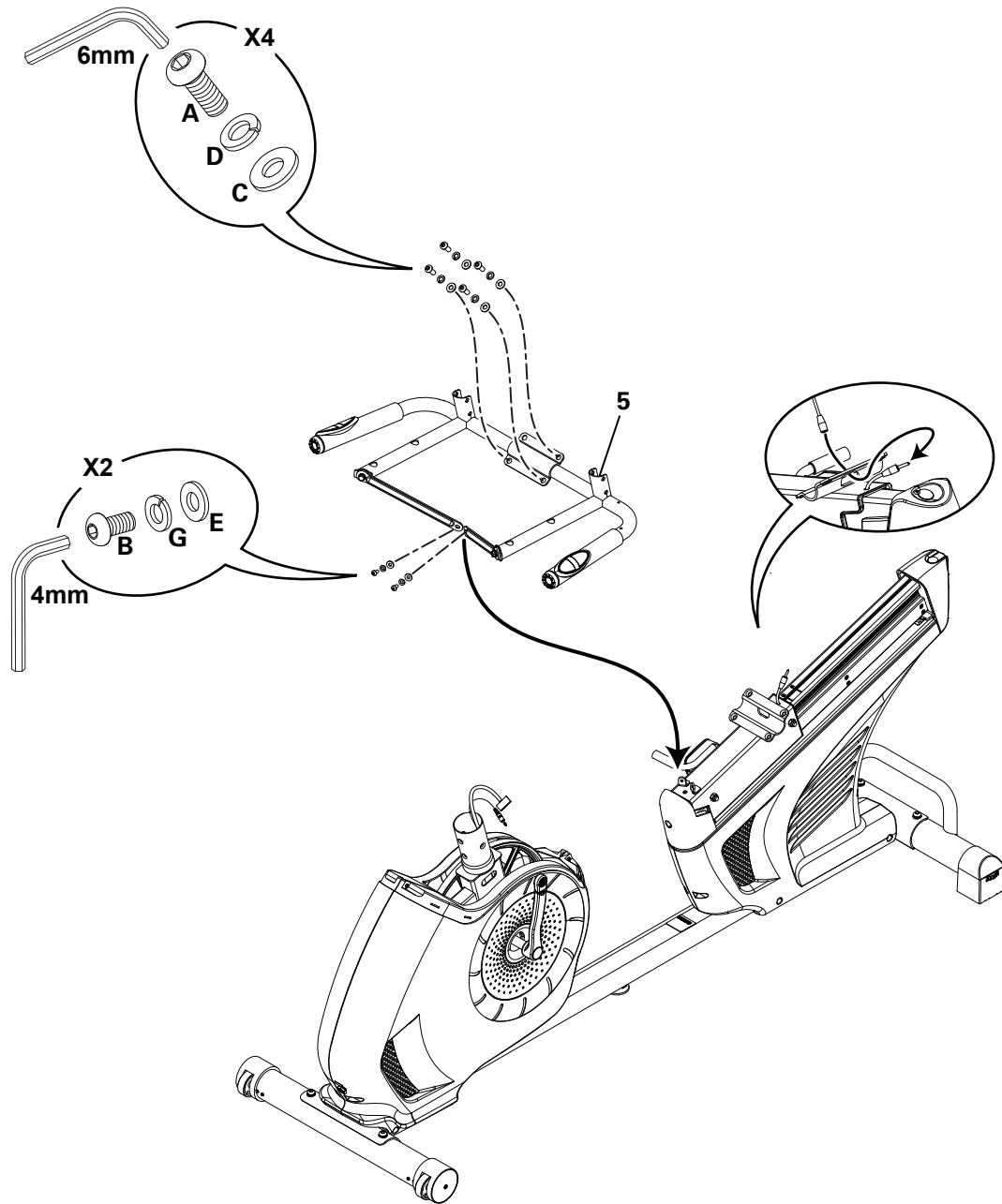
1. Arrimage du stabilisateur avant au cadre

Remarque : la visserie est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit. *

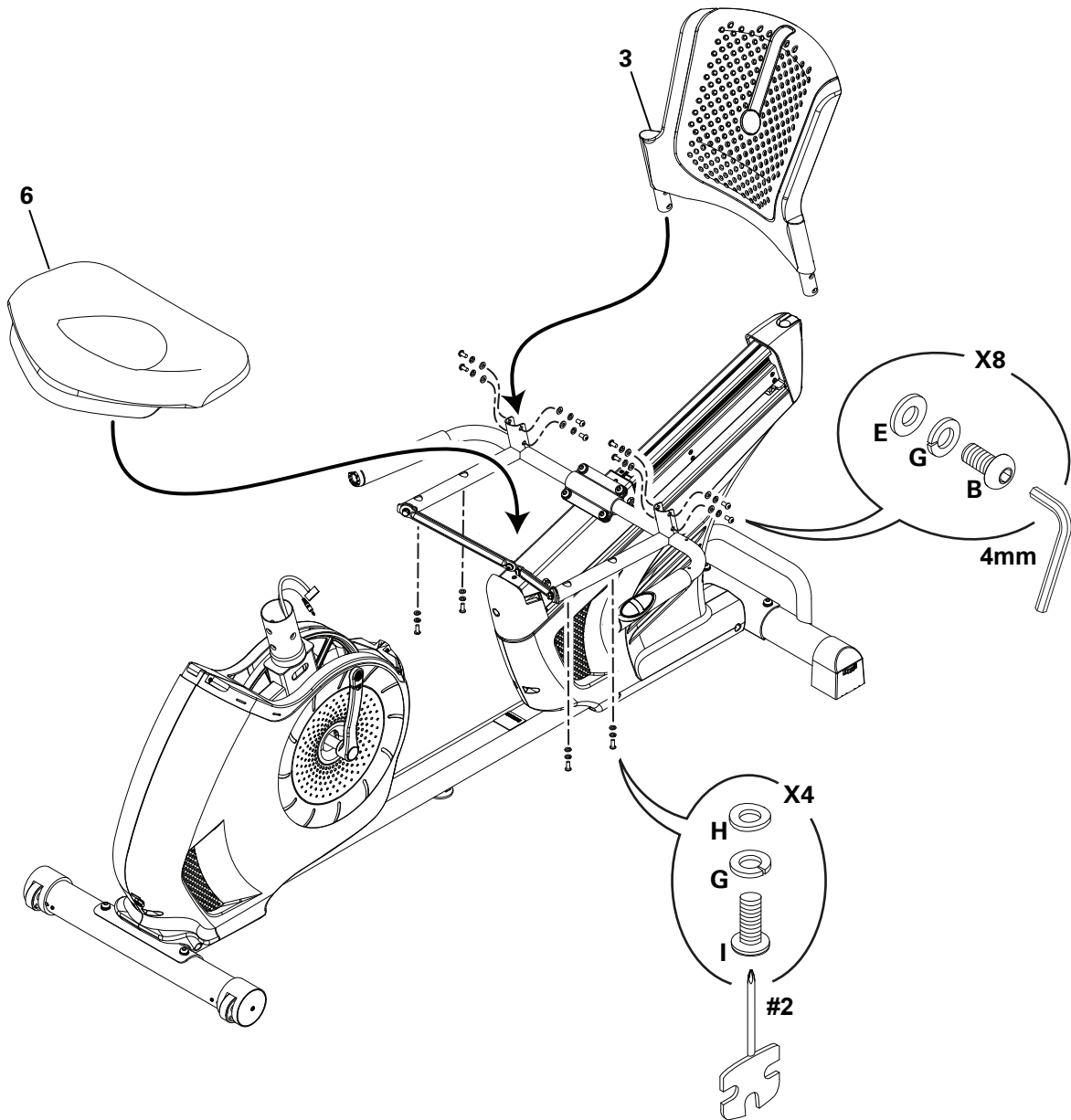


2. Arrimez le châssis du siège à son rail

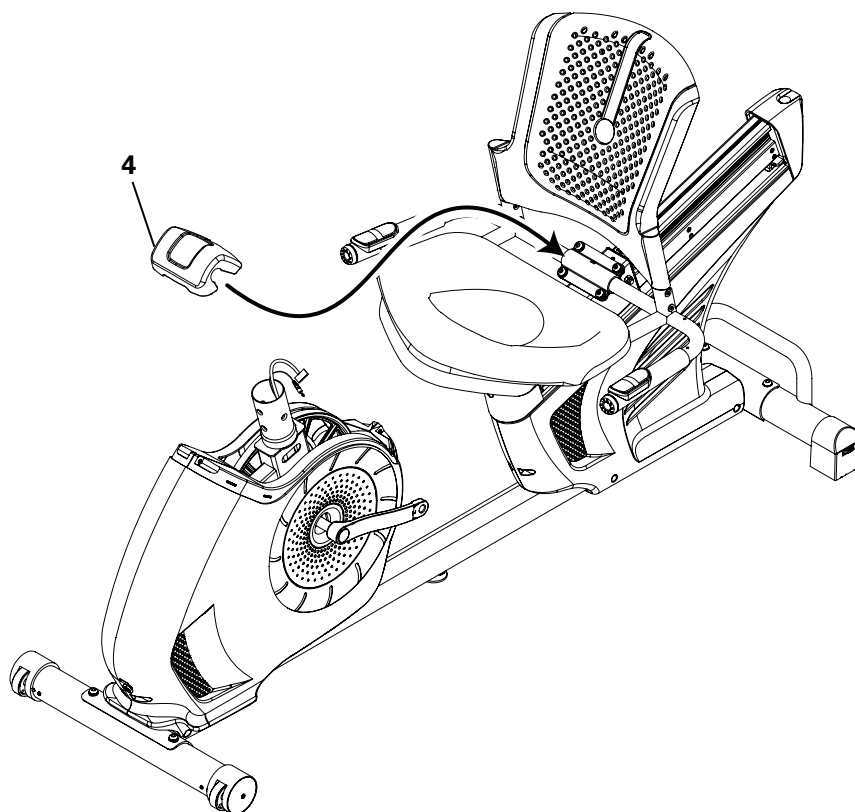
AVIS : ne pincez pas le câble de mesure de la fréquence cardiaque. Une fois que toute la visserie est placée, serrez-la complètement.



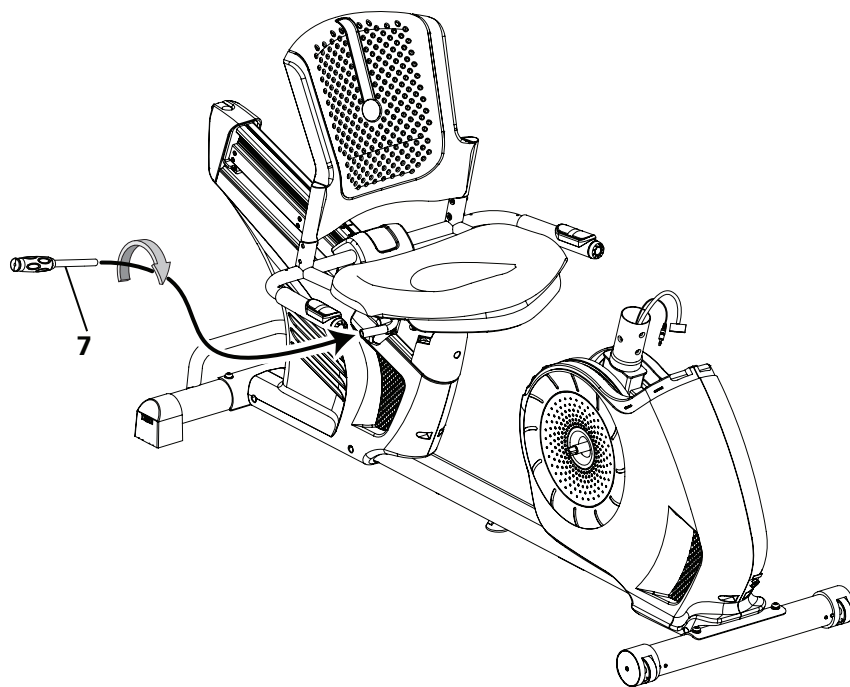
3. Arrimez les parties rembourrées du siège au châssis



4. Arrimage du cache au cadre

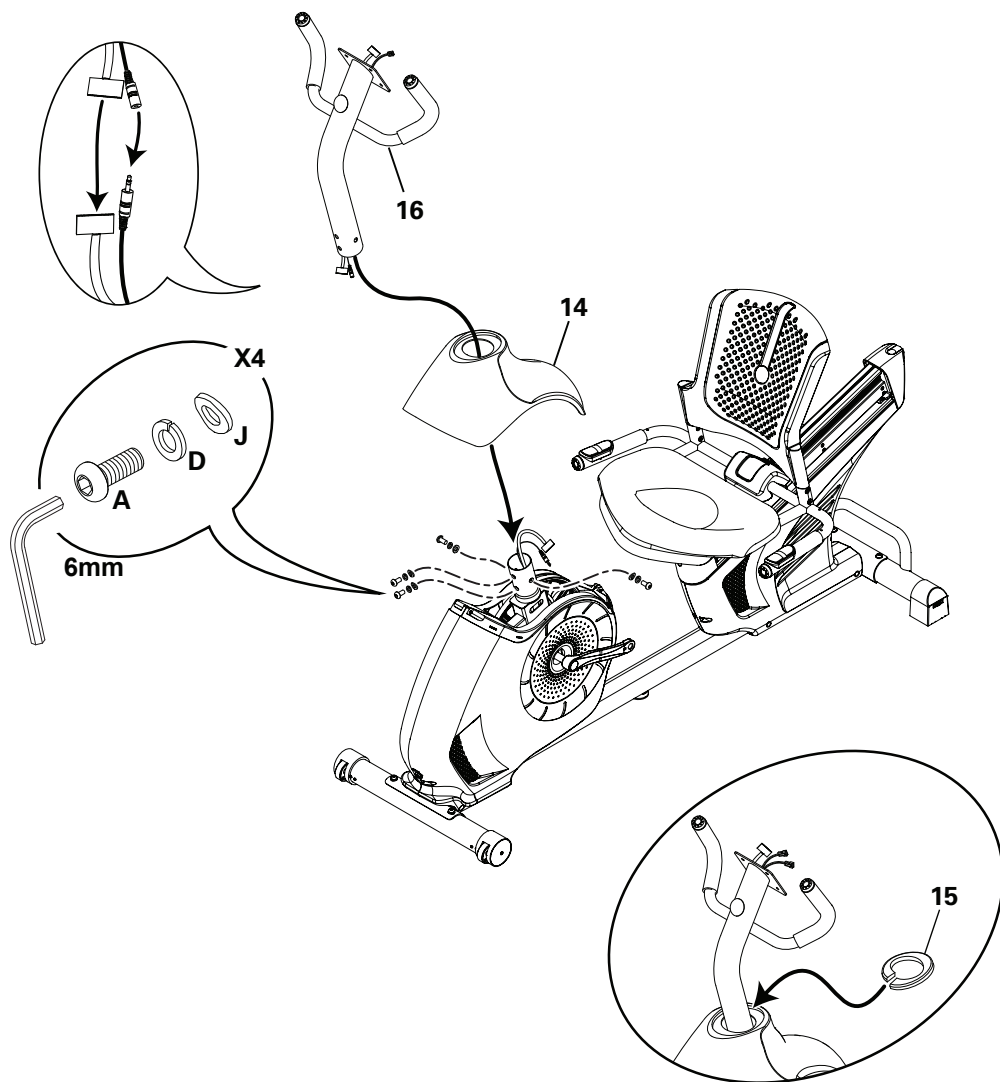


5. Arrimage de la poignée d'ajustement du siège au cadre



6. Arrimage du tube de la console au cadre

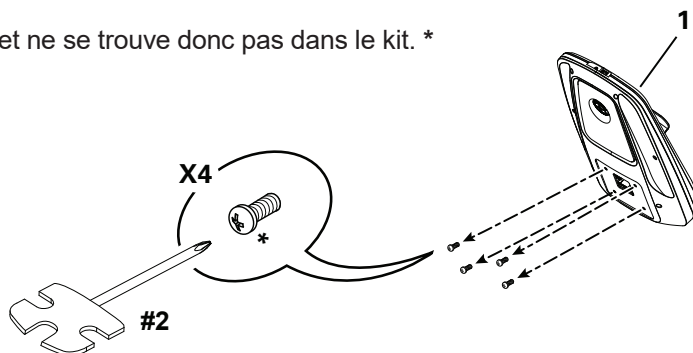
AVIS : alignez les clips des connecteurs de câble et vérifiez que les connecteurs sont bien verrouillés. Ne pincez pas le câble de la console.



7. Suppression de la visserie de la console

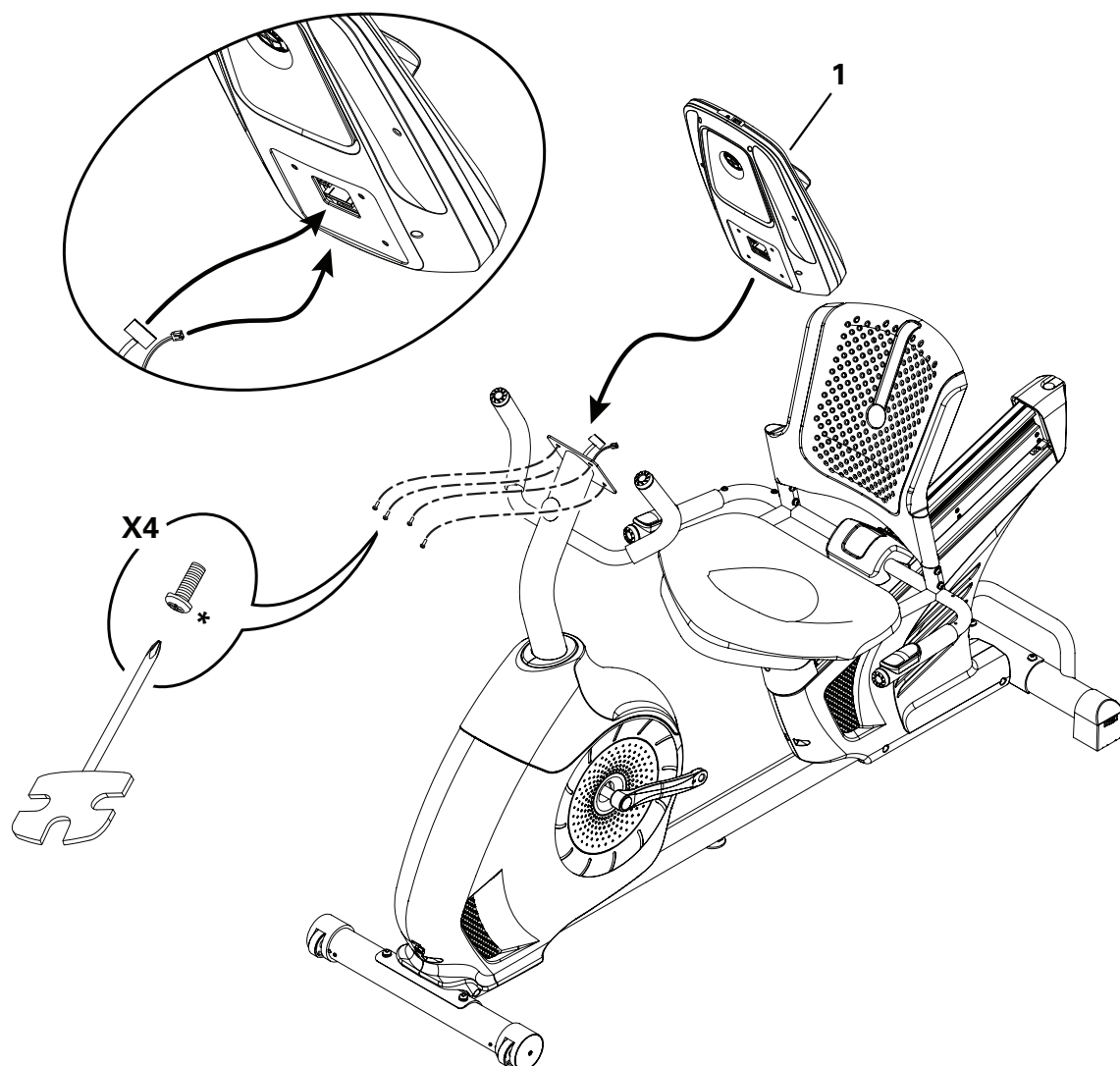
AVIS : ne pincez pas le câble de la console.

Remarque : la visserie est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit. *



8. Connexion des câbles et arrimage de la console au cadre

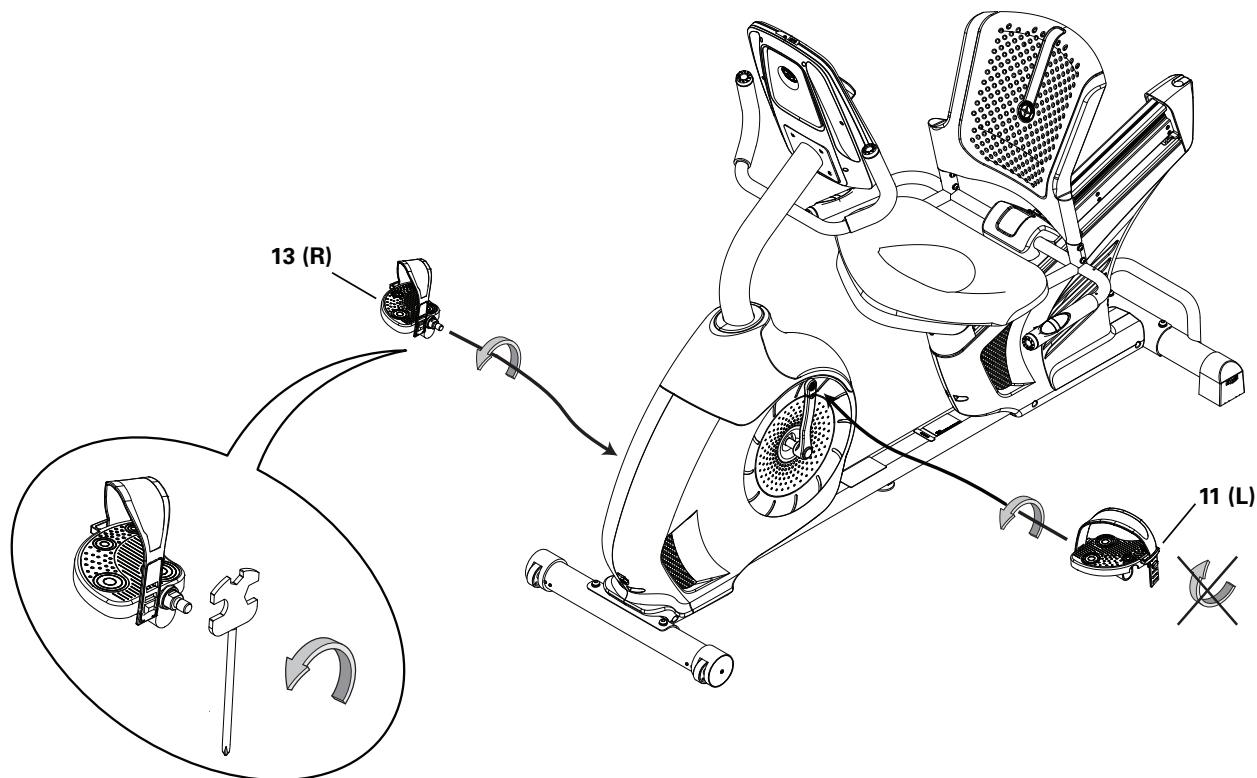
AVIS : alignez les clips des connecteurs de câble et vérifiez que les connecteurs sont bien verrouillés. Ne pincez pas le câble de la console.



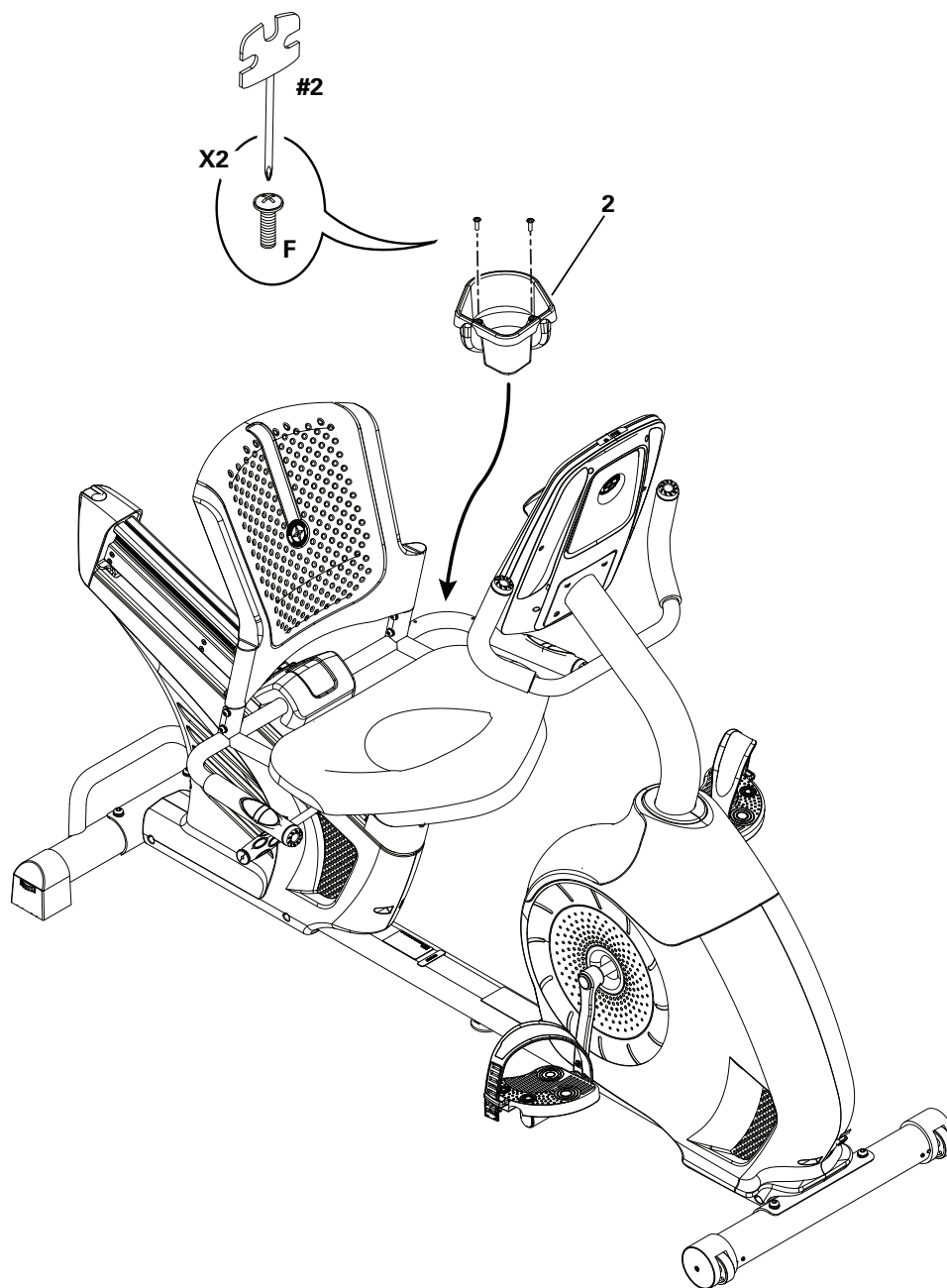
9. Arrimage des pédales au cadre

⚠ Si les filets sont faussés en raison d'une mauvaise installation, les pédales risquent de se dégager ou se briser durant l'utilisation, ce qui pourrait blesser gravement l'utilisateur.

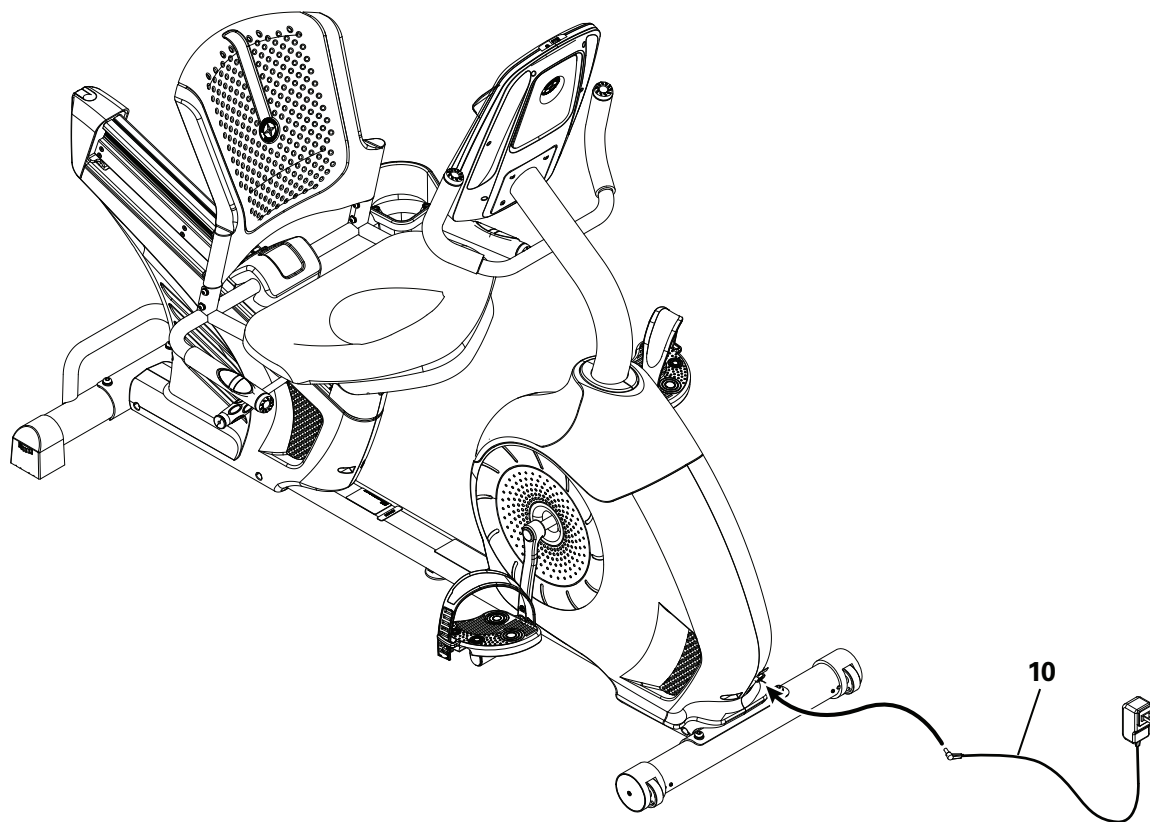
Remarque : Les filets de la pédale de gauche sont inversés. Assurez-vous d'installer les pédales du bon côté du vélo. L'orientation s'effectue à partir de la position assise sur le vélo. La pédale droite est marquée d'un « R » et la gauche d'un « L ». Commencez à visser les pédales à la main, puis serrez-les à fond au moyen de la clé à pédale. Les pédales doivent être bien serrées.



10. Arrimage du porte-bouteille au châssis



11. Connexion de l'adaptateur AC au cadre



12. Inspection finale

Veillez inspecter votre machine afin de vous assurer que l'ensemble de la visserie est correctement assemblée et ar-
rimée.

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

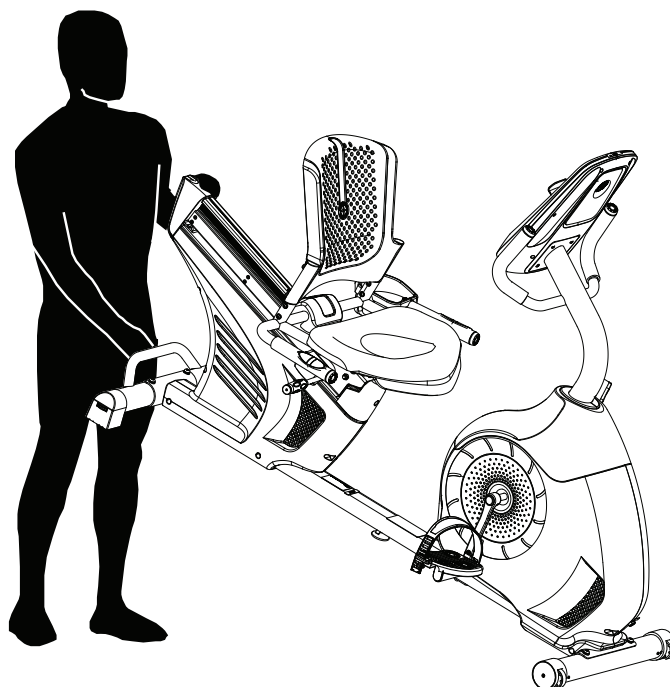
! N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

Déplacement de la machine

! La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes, en fonction de l'aptitude physique de chacun. Chaque personne doit avoir une condition physique suffisante pour déplacer la machine en toute sécurité.

1. Otez le cordon d'alimentation.
2. A l'aide des poignées de transport, soulevez précautionneusement la machine et placez-la sur ses roues de transport.
3. Poussez la machine jusqu'à son emplacement final.
4. Abaissez-la doucement.

AVIS : déplacez la machine avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.



Mise à niveau de la machine

Les patins réglables se trouvent de part et d'autre du stabilisateur arrière et sur le rail du cadre. Sur le stabilisateur arrière, tournez la molette de sorte à ajuster le pied du stabilisateur.

⚠ N'ajustez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil

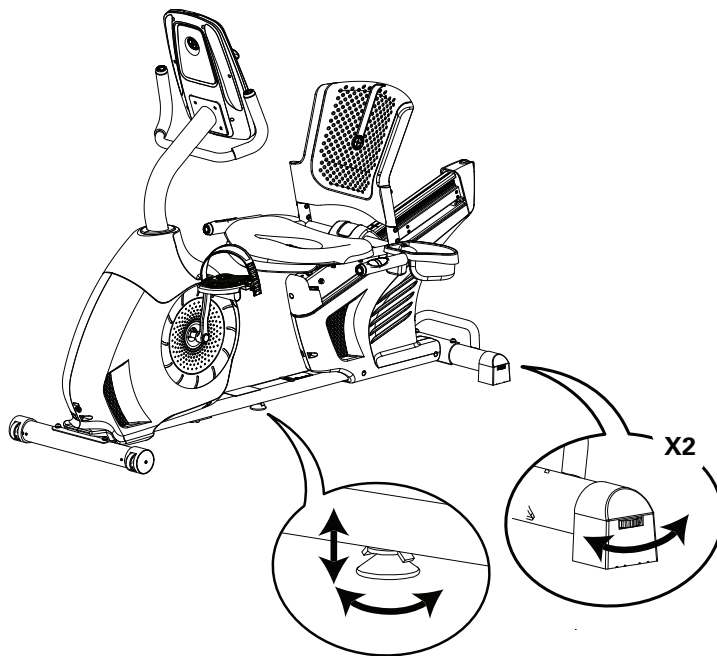
Pour ajuster le patin réglable sur le rail du cadre :

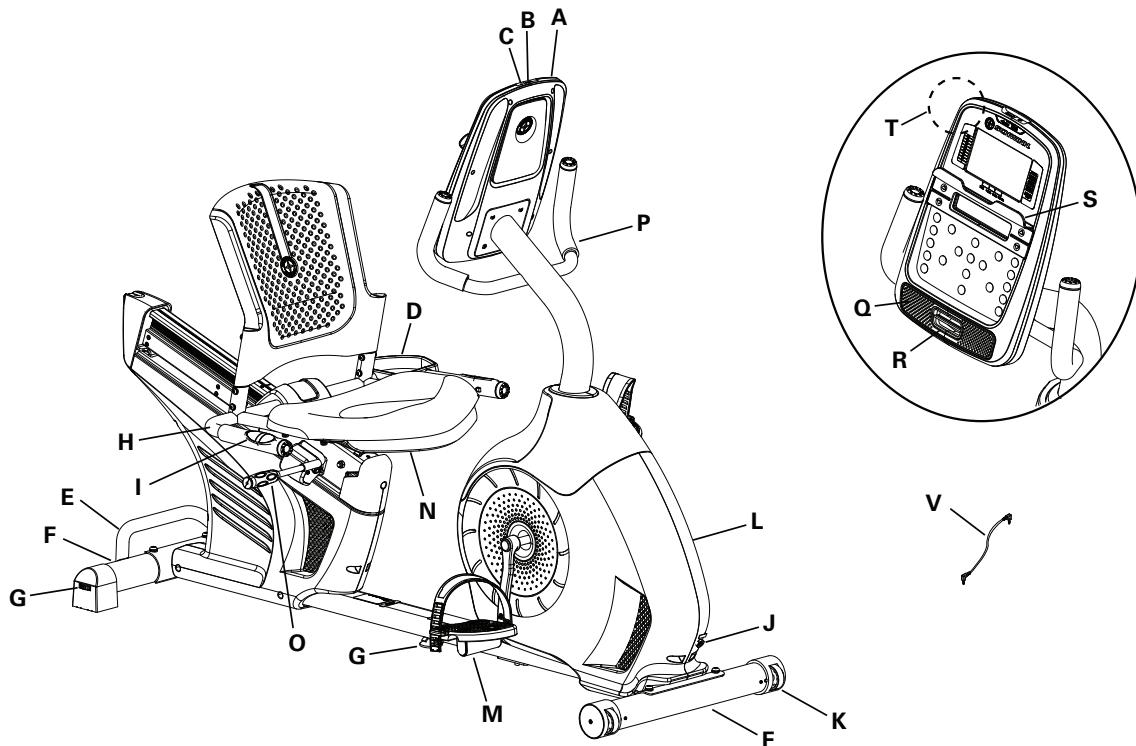
1. Desserrez le contre-écrou supérieur.
2. Tournez le patin réglable afin d'en ajuster la hauteur.

⚠ N'ajustez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil

3. Resserrez le contre-écrou supérieur afin de verrouiller le patin réglable.

Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.





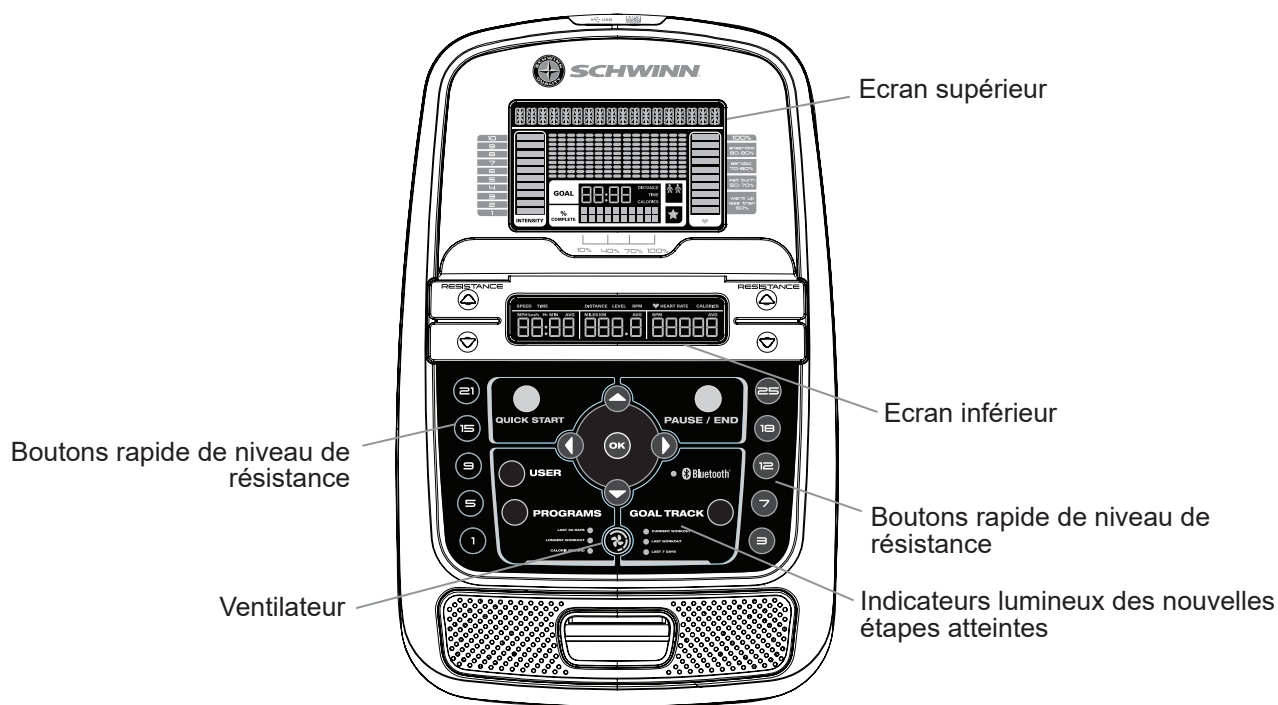
A	Console	L	Volant d'inertie totalement encastré
B	Entrée MP3	M	Pédale
C	Port USB	N	Bac de rangement
D	Porte-bouteille	O	Poignée d'ajustement du siège
E	Poignée de transport	P	Poignée, verticale
F	Stabilisateur	Q	Hauts-parleurs
G	Patin réglable	R	Ventilateur
H	Poignée, latérale	S	Support médias
I	Capteurs de fréquence cardiaque	T	Récepteur de fréquence cardiaque (FC) par télémétrie
J	Prise de l'adaptateur AC	U	Connectivité Bluetooth® (non indiqué)
K	Roulette de transport	V	Câble média

MISE EN GARDE ! Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est une approximation et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas de malaise, arrêtez immédiatement.

Caractéristiques de la console

La console fournit des informations importantes sur l'entraînement et permet de contrôler les niveaux de résistance pendant que vous vous entraînez. La console est pourvue de l'écran Schwinn DualTrack™ avec boutons de contrôle tactiles permettant de naviguer au sein des programmes d'exercice.

Remarque : Bien que votre machine soit activée Bluetooth®, elle ne peut pas recevoir d'informations (notamment d'une sangle thoracique activée Bluetooth®) ni lire de fichiers audio via la connexion Bluetooth®. La console utilise la connectivité Bluetooth® uniquement pour exporter vos données d'entraînement vers les appli fitness.



Descriptif du pavé numérique

Bouton d'augmentation de la résistance (▲) - Permet d'augmenter le niveau de résistance de l'entraînement

Bouton de diminution de la résistance (▼) - Permet de diminuer le niveau de résistance de l'entraînement

Bouton QUICK START (démarrage rapide) - Permet de commencer un entraînement en démarrage rapide

Bouton USER (utilisateur) - Permet de sélectionner le profil utilisateur requis.

Boutons PROGRAMS (programmes) - Permettent de sélectionner une catégorie et un programme d'entraînement

Bouton PAUSE/END (pause/fin) - Permet de mettre en pause un entraînement en cours et de mettre fin à un entraînement en pause, ou encore de retourner à l'écran précédent

Bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs) - Permet d'afficher la synthèse d'un entraînement et les nouvelles étapes atteintes en fonction d'un profil utilisateur sélectionné

Bouton Augmenter(▲) - Permet d'augmenter une valeur (âge, durée, distance ou calories) ou de se déplacer au sein des options

Bouton Gauche (◀) - Permet d'afficher diverses valeurs d'entraînement durant un entraînement et de se déplacer au sein des options

Bouton OK - Permet de commencer un programme, de confirmer des informations ou de reprendre un entraînement en pause

Bouton Droite (◀) - Permet d'afficher diverses valeurs d'entraînement durant un entraînement et de se déplacer au sein des options

Bouton Diminuer (▲) - Permet de diminuer une valeur (âge, durée, distance ou calories) ou de se déplacer au sein des options

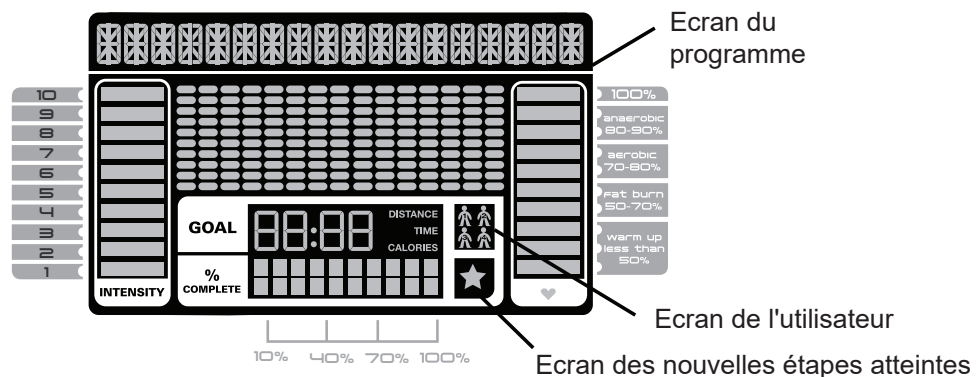
Bouton VENTILATEUR - Permet de contrôler le ventilateur à trois vitesses

Boutons rapide de niveau de résistance - Permettent de passer rapidement des niveaux de résistance au paramétrage durant un entraînement

Indicateurs lumineux de nouvelles étapes atteintes - Les indicateurs s'activent quand un niveau d'objectif est atteint ou qu'un résultat est consulté.

Ecran Schwinn DualTrack™

Données de l'écran supérieur



Ecran du programme

L'écran du programme affiche des informations destinées à l'utilisateur et la zone d'affichage à points indique le profil de la course selon le programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (segment d'entraînement). Plus la colonne est haute, plus la résistance est élevée. La colonne qui clignote matérialise l'intervalle parcouru.

Ecran de l'intensité

L'écran de l'intensité affiche le niveau de travail en fonction du niveau de résistance.

Ecran de la zone de fréquence cardiaque.

L'écran de la zone de fréquence cardiaque affiche la valeur actuelle correspondant à l'utilisateur, dans la portion correspondante. Ces différentes zones peuvent servir de guide afin de cibler une zone d'entraînement en particulier (anaérobie, aérobie, brûlage des graisses).

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Remarque : si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, aucune donnée ne s'affiche.

AVIS : pour éviter les interférences avec le récepteur de FC par télémetrie, ne placez pas d'appareils électroniques personnels sur le côté gauche du support médias.

Ecran des objectifs

L'écran des objectifs affiche le type d'objectif sélectionné (distance, durée ou calories), la valeur atteinte et le pourcentage atteint de l'objectif.

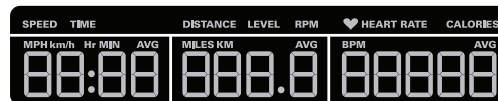
Ecran de l'utilisateur

L'écran de l'utilisateur affiche le profil utilisateur sélectionné.

Ecran des nouvelles étapes atteintes

L'écran des nouvelles étapes atteintes s'active quand un objectif d'entraînement est atteint ou qu'une nouvelle étape est atteinte par rapport aux entraînements précédents. La console félicite l'utilisateur et l'informe des nouvelles étapes atteintes, tout en émettant un son festif.

Données de l'écran inférieur



L'écran inférieur affiche les valeurs de l'entraînement. Il peut être paramétré en fonction de chaque utilisateur. Référez-vous pour cela à la section Modifier le profil utilisateur de ce manuel.

Vitesse

Le champ SPEED (vitesse) affiche la vitesse de la machine en miles par heure (mph) ou kilomètre par heure (km/h).

Durée

Le champ TIME (durée) affiche la durée totale de l'entraînement, la durée moyenne du profil utilisateur ou la durée de fonctionnement totale de la machine.

Remarque : si un entraînement en démarrage rapide dure plus de 99 minutes et 59 secondes (99:59), les unités du champ TIME (durée) s'affichent alors en heures et en minutes (exemple : 1 heure, 40 minutes).

Distance

Le champ DISTANCE indique la mesure de la distance (en miles ou km) pendant l'entraînement.

Remarque : pour passer aux unités de mesure impériales ou métriques, veuillez vous référer à la section Mode Paramétrage de la console de ce manuel.

Niveau

Le champ LEVEL (niveau) affiche le niveau de résistance de l'entraînement.

Tours par minute

Le champ RPM (tours par minute) affiche le nombre de tours par minute effectués par les pédales.

Fréquence cardiaque (pouls)

Le champ HEART RATE (fréquence cardiaque) affiche le nombre de battements par minute (BPM) capté par le moniteur 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 ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Calories

Le champ Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées durant l'exercice.

S'entraîner avec d'autres applis de conditionnement physique

Grâce à sa connectivité Bluetooth® intégrée, cet appareil de conditionnement physique peut fonctionner avec plusieurs partenaires numériques. Pour consulter notre plus récente liste des partenaires acceptés, veuillez visiter le

www.schwinnfitness.com

Chargement USB

Si un appareil est branché au port USB, ce dernier tente de charger l'appareil.

Remarque : selon l'ampérage de l'appareil, le courant fourni par le port USB peut ne pas être suffisant pour faire fonctionner l'appareil et le charger en même temps.

Expérimentez la réalité virtuelle sur votre appareil de fitness

Cet appareil prend en charge les systèmes de réalité virtuelle des dispositifs compatibles.

 **Suivez les instructions de mise en garde et les conseils d'utilisation de votre équipement de réalité virtuelle.**

Les enfants de moins de 13 ans ne doivent pas utiliser cet équipement ni aucun système de réalité virtuelle.

Avant d'utiliser un système de réalité virtuelle, vérifiez que l'espace de travail est dégagé. Éloignez les personnes et les animaux. Si nécessaire, demandez la contribution d'une deuxième personne pour sécuriser la zone.

Les systèmes de réalité virtuelle produisent une expérience immersive qui détourne l'attention de l'utilisateur et obstrue sa vision réelle. Pour votre sécurité, n'utilisez votre système de réalité virtuelle qu'en position assise sur votre appareil de fitness. Ne lancez pas le programme avant de vous asseoir et d'être prêt à vous entraîner. Assurez-vous que la zone est sécurisée et qu'aucun obstacle ne risque d'entraver votre progression. Dans le cas contraire, vous risqueriez de vous blesser ou d'endommager votre équipement. Restez assis jusqu'à ce que vous soyez débarrassé de l'équipement de réalité virtuelle et que vous puissiez voir aux alentours.

En cas de sensation de malaise ou de mal des transports, arrêtez le système dès que possible. L'utilisation d'un système de réalité virtuelle nécessite coordination et équilibre.

Dans les cas suivants, vous devez consulter un médecin avant d'utiliser un système de réalité virtuelle : épilepsie, grossesse, âge avancé, troubles psychotiques, anomalies de la vision, pathologies cardiaques ou autres pathologies.

Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des meilleures procédures de contrôle de l'intensité de l'exercice. Des capteurs de fréquence cardiaque sont installés de manière à transmettre à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. La console peut également lire les signaux de fréquence cardiaque par télémetrie, à partir de l'émetteur de la sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque qui fonctionne dans une plage située entre 4,5 kHz et 5,5 kHz.

Remarque : il doit s'agir d'une sangle thoracique avec émetteur non codé de Polar Electro ou d'un modèle compatible POLAR®. (Les sangles avec émetteur POLAR® codé, telles que POLAR® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cette machine.) Bien que votre machine soit activée Bluetooth®, elle ne peut pas recevoir d'informations d'une sangle thoracique activée Bluetooth® ni d'autres dispositifs.

⚠ Si vous portez un pacemaker ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une ceinture thoracique ou un moniteur de fréquence cardiaque télémetrique.



AVIS : pour éviter les interférences avec le récepteur de FC par télémetrie, ne placez pas d'appareils électroniques personnels sur le côté gauche du support médias.

Capteurs de fréquence cardiaque par contact

Les capteurs de fréquence cardiaque transmettent à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. Il s'agit des parties en acier inoxydable situées sur les poignées. Pour les activer, placez les mains confortablement dessus. Vos mains doivent être en contact avec le haut et le bas des capteurs à la fois. Tenez les poignées fermement, sans toutefois les serrer. Vos deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console puisse détecter votre pouls. Quand la console détecte quatre signaux de battements stables, votre fréquence cardiaque s'affiche.

Une fois que la console a détecté votre fréquence cardiaque, ne bougez pas les mains des capteurs pendant 10 ou 15 secondes. La console valide alors votre fréquence cardiaque. Les facteurs influençant la capacité des capteurs à détecter la fréquence cardiaque sont les suivants :

- Les mouvements des muscles de la partie supérieure du corps (y compris des bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) interférant avec la détection de la fréquence cardiaque. Le mouvement, même léger, des mains sur les capteurs peut également produire des interférences.
- Les callosités et les crèmes constituent une couche isolante qui inhibe la force du signal.
- En outre, les signaux générés par certaines personnes ne sont pas assez forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres machines électroniques peut aussi générer des interférences.

Si le signal de votre fréquence cardiaque semble erratique après sa validation, essayez-vous les mains et le capteur, puis réessayez.

Calcul de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximum diminue généralement avec l'âge, de 220 battements par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est habituellement linéaire, avec une diminution d'environ un battement par minute chaque année. On ne dispose d'aucune preuve solide indiquant que l'entraînement influence la diminution de la fréquence cardiaque maximum. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximum différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement d'endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent avoir une fréquence cardiaque au repos de 40 BPM ou inférieure.

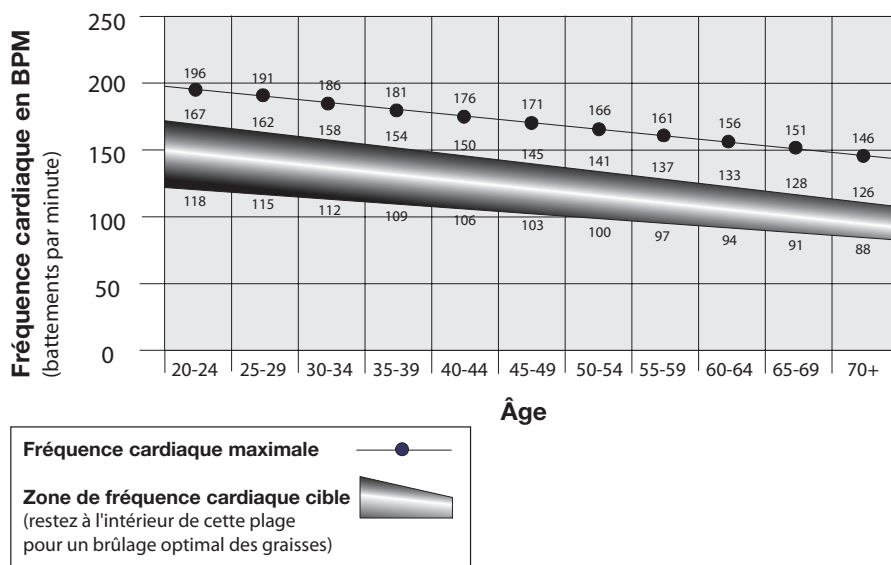
Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque particulière pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 60 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximum. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

Remarque : comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.

FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE PERMETTANT DE BRULER DES GRAISSES



Haut-parleurs et câble audio

Pour lire un son via les haut-parleurs de votre appareil, connectez le câble audio de ce dernier au port du câble audio de la console. Lorsque la console est activée, vous pouvez ainsi lire le son de votre appareil via les haut-parleurs. Vous pouvez contrôler le volume depuis votre appareil.

Remarque : Bien que votre machine soit activée Bluetooth®, elle ne peut pas recevoir ni lire de fichier audio à partir d'une connexion Bluetooth®.

Quels vêtements porter ?

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

A quelle fréquence s'entraîner ?

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

- 30 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos entraînements à l'avance et essayez de vous tenir à votre emploi du temps.

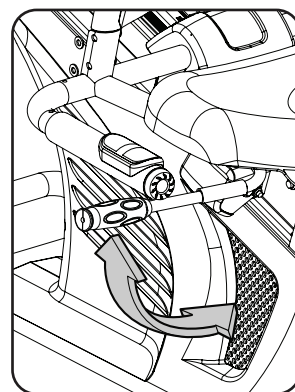
Réglage du siège

Ajustez correctement le siège afin d'optimiser votre entraînement et votre confort, tout en minimisant les risques de blessure.

1. Placez l'avant du pied sur la pédale la plus avant. Le genou doit être légèrement plié.
2. Si la jambe est trop tendue ou que votre pied ne touche pas la pédale, avancez le siège. Si le genou est trop plié, reculez le siège.

⚠ Descendez du vélo avant d'ajuster le siège.

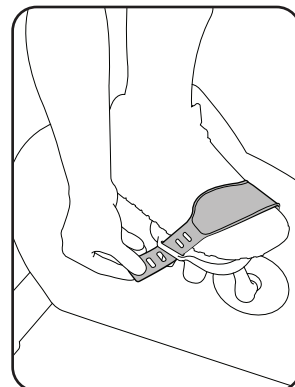
3. Tirez la poignée d'ajustement du siège vers le haut, puis ajustez le siège à la hauteur de votre choix.
4. Rabaissez totalement la poignée d'ajustement du siège pour engager le mécanisme de verrouillage. Vérifiez que la poignée est bien engagée.



Position du pied/Réglage de la bride

Les pédales munies de sangles permettent de sécuriser le mouvement des pieds.

1. Faites tourner les pédales jusqu'à ce que vous puissiez en atteindre une.
2. Posez l'avant du pied sur chacune des pédales.
3. Attachez la sangle sur la chaussure.
4. Recommencez avec l'autre pied.



Pointez les orteils et les genoux vers l'avant afin d'obtenir une efficacité de pédalage maximale. Les brides peuvent être laissées en position pour les séances d'entraînement suivantes.

Mode Actif/Inactif

La console passe en mode Actif/Inactif si elle est branchée à une source d'alimentation et que vous appuyez sur l'un de ces boutons ou si elle reçoit un signal du capteur RPM lorsque vous pédalez.

Auto Shut-Off (mode Veille)

Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD est éteint en mode Veille.

Remarque : la console n'est pas pourvue d'un bouton On/Off.

Paramétrage initial

Durant le paramétrage initial, vous êtes invité à régler la date, l'heure et vos unités préférées.

1. Date : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (mois/jour/année).
2. Appuyez sur OK pour valider.
3. Durée : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
4. Appuyez sur OK pour valider.
5. Unités de mesure : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer des miles (système impérial) aux kilomètres (système métrique).
6. Appuyez sur OK pour valider. La console revient à l'écran du mode Actif/Inactif.

Remarque : pour ajuster ces sélections, consultez la section Mode Paramétrage de la console.

Programme Quick Start (démarrage rapide) manuel

Le programme Quick Start (démarrage rapide) manuel permet de commencer un entraînement sans devoir saisir des informations.

Pour les entraînements manuels, chaque colonne matérialise une période de 2 minutes. La colonne active avance ainsi toutes les deux minutes. Si l'entraînement dure plus de 30 minutes, la colonne active se fixe sur la dernière colonne de droite et fait défiler les colonnes précédentes hors champ.

1. Asseyez-vous.
2. Appuyez sur le bouton USER pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
3. Appuyez sur le bouton QUICK START (démarrage rapide) pour lancer le programme manuel.
4. Pour modifier le niveau de résistance, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer. L'intervalle actif et les suivants sont paramétrés en fonction du nouveau niveau. La résistance manuelle par défaut est de 3. La durée est comptée à partir de 00:00.

Remarque : si un entraînement manuel dure plus de 99 minutes et 59 secondes (99:59), les unités du champ TIME (durée) s'affichent alors en heures et en minutes (exemple : 1 heure, 40 minutes).

5. Quand vous avez terminé, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez une nouvelle fois sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre fin à l'entraînement.

Remarque : les résultats de l'entraînement sont enregistrés dans le profil utilisateur actif.

Profils utilisateur

La console permet d'enregistrer et utiliser 4 profils utilisateur. Ces derniers enregistrent automatiquement le résultat de chaque entraînement et permettent de consulter les données correspondantes.

Le profil utilisateur enregistre les données suivantes :

- Nom—jusqu'à 10 caractères
- Age
- Poids
- Taille
- Sexe
- Valeurs d'entraînement préférées

Sélection d'un profil utilisateur

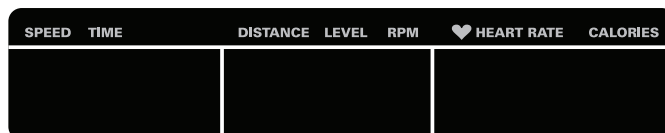
Chaque entraînement est sauvegardé dans un profil utilisateur. Veillez à sélectionner le bon profil avant de commencer à vous entraîner. Le dernier utilisateur s'étant entraîné est l'utilisateur par défaut.

Les profils utilisateur ont des valeurs par défaut jusqu'à ce qu'ils soient personnalisés. Assurez-vous d'inclure des valeurs de calories et de fréquences cardiaques précises dans le profil utilisateur à personnaliser.

A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton USER pour sélectionner un profil utilisateur. La console affiche le nom et l'icône du profil utilisateur.

Modification du profil utilisateur

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton USER pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur OK pour sélectionner le profil utilisateur.
3. L'écran de la console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur OK pour lancer l'option Modifier le profil utilisateur.
Pour sortir de l'option Modifier le profil utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/fin). La console retourne à l'écran du mode Actif..
4. L'écran de la console affiche l'invite NAME (nom) et le nom du profil utilisateur actif.
Remarque : avant la première modification, le champ de nom est vide. Le nom des profils utilisateur est limité à 10 caractères.
Le segment actif clignote. A l'aide des boutons Augmenter/Diminuer, déplacez-vous parmi les lettres de l'alphabet. L'espace se trouve entre le A et le Z. Paramétrez chaque segment à l'aide des boutons Gauche(◀) ou Droite(▶) permettant de passer d'un segment à l'autre..
Appuyez sur OK pour valider le nom affiché.
5. Pour modifier les autres données utilisateur (EDIT AGE-modifier l'âge, EDIT WEIGHT-modifier le poids, EDIT HEIGHT-modifier la taille, EDIT GENDER-modifier le sexe), aidez-vous des boutons Augmenter/Diminuer pour effectuer les réglages, puis validez chaque entrée en appuyant sur OK.
6. L'écran de la console affiche l'invite SCAN (analyse écran inférieur). Cette option contrôle l'affichage des valeurs durant l'entraînement. Paramètre OFF : l'utilisateur doit appuyer sur les boutons DROITE ou GAUCHE pour afficher les diverses valeurs d'entraînement. Paramètre ON : la console affiche automatiquement les diverses valeurs d'entraînement toutes les 5 secondes.
Le paramètre par défaut est OFF.
Appuyez sur OK pour définir le type d'affichage des valeurs d'entraînement.
7. L'écran de la console affiche l'invite WIRELESS HR (FC sans fil). Si vous avez réglé les hauts-parleurs de la console à leur plus haut niveau sonore et/ou si vous utilisez un appareil électronique personnel plus volumineux, la fréquence cardiaque peut subir des interférences. Cette option permet au récepteur de fréquence cardiaque par télémétrie de se réactiver en bloquant les interférences.
L'écran supérieur affiche le paramètre de valeur active : ON ou OFF. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier la valeur.
Le paramètre par défaut est ON.
Appuyez sur le bouton OK pour paramétrer le récepteur de fréquence cardiaque par télémétrie sur Actif.
8. L'écran de la console affiche l'invite EDIT LOWER DISPLAY (modifier l'écran inférieur). Cette option permet de personnaliser les valeurs d'entraînement affichées durant un entraînement.
L'écran supérieur affiche le paramètre de valeur active : ON ou OFF. Appuyez sur les boutons Augmenter ou Diminuer pour masquer la valeur d'entraînement active, puis appuyez sur les boutons Gauche ou Droite pour changer la valeur.
Remarque : pour afficher une valeur d'entraînement masquée, recommencez la procédure et choisissez la valeur ON sur l'écran supérieur.
Une fois l'écran inférieur paramétré, appuyez sur OK.



9. La console retourne à l'écran du mode Actif avec l'utilisateur sélectionné.

Réinitialisation d'un profil utilisateur

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton USER pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur OK pour sélectionner le profil utilisateur.
3. L'écran de la console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour modifier l'invite.
Remarque : pour sortir de l'option Modifier le profil utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/fin). La console retourne à l'écran du mode Actif.
4. L'écran de la console affiche l'invite RESET (réinitialiser) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur OK pour lancer l'option Réinitialiser le profil utilisateur.
5. La console confirme à présent la requête de réinitialisation du profil utilisateur (par défaut, la sélection est Non). Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour effectuer votre choix.
6. Appuyez sur OK pour faire votre choix.
7. La console affiche l'écran du mode Actif.

Changement du niveau de résistance

Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) le niveau de résistance pour modifier le niveau de résistance à tout moment durant un programme d'entraînement. Pour modifier rapidement le niveau de résistance, appuyez sur le bouton rapide de niveau de résistance de votre choix. La console ajuste le niveau de résistance sélectionné.

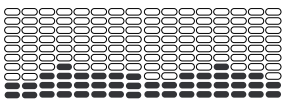
Programmes Profil

Ces programmes permettent d'automatiser les divers niveaux de résistance et d'entraînement. Les programmes Profil sont organisés en catégories (Fun Rides, Mountains et Challenges).

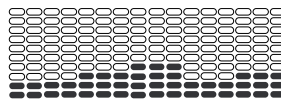
Remarque : l'utilisateur peut consulter l'ensemble des catégories et les développer pour voir le contenu de chacune.

FUN RIDES

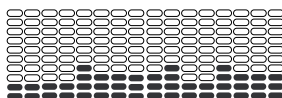
Rolling Hills



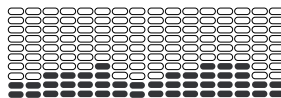
Ride in the Park



Easy Tour

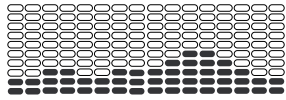


Stream Crossing

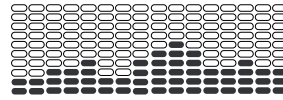


MOUNTAINS

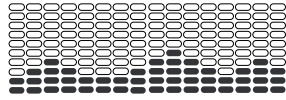
Pike's Peak



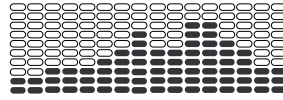
Mount Hood



Pyramids

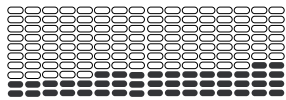


Summit Pass

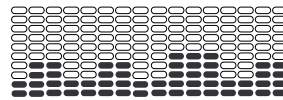


CHALLENGES

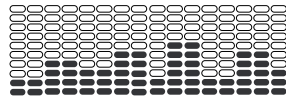
Uphill Finish



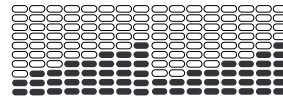
Cross-Training



Interval



Stairs



Profil et objectifs

La console permet de sélectionner le programme Profil et le type d'objectif de votre entraînement (distance, durée ou calories) et de paramétrer la valeur d'objectif.

1. Asseyez-vous.
2. Appuyez sur le bouton USER pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
3. Appuyez sur le bouton Programmes.
4. Appuyez sur les boutons Gauche(◀) ou Droite(▶) pour sélectionner une catégorie d'entraînement.
5. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour sélectionner un entraînement de profil, puis appuyez sur OK.
6. A l'aide des boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼), sélectionnez un type d'objectif (distance, durée ou calories), puis appuyez sur OK.
7. A l'aide des boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼), ajustez la valeur d'entraînement.
8. Appuyez sur OK pour commencer l'entraînement en fonction de votre objectif. La valeur GOAL (objectif) compte à rebours à mesure que la valeur du pourcentage effectuée augmente.

Remarque : durant un entraînement en objectif Calories, chaque colonne correspond à une période de 2 minutes. La colonne active avance ainsi toutes les deux minutes. Si l'entraînement dure plus de 30 minutes, la colonne active se fixe sur la dernière colonne de droite et fait défiler les colonnes précédentes hors champ.

Programme Test de fitness

Le test de fitness évalue la progression de votre condition physique en mesurant l'évolution des watts produits à une certaine fréquence cardiaque. A mesure que vous progressez, votre puissance augmente pour la même fréquence cardiaque donnée.

Remarque : pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs ou du moniteur de fréquence cardiaque.

Le programme Test de fitness se lance depuis la catégorie FEEDBACK. Vous êtes tout d'abord invité à sélectionner un niveau de condition physique—Débutant (BEG-Beginner) ou avancé (ADV-Advanced). La console utilise les valeurs d'âge et de poids du profil utilisateur sélectionné afin de calculer le Fitness Score.

Commencez votre entraînement tout en tenant les capteurs de fréquence cardiaque. Quand le test démarre, l'intensité augmente légèrement. Plus l'entraînement devient difficile, plus la fréquence cardiaque augmente. L'intensité augmente automatiquement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la zone de test. Cette zone, calculée de manière individuelle, correspondant à 75% environ de la fréquence cardiaque maximale du profil utilisateur. Une fois la zone de test atteinte, la machine stabilise l'intensité pendant 3 minutes; pour que vous puissiez atteindre une condition stable, durant laquelle votre fréquence cardiaque se stabilise.) A la fin des 3 minutes, la console mesure votre fréquence cardiaque et la puissance. Ces données, ainsi que votre âge et votre poids, sont compilées pour déterminer votre Fitness Score.

Remarque : votre Fitness Score ne peut être comparé qu'à vos scores précédents et non à ceux d'autres profils utilisateur.

Vous pourrez ainsi suivre vos progrès.

Programme Test de récupération

Le programme Test de récupération indique à quelle vitesse votre cœur récupère d'un exercice. Une récupération rapide est un indice de bonne condition physique.

Remarque : pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs ou du moniteur de fréquence cardiaque.

Lorsque votre fréquence cardiaque est élevée, sélectionnez le programme Test de récupération. La console affiche STOP EXERCISING (arrêtez l'entraînement) puis effectue un décompte du temps jusqu'à 00:00. Restez immobile tout en conservant les mains sur les capteurs. Au bout de 5 secondes, l'écran indique RELAX (relaxez-vous) et effectue un décompte jusqu'à 00:00. La console affiche également votre rythme cardiaque pendant la minute entière. Laissez bien les mains sur les capteurs tout au long du test si vous n'êtes pas équipé d'une ceinture thoracique.

La console continue d'afficher le message RELAX (relaxez-vous), ainsi que votre fréquence cardiaque jusqu'à ce que le décompte soit terminé, puis calcule votre score de récupération.

Recovery Score = Votre fréquence cardiaque à 1:00 (soit au début du test) moins votre fréquence cardiaque à 00:00 (soit à la fin du test).

Plus votre score de récupération est élevé, plus votre fréquence cardiaque diminue rapidement, signe d'une bonne condition physique. Vous pourrez ainsi constater vos progrès en enregistrant régulièrement vos scores de récupération.

Lorsque vous sélectionnez le programme Test de récupération et qu'aucune fréquence cardiaque ne s'affiche, la console indique NEED HEART RATE (fréquence cardiaque nécessaire). Ce message s'affiche pendant 5 secondes. Si aucun signal n'est détecté, le programme se termine.

Astuce : Pour des résultats plus pertinents, essayez de stabiliser votre fréquence cardiaque pendant 3 minutes avant de lancer le programme Test de récupération. Le test de récupération fonctionne mieux en programme Manuel, qui permet un contrôle du niveau de résistance.

Programmes d'entraînement Heart Rate Control (HRC) (contrôle de la fréquence cardiaque)

Les programmes Heart Rate Control (HRC) (contrôle de la fréquence cardiaque) vous permettent de paramétrer un objectif de fréquence cardiaque de votre entraînement. Le programme contrôle votre fréquence cardiaque exprimée en battements par minute (BPM) à partir des capteurs de fréquence cardiaque situés sur la machine et ajuste l'entraînement de sorte que votre fréquence cardiaque reste dans la zone sélectionnée.

Remarque : pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs, destinées au programme HRC (contrôle de la fréquence cardiaque).

Les programmes Target Heart Rate (fréquence cardiaque cible) utilisent l'âge et d'autres informations utilisateur pour paramétrer les valeurs de la zone de fréquence cardiaque de l'entraînement. L'écran de la console affiche ensuite des invites permettant le paramétrage de l'entraînement :

1. Sélectionnez le niveau d'entraînement de contrôle de la fréquence cardiaque : BEGINNER (BEG-Beginner) ou ADVANCED (ADV-Advanced), puis appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale : 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

3. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour sélectionner un type d'objectif, puis cliquez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour sélectionner la valeur d'objectif de l'entraînement.

Remarque : laissez votre fréquence cardiaque atteindre la zone souhaitée lorsque vous définissez l'objectif.

5. Appuyez sur OK pour commencer l'entraînement.

Il est possible de définir une zone de fréquence cardiaque au lieu d'une valeur en sélectionnant le programme HEART RATE CONTROL - USER (contrôle de la fréquence cardiaque - utilisateur). Dans ce cas, la console ajuste l'entraînement de sorte que l'utilisateur reste dans la même zone de fréquence cardiaque.

1. Sélectionnez HEART RATE CONTROL - USER (contrôle de la fréquence cardiaque - utilisateur), puis appuyez sur OK.
2. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la zone de fréquence cardiaque, puis appuyez sur OK. La console affiche la zone de fréquence cardiaque (en %) sur la gauche, ainsi que la plage de l'utilisateur sur la droite de l'écran.
3. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour paramétrer la valeur de l'entraînement.
5. Appuyez sur OK pour commencer l'entraînement.

Programme personnalisable

Le programme personnalisable permet de paramétrer le niveau de résistance de chaque intervalle et de sélectionner le type d'objectif de votre entraînement (distance, durée ou calories). Un programme personnalisable est disponible pour chaque profil utilisateur.

1. Asseyez-vous.
2. Appuyez sur le bouton User (utilisateur) pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
3. Appuyez sur le bouton Programs (programmes).
4. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le programme personnalisable (CUSTOM), puis appuyez sur OK.
5. La console affiche Heart Rate Control (contrôle de la fréquence cardiaque). Pour effectuer la sélection, appuyez sur OK.

Pour continuer dans le programme personnalisable, appuyez sur le bouton Gauche (◀). La console affiche de nouveau le programme personnalisable. Appuyez sur OK.

6. Pour modifier le programme personnalisable, appuyez sur le bouton Droite (▶) afin d'accéder à l'intervalle suivant et sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour ajuster la résistance. Appuyez sur OK pour valider les valeurs affichées.
7. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un type d'objectif (distance, durée ou calories), puis appuyez sur OK.
8. À l'aide des boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼), ajustez la valeur d'entraînement.
9. Appuyez sur OK pour commencer l'entraînement. La valeur GOAL (objectif) compte à rebours à mesure que la valeur du pourcentage effectuée augmente.

Changement de programme durant l'entraînement

La console permet de lancer un autre programme au cours d'un entraînement.

1. A partir d'un entraînement actif, appuyez sur PROGRAMS (programmes).
2. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour sélectionner le programme de votre choix, puis appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons Augmenter(▲) ou Diminuer(▼) pour paramétrer la valeur de l'entraînement.
5. Appuyez sur OK pour arrêter l'entraînement en cours et en commencer un autre.

Les valeurs d'entraînement précédentes sont sauvegardées dans le profil utilisateur.

Pause ou arrêt

La console se met en mode Pause si l'utilisateur arrête de pédaler et appuie sur PAUSE/END (pause/fin) durant un entraînement, ou encore s'il aucun signal RPM n'est détecté pendant 5 secondes (l'utilisateur ne pédale pas). La console fait défiler une série de messages toutes les 4 secondes :

- WORKOUT PAUSED (exercice en pause)
- PEDAL TO CONTINUE (pédalez pour continuer) - vélo / STRIDE TO CONTINUE (actionnez les pédales pour continuer) - elliptique
- PUSH END TO STOP (appuyez sur fin pour arrêter)

Durant un entraînement en pause, les boutons Augmenter/Diminuer permettent de faire défiler manuellement les canaux de résultats.

1. Arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre en pause votre entraînement.
2. Pour continuer votre entraînement, appuyez sur OK ou commencez à pédaler.

Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt). La console passe en mode Results/Cool Down (résultats/récupération).

Mode Results/Cool Down (résultats/récupération)

Après l'entraînement, l'écran GOAL (affichage) affiche 03:00 et commence le compte à rebours. Durant la période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement. Tous les entraînements, excepté le programme Quick Start (démarrage rapide) disposent d'une période de 3 minutes de récupération.

L'écran inférieur affiche les valeurs d'entraînement en cours sous forme de trois canaux :

- a.) TIME (total) [durée totale], DISTANCE (total) [distance totale] et CALORIES (total) [calories totales]

- b.) SPEED (average) [vitesse moyenne], RPM (average) [tour par minute moyens] et HEART RATE (average) [fréquence cardiaque moyenne]
- c.) TIME (average) [durée moyenne], LEVEL (average) [niveau moyen] et CALORIES (average) [calories moyennes].

Appuyez sur les boutons Gauche(◀) ou Droite(▶) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.

Durant la période de récupération, le niveau de résistance s'ajuste à un tiers du niveau moyen de l'entraînement. Le niveau de résistance de récupération s'ajuste à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer la résistance, bien que la console n'affiche pas la valeur.

Appuyez sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour arrêter la période Résultats/Récupération et revenir au mode Actif. Si aucun signal RPM ou de fréquence cardiaque n'est détecté, la console passe automatiquement en mode Veille.

Statistiques GOAL TRACK (du suivi des objectifs et des nouvelles étapes atteintes)

Les statistiques de chaque entraînement sont enregistrées dans le profil utilisateur correspondant.

La console DualTrack™ affiche les statistiques du suivi des objectifs sur l'écran inférieur sous forme de trois canaux :

- a.) TIME (total) [durée totale], DISTANCE (total) [distance totale] et CALORIES (total) [calories totales]
- b.) SPEED (average) [vitesse moyenne], RPM (average) [tour par minute moyens] et HEART RATE (average) [fréquence cardiaque moyenne]
- c.) TIME (average) [durée moyenne], DISTANCE (average) [distance moyenne] ou LEVEL (average) [niveau moyen] * et CALORIES (average) [calories moyennes]

* Si les statistiques de suivi des objectifs concernent un entraînement unique, la valeur LEVEL (average) [niveau moyen] s'affiche. Si les statistiques de suivi des objectifs combinent plusieurs entraînements, la valeur DISTANCE (average) [distance moyenne] s'affiche.

Pour afficher les statistiques de suivi des objectifs d'un profil utilisateur :

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton USER pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs). La console affiche les valeurs LAST WORKOUT (dernier entraînement) et active l'indicateur lumineux des nouvelles étapes atteintes correspondant.

Remarque : les statistiques de suivi des objectifs peuvent être consultées même durant l'entraînement. Appuyez sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) afin d'afficher les valeurs LAST WORKOUT (dernier entraînement). Les valeurs de l'entraînement en cours sont masquées, à l'exception de la valeur GOAL (objectif). Appuyez de nouveau sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) pour revenir à l'écran Actif.
3. Appuyez sur le bouton Augmenter(▲) pour consulter les statistiques de suivi des objectifs suivantes, LAST 7 DAYS (7 derniers jours). La console affiche les calories brûlées sur l'écran (50 calories par segment) durant les 7 derniers jours, avec les totaux des valeurs d'entraînement. Appuyez sur les boutons Gauche(◀) ou Droite(▶) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.
4. Appuyez sur le bouton Augmenter(▲) pour consulter les statistiques LAST 30 DAYS (7 derniers jours). La console affiche les valeurs totales des 30 derniers jours. Appuyez sur les boutons Gauche(◀) ou Droite(▶) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.
5. Appuyez sur le bouton Augmenter(▲) pour consulter les statistiques LONGEST WORKOUT (entraînement le plus long). La console affiche les valeurs d'entraînement avec notamment la durée. Appuyez sur les boutons Gauche(◀) ou Droite(▶) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.
6. Appuyez sur le bouton Augmenter(▲) pour consulter les statistiques CALORIE RECORD (record de calories). La console affiche les valeurs d'entraînement avec notamment les calories. Appuyez sur les boutons Gauche(◀) ou Droite(▶) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.
7. Appuyez sur le bouton Augmenter(▲) pour afficher la valeur BMI (Body Mass Index) [indice de masse corporelle]. La console affiche la valeur BMI (indice de masse corporelle) dans les paramètres utilisateur. Vérifiez les huit valeurs de votre profil utilisateur, ainsi que la valeur de poids.

L'IMC (indice de masse corporelle) permet de déterminer le taux de graisse corporelle et les risques potentiels pour la santé. Le tableau ci-après répertorie la classification des IMC :

Insuffisance pondérale	Inférieur à 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Surpoids	25.0 – 29.9
Obésité	Supérieur à 30.0

Remarque : le programme peut surestimer le taux de graisse dans le corps des athlètes et autres personnes très musclées. Il peut en outre sous-estimer ce taux chez les personnes âgées et celles qui ont perdu de la masse musculaire.

 **Contactez votre médecin pour plus d'informations sur l'IMC et le poids appropriés pour vous. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.**

8. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques SAVE TO USB - OK? (enregistrer sur la clé USB. OK ?). Appuyez sur OK. L'invite ARE YOU SURE? - NO (êtes-vous sûr ? Non) s'affiche. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour afficher Oui et appuyez sur OK. La console affiche l'invite INSERT USB (insérer USB). Insérez une clé USB dans le port USB. La console enregistre les statistiques sur la clé USB.

La console affiche alors SAVING (sauvegarde), puis REMOVE FLASH DRIVE (ôtez la clé USB).

Remarque : appuyez sur le bouton PAUSE/END pour sortir de l'invite SAVING (sauvegarde).

9. Appuyez sur le bouton Augmenter(▲) pour consulter les statistiques CLEAR WORKOUT DATA -OK? (effacer les données d'entraînement - OK ?). Appuyez sur OK. L'invite ARE YOU SURE? - NO (êtes-vous sûr ? Non) s'affiche. Appuyez sur le bouton Augmenter(▲) pour afficher l'invite "ARE YOU SURE? - YES (êtes-vous sûr ? Oui), puis appuyez sur OK. Les entraînements utilisateur ont été réinitialisés.

10. Appuyez sur GOAL TRACK (suivi des objectif) pour revenir à l'écran Actif.

Quand un utilisateur suit un entraînement plus long que l'entraînement le plus long (LONGEST WORKOUT) ou ou consomme un nombre record de calories (CALORIE RECORD), la console émet un son festif l'informant des nouvelles étapes qu'il a atteintes. L'indicateurs lumineux des nouvelles étapes atteintes s'active.

MODE PARAMETRAGE DE LA CONSOLE

Le mode Paramétrage de la console permet d'entrer la date et l'heure, les unités de mesure (impériales ou métriques), contrôler les paramètres de son (on/off), ou encore consulter les statistiques d'entretien (journal d'erreur et heures de fonctionnement – pour les techniciens de service).

1. Maintenez enfoncé le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) et le bouton Droite pendant 3 secondes en mode Actif pour entrer dans le mode Paramétrage de la console.
Remarque : appuyez sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour sortir du mode Paramétrage de la console et revenir à l'écran du mode Actif.
2. L'écran de la console affiche la date avec le paramétrage actif. Pour le modifier, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (mois/jour/année).
3. Appuyez sur OK pour valider.
4. L'écran de la console affiche l'heure avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
5. Appuyez sur OK pour valider.
6. L'écran de la console affiche les unités avec le paramétrage actif. Pour le modifier, appuyez sur OK pour lancer l'option des unités. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer des miles (système impérial) aux kilomètres (système métrique).
Remarque : si les unités sont modifiées quand les statistiques utilisateur contiennent des données, les statistiques utilisent les nouvelles unités.
7. Appuyez sur OK pour valider.
8. L'écran de la console affiche les paramètres de son avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer de ON à OFF.
9. Appuyez sur OK pour valider.
10. L'écran de la console affiche les heures totales de fonctionnement (TOTAL RUN HOURS) de la machine.
11. Pour l'invite suivante, appuyez sur le bouton OK.
12. L'écran de la console affiche l'invite de la version logicielle.
13. Pour l'invite suivante, appuyez sur le bouton OK.
14. La console affiche l'écran du mode Actif.

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. Les composants usés, endommagés ou desserrés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. 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.

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

Quotidiennement : 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. Vérifiez les pédales et serrez-les s'il y a lieu. 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. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'humidité sur la console.

Chaque semaine : Vérifiez le pédalier et resserrez-le si nécessaire.

⚠ Ne pédalez pas à reculons. Cela risquerait de desserrer les pédales, ce qui pourrait endommager l'appareil et/ou blesser l'utilisateur. N'utilisez pas cet appareil si les pédales sont desserrées.

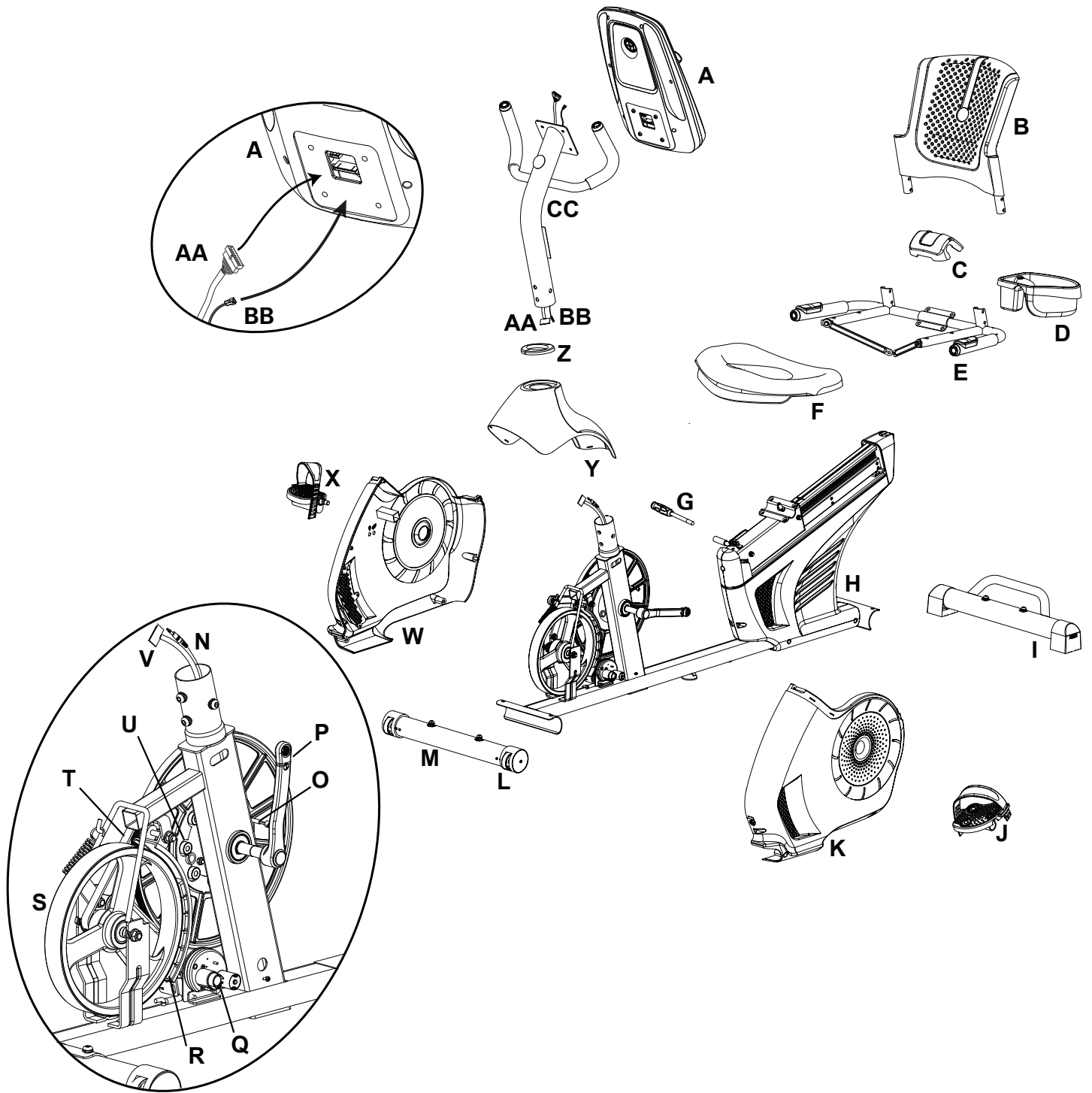
Supprimez la poussière et la saleté de l'appareil. Vérifiez le bon fonctionnement de la glissière du siège. Au besoin, appliquez une fine couche de lubrifiant à base de silicone à 100 % pour en faciliter le fonctionnement.

⚠ 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'utilisation : Assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons sont serrés. Resserrez-les au besoin.

Pièces d'entretien



A	Console	K	Capot, gauche	U	Aimant du capteur de vitesse (8)
B	Dossier du siège	L	Roulette de transport	V	Câble de la console, inférieur
C	Cache du siège	M	Stabilisateur, avant	W	Capot, droit
D	Porte-bouteille	N	Câble de la fréquence cardiaque, inférieur	X	Pédale, droite
E	Poignée, latérale	O	Capteur de vitesse	Y	Capot, supérieur
F	Partie inférieure du siège	P	Manivelle	Z	Coiffe du capot
G	Poignée d'ajustement du siège	Q	Servo-moteur	AA	Câble de la console, supérieur
H	Châssis	R	Assemblage du frein	BB	Câble de la fréquence cardiaque, supérieur
I	Stabilisateur arrière	S	Volant d'inertie	CC	Tube de la console
J	Pédale, gauche	T	Courroie d'entraînement		

Condition/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/l'unité ne s'allume pas	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Ecran de la console	Si la console n'affiche que des informations partielles et que les connexions sont correctes, remplacer la console.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque par contact ne s'affiche pas	Connexion du câble de fréquence cardiaque à la console	Vérifier que le câble est correctement branché à la console.
	Connexion du boîtier de câble de fréquence cardiaque	Vérifier que le câble des poignées et de la console sont sécurisés et non endommagés.
	Poignée à capteur	Vérifier 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	Le fonctionnement des capteurs peut être défectueux si l'utilisateur a des mains sèches ou calleuses. Une crème pour électrode conductrice (crème de fréquence cardiaque) peut améliorer la conductivité. Vous pouvez vous en procurer en ligne ou dans certains grands magasins spécialisés dans les articles médicaux ou de fitness.
	Poignée statique	Si les tests ne mettent en lumière aucun autre problème, remplacer la poignée statique.
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque télématique ne s'affiche pas	Sangle thoracique (en option)	La sangle doit être compatible POLAR® et non codée. Vérifier que la sangle est bien plaquée contre la peau et que la zone de contact est humide.
	Piles de la sangle thoracique	Si la sangle est pourvue de piles remplaçables, installer ces dernières.
	Vérifier le profil utilisateur	Sélectionner l'option Edit User Profile (modifier le profil utilisateur) du profil correspondant. Accéder aux paramètres WIRELESS HR (FC sans fil) et vérifier que la valeur en cours est réglée sur ON.
	Interférences	Essayer d'éloigner l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.)

Condition/Problème	Éléments à vérifier	Solution
	Remplacer la sangle thoracique	Si les interférences sont éliminées et que la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la sangle.
	Remplacer la console.	Si la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la console.
L'unité fonctionne, mais la FC par télémétrie affiche des données incorrectes	Interférences	Vérifiez que le récepteur de FC n'est pas bloqué par un appareil électronique personnel sur le côté gauche du support médias.
La console affiche le code d'erreur E2.	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Electronique de la console	Si les tests ne mettent en lumière aucun autre problème, remplacer la console.
Pas d'affichage de la vitesse/des tours par minute, la console affiche le code d'erreur Please Pedal (veuillez pédaler)	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le capot)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le capot)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
La résistance ne change pas (la machine se met en marche et fonctionne).	Piles (si équipé)	Remplacer les piles et vérifier le bon fonctionnement.
	Vérifier la console	Vérifier tout signe visuel de dommage à la console. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Réinitialiser toutes les connexions. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier le servo-moteur (ôter pour cela le cache)	Si les aimants se déplacent, ajuster jusqu'à ce qu'ils soient dans la bonne plage. Remplacer le servo-moteur s'il ne fonctionne pas correctement.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).

Condition/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Reconnecter l'unité.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le capot)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le capot)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
Le ventilateur ne s'allume/ ne s'éteint pas	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Reconnecter l'unité.
Le ventilateur ne s'allume pas, mais la console fonctionne	Vérifier que le ventilateur n'est pas bloqué	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Oter tout ce qui pourrait obstruer le ventilateur. Si nécessaire, détacher la console. Remplacer la console en cas d'échec.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement des patins réglables	Ajuster les patins réglables.
	Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire en cas de surface extrêmement inégales. Déplacer la machine sur une zone plane.
Les pédales sont lâches/ le pédalage est difficile	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Les pédales doivent être correctement arrimées à la manivelle. Vérifier que le filetage n'est pas inversé.
	Vérifier la connexion manivelles/pédalier	Les manivelles doivent être correctement arrimées au pédalier. Vérifier que les manivelles sont connectées à 180 degrés l'une par rapport à l'autre.
Le pédalage est bruyant	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Oter les pédales. Vérifiez l'absence de débris sur les filetages, puis réinstallez les pédales.
Le siège bouge/grince	Visserie	Vérifier la visserie du siège et la resserrer le cas échéant.
Les résultats d'entraînement ne se synchronisent pas avec le dispositif Bluetooth®	Mode en cours sur la console	La machine doit être en mode Idle (actif) pour se synchroniser. Appuyer sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) jusqu'à ce que le mode Power-Up (actif) s'affiche.
	Durée totale de l'entraînement.	Seuls les entraînements de plus de 1 minutes peuvent être sauvegardés et postés par la console.

Condition/Problème	Éléments à vérifier	Solution
	Machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Reconnecter l'unité.
	Dispositif Bluetooth®	Vérifier que votre dispositif est équipé du Bluetooth® et que ce dernier est activé.
	Appli fitness	Vérifier les caractéristiques de l'appli fitness et la compatibilité de votre dispositif
		Contacter appsupport@nautilus.com (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada) pour toute assistance.

