

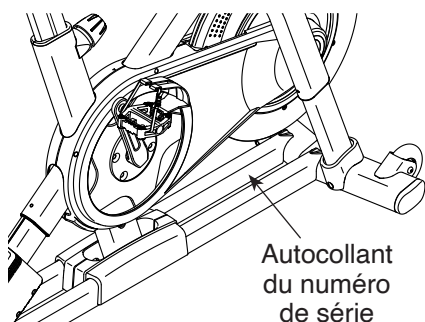
NordicTrack®

X24 BIKE

N° du modèle NTEX02425-INT.0

N° de série _____

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



Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web iFITsupport.eu.

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00



ATTENTION

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

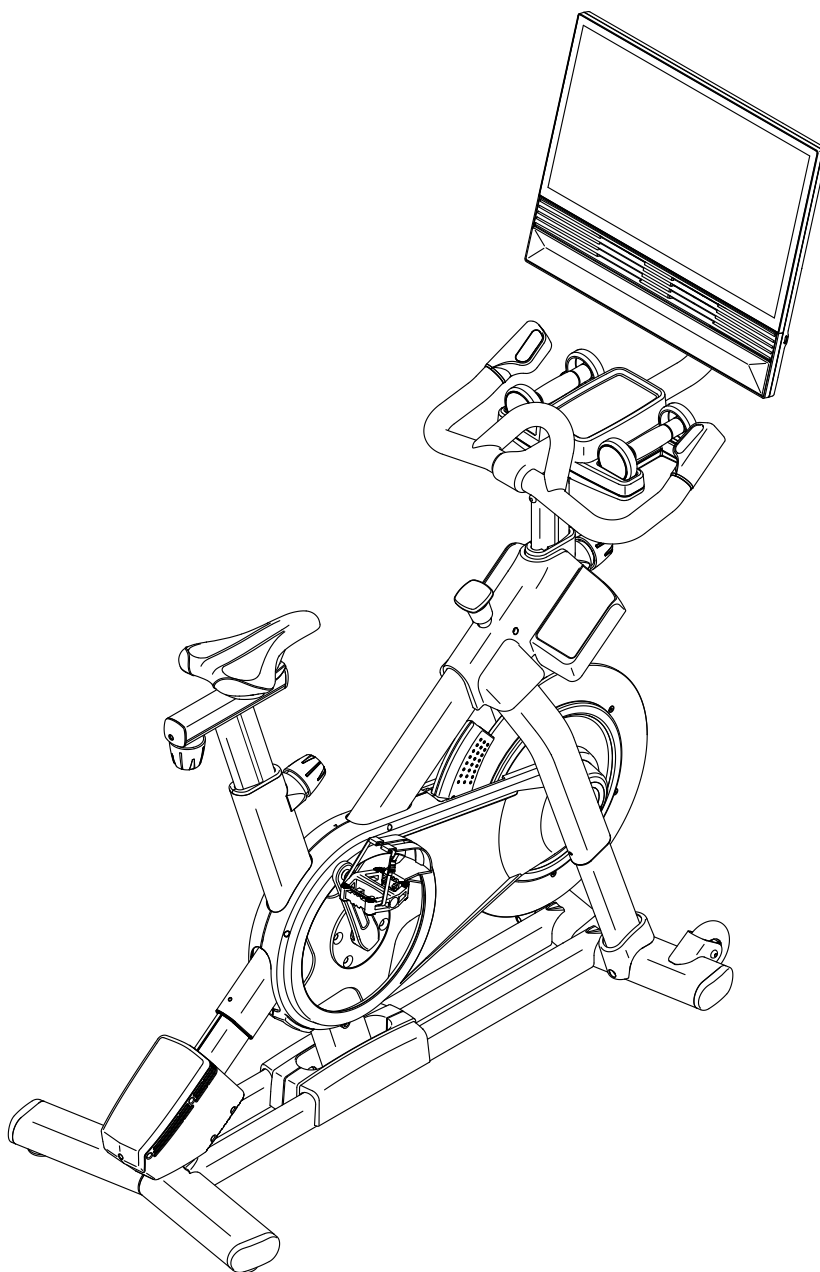


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO DE STUDIO	13
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	16
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	26
CONSEILS POUR LES EXERCICES	30
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique le ou les emplacements du ou des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : le ou les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leur taille réelle.



AVERTISSEMENT

- Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant l'utilisation, et respectez tous les avertissements et instructions.
- N'autorisez pas les enfants sur ou autour.
- Ne convient pas aux mesures de haute précision.
- Utilisez toujours sur une surface plane.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Des pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales de manière contrôlée.
- Arrêtez les pédales et soyez prudent quand vous montez ou descendez.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 160 kg.
- Remplacez cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou a été retirée.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo de studio sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo de studio.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercice pendant la grossesse. Utilisez uniquement le vélo de studio de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo de studio n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation du vélo de studio par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le vélo de studio uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. 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.
8. Gardez le vélo de studio à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo de studio dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
9. Placez le vélo de studio sur une surface plane et sur un tapis pour protéger le sol ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 60 cm d'espace libre autour du vélo de studio.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo de studio est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
11. Branchez toujours le bloc d'alimentation dans le vélo de studio avant de le brancher dans une prise de courant.
12. Le vélo de studio ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg.
13. 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.
14. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo de studio.
15. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo de studio ; ne vous cambrez pas.
16. Le vélo de studio n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
17. Pour arrêter rapidement la roue d'inertie, poussez le bouton de frein vers le bas.
18. Lorsque le vélo de studio n'est pas utilisé, poussez le bouton de frein vers le bas et serrez-le fermement.
19. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo révolutionnaire NORDICTRACK® X24 BIKE. Le X24 BIKE ne ressemble à aucun vélo d'exercice ordinaire. Avec une capacité de réglage totale, une console interactive sans fil à écran tactile, un système d'inclinaison qui simule un terrain réel et un éventail d'autres fonctionnalités, le X24 BIKE vous offre une expérience immersive de cyclisme en studio chez vous.

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 du manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter (voir la page de couverture de ce manuel).

Longueur : 147 cm
Largeur : 56 cm
Poids : 81 kg

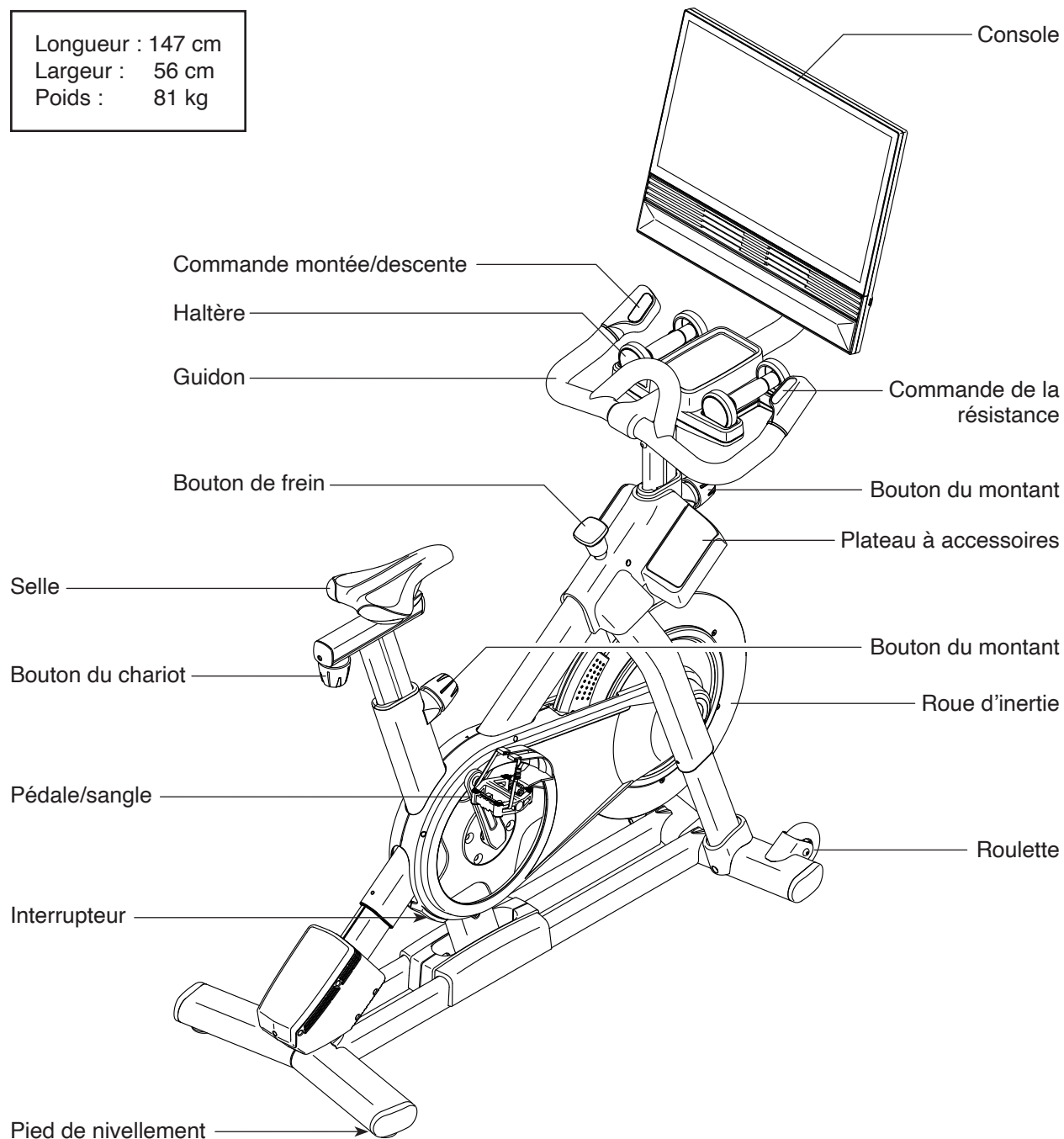
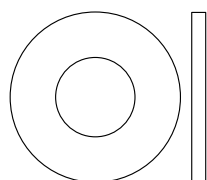
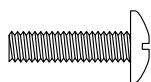


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

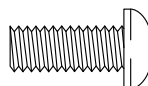
Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité utilisée pour l'assemblage.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



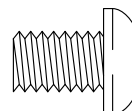
Rondelle M10
(105)–1



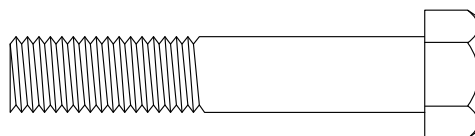
Vis M4 x
16mm (17)–8



Vis Mécanique
M6 x 15mm
(102)–4



Vis en
Métal/Nylon
M8 x 12mm
(93)–4



Vis M10 x 55mm (94)–1

ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils inclus. Remarque : **gardez les outils inclus**. Un ou plusieurs d'entre eux seront peut-être nécessaires pour de futures réglages.
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site Internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

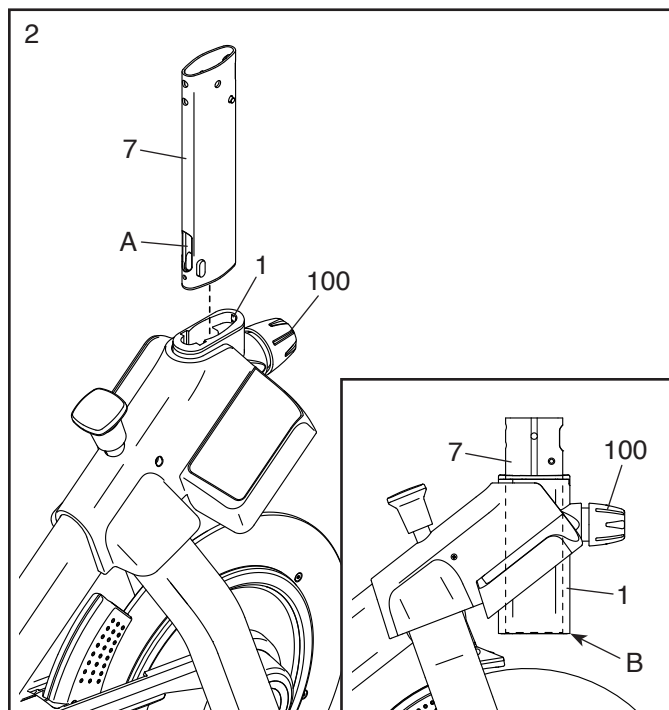
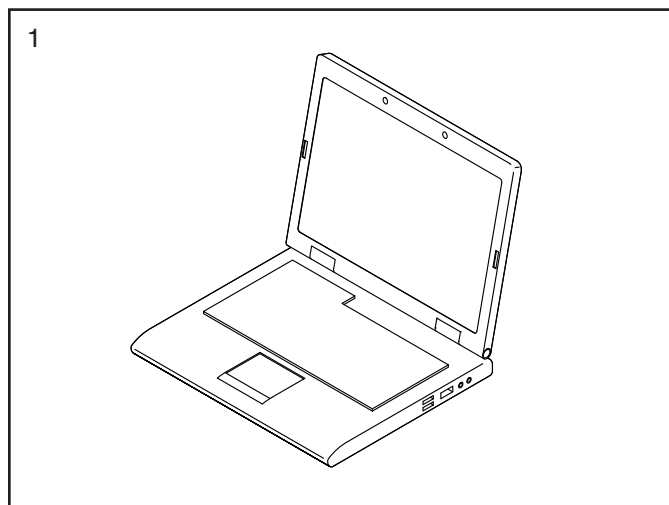
- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

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

2. Orientez le Montant du Guidon (7) de manière à ce que la fente inférieure (A) se trouve sur le côté indiqué.

Ensuite, desserrez le Bouton du Montant (100) indiqué et insérez le Montant du Guidon (7) dans le Cadre (1).

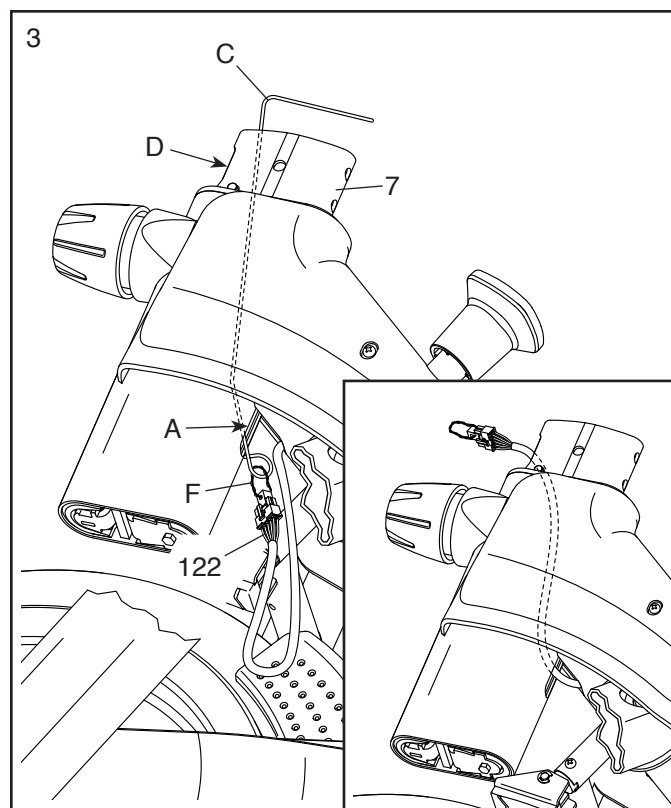
Référez-vous au schéma encadré. Placez le Montant du Guidon (7) de manière à ce que sa partie basse soit au même niveau que la partie basse du tube du montant (B) sur le Cadre (1). Ensuite, serrez le Bouton du Montant (100).



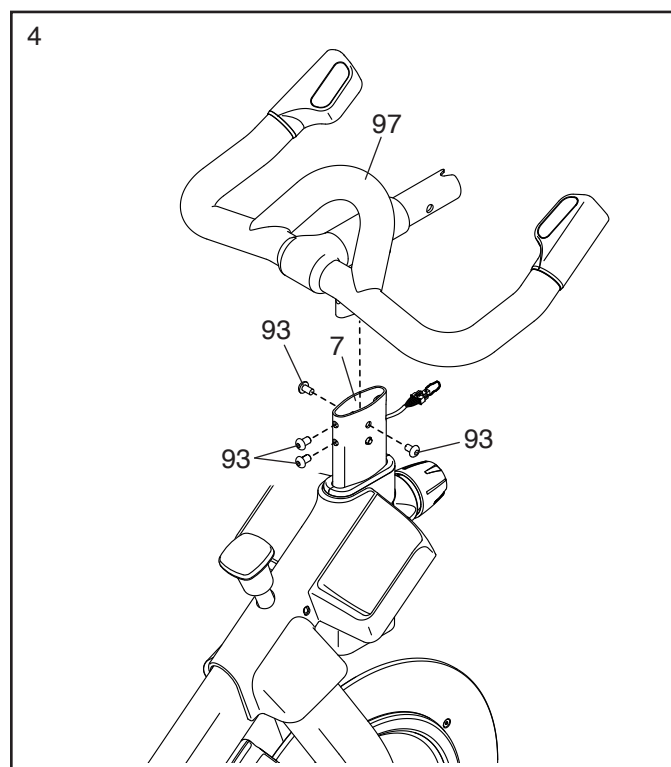
3. Identifiez l'outil de fil (C) inclus, puis insérez-le vers le bas dans le Montant du Guidon (7) de manière à ce que la boucle sur l'outil de fil sorte de la fente inférieure (A).

Ensuite, enfiler l'attache (F) qui se trouve sur le Fil Inférieur (122) sur la boucle de l'outil de fil (C), puis tirez l'outil de fil vers le haut, jusqu'à ce que le bout du Fil Inférieur se trouve en haut du Montant du Guidon (7).

Enfin, détachez l'attache (F) de l'outil de fil (C), puis poussez le bout du Fil Inférieur (122) hors de la fente supérieure (D) à l'intérieur du Montant du Guidon (7), comme sur le schéma encadré.

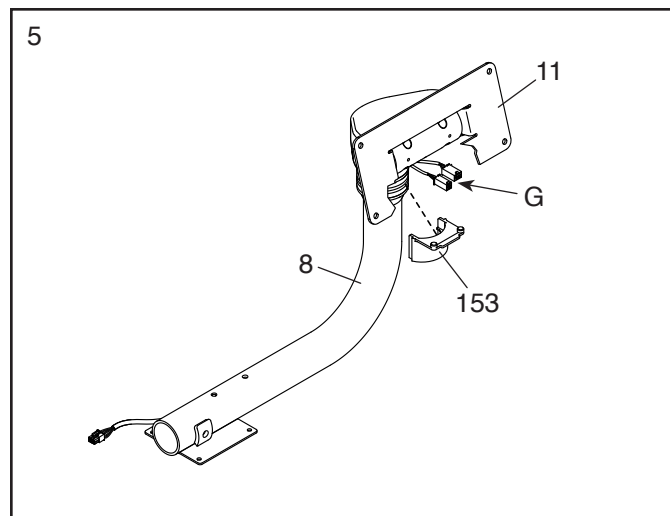


4. Insérez le Guidon (97) dans le Montant du Guidon (7). Attachez le Guidon à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon M8 x 12mm (93) ; **vissez les quatre Vis en Métal/Nylon de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



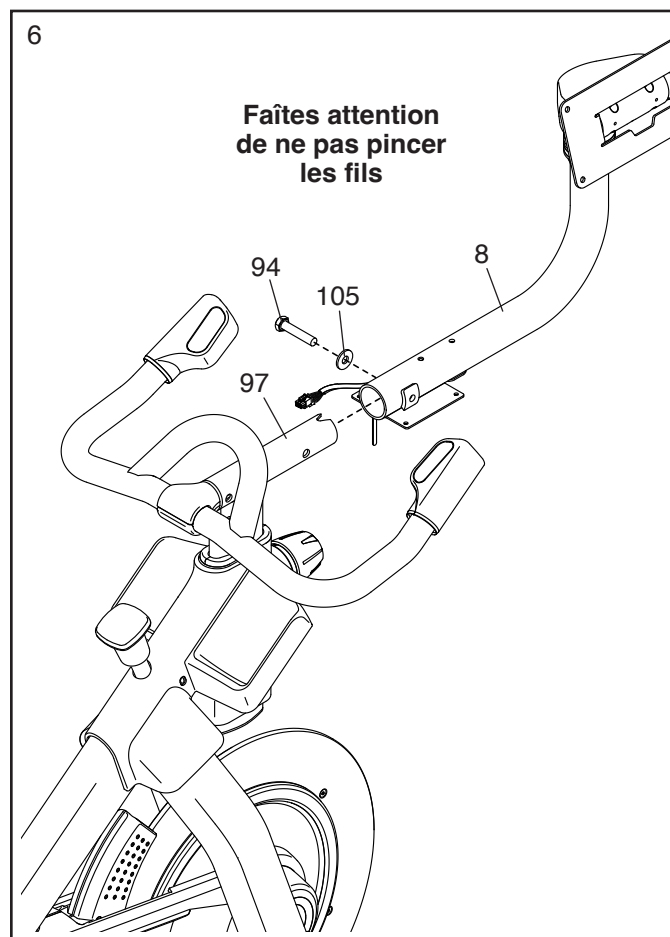
5. Si le Boîtier du Socle (153) est pré-attaché sur le Bras de la Console (8), retirez le Boîtier du Socle. Ensuite, tirez les fils (G) hors du Bras de la Console. **Assurez-vous que les fils se trouvent en-dessous du Support de la Console (11).**

Ensuite, enfoncez le Boîtier du Socle (153) sur le Bras de la Console (8).



6. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Glissez le Bras de la Console (8) sur le Guidon (97).

Attachez le Bras de la Console (8) à l'aide d'une Vis M10 x 55mm (94) et d'une Rondelle M10 (105) ; **ne serrez pas encore complètement la Vis.**

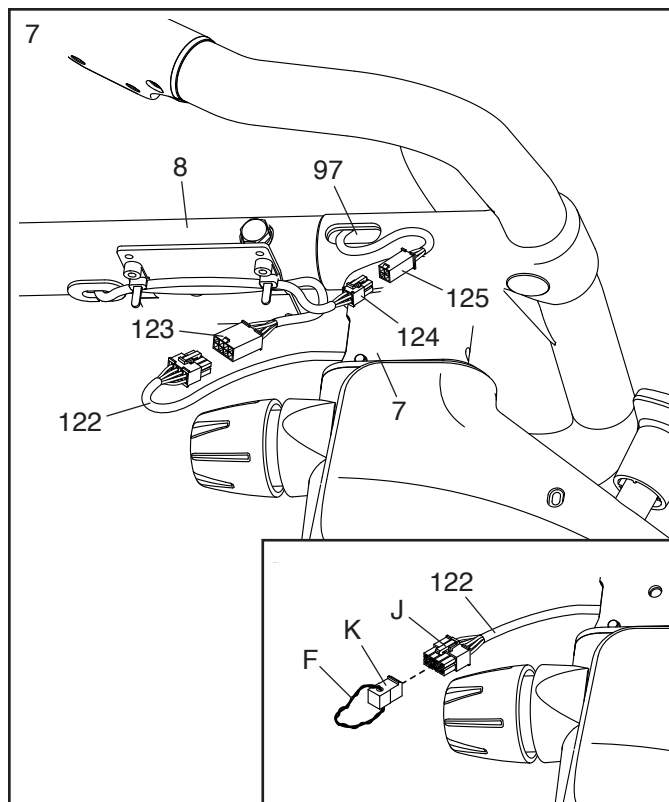


7. **Référez-vous au schéma encadré.** Appuyez sur la petite languette (J) qui se trouve sur le connecteur du Fil Inférieur (122), puis retirez et jetez le capuchon de fil (K) et l'attache (F).

Ensuite, identifiez le Fil Supérieur (123) qui se trouve en-dessous du Bras de la Console (8). Branchez le Fil Supérieur dans le Fil Inférieur (122).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher correctement les connecteurs pour que votre vélo de studio fonctionne comme il faut.

Ensuite, branchez le Fil de Rallonge (124) dans le Fil de Commande (125) qui sort du Guidon (97) de la même manière.



8. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (10) près du Support de la Console (11), enfillez les fils de la console (M) vers le bas dans l'ouverture (L) sur le Support de la Console.

Référez-vous au schéma encadré gauche.

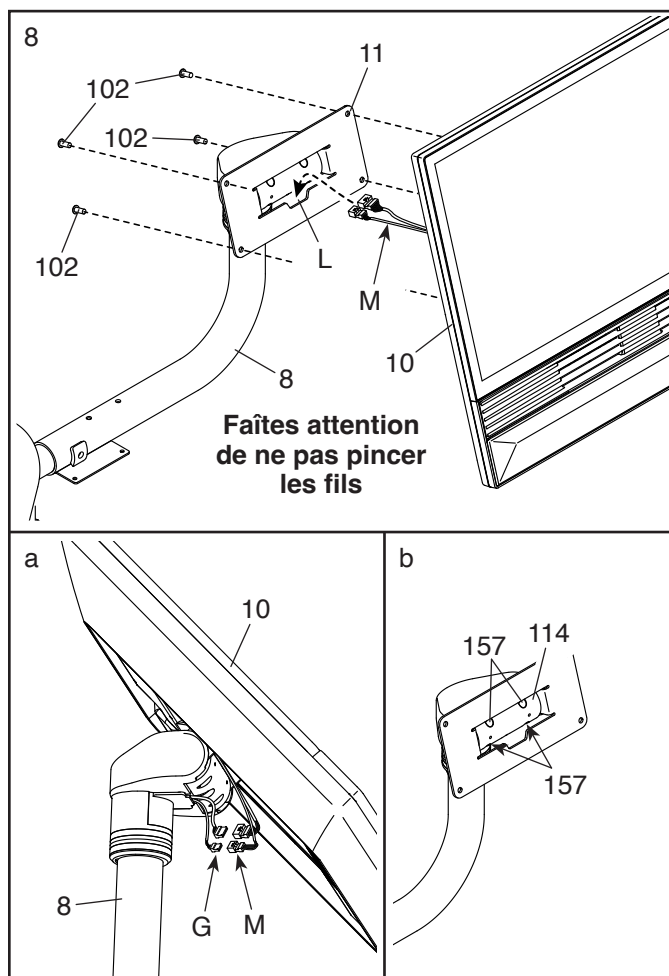
Branchez les fils (G) qui sortent du Bras de la Console (8) dans les fils de la console (M).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place avec un bruit sec.

Faites attention de ne pas pincer les fils.

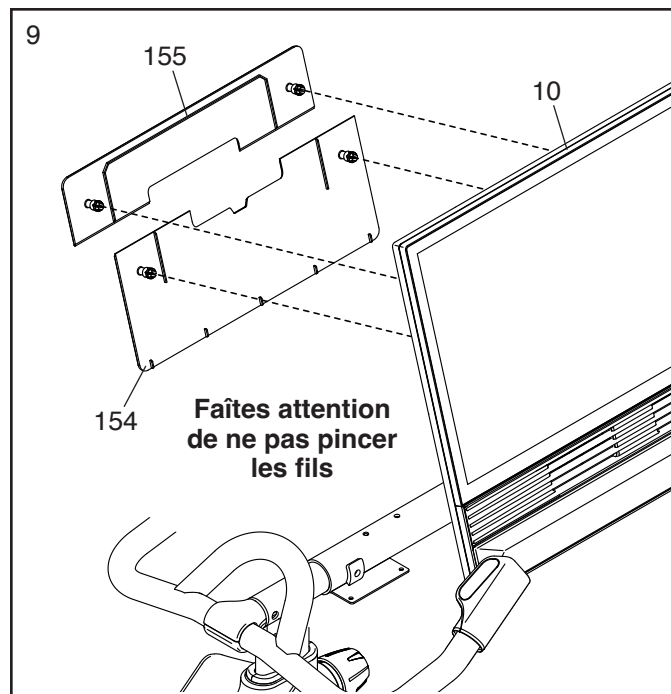
Attachez la Console (10) sur le Support de la Console (11) à l'aide de quatre Vis Mécaniques M6 x 15mm (102) ; vissez les quatre Vis Mécaniques de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.

Ensuite, inclinez la Console (10) vers le haut et vers le bas, plusieurs fois. **S'il n'y a pas de résistance, référez-vous au schéma encadré droit (pour plus de clarté, la Console n'est pas illustrée).** Serrez les quatre Vis à Embout M6 x 15mm (157) dans le Socle du Support Arrière (114) jusqu'à ce que vous ressentiez de la résistance. Remarque : inclinez la Console vers le haut et vers le bas pour accéder aux Vis à Embout.



9. Identifiez le **Boîtier Inférieur de la Console (154)**, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (10).

Faites attention de ne pas pincer les fils.
Enfoncez le **Boîtier Supérieur de la Console (155)** sur l'arrière de la Console (10).

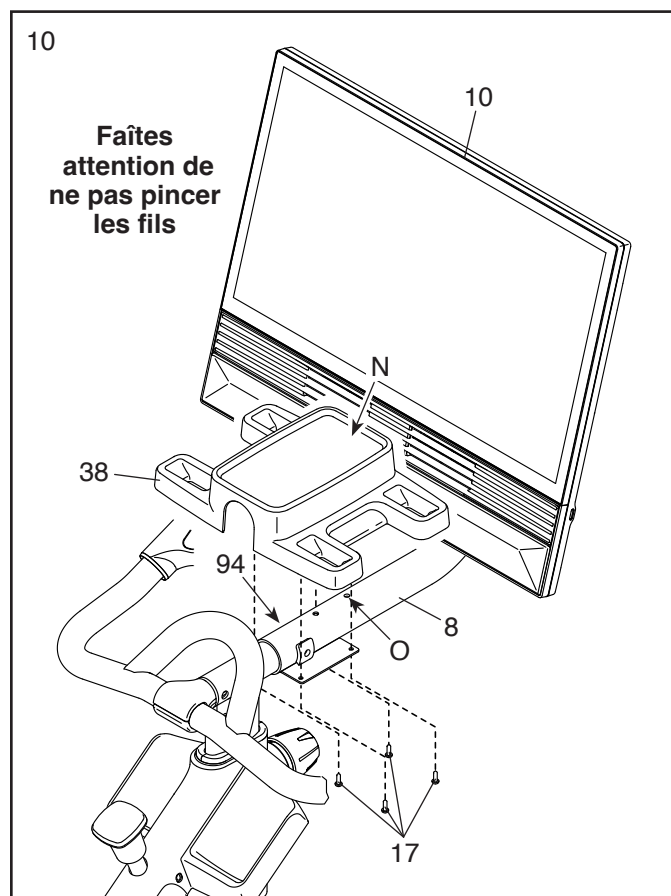


10. Tenez les côtés de la Console (10) et faites-la pivoter jusqu'à la position illustrée.

IMPORTANT : si la Console (10) n'est pas droite, demandez à une deuxième personne de la pencher légèrement à droite et à gauche jusqu'à ce qu'elle soit bien droite. Pendant que la deuxième personne tient la Console pour qu'elle ne bouge pas, serrez fermement la Vis M10 x 55mm (94).

Ensuite, orientez le Plateau des Haltères (38) de manière à ce que l'autocollant d'orientation (N) soit à l'endroit indiqué. Placez alors le Plateau des Haltères sur le Bras de la Console (8), puis insérez la petite tige (non illustrée) située sous le Plateau des Haltères dans le trou (O) indiqué.

Faites attention de ne pas pincer les fils.
Attachez le Plateau des Haltères (38) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (17) ; **vissez quatre les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

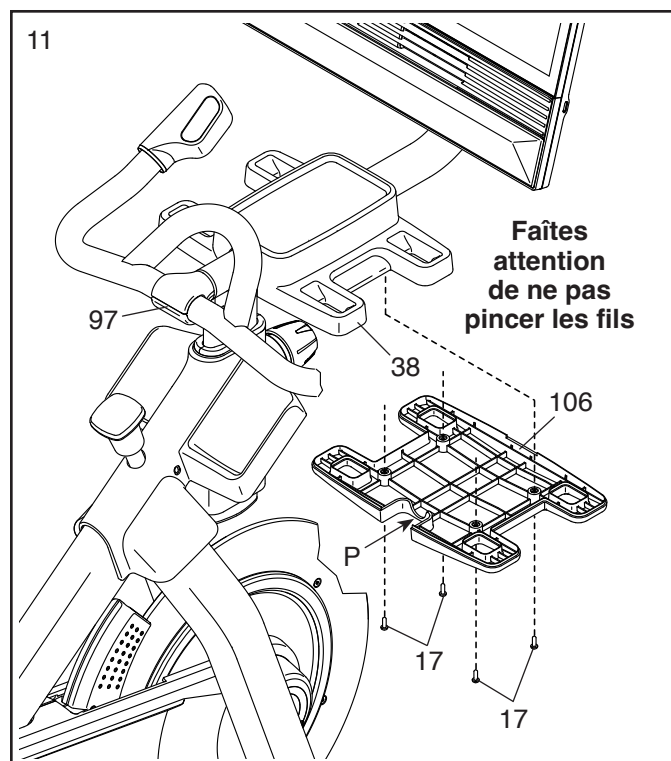


11. Remarque : il sera peut-être utile de soulever le Guidon (97) avant d'effectuer cette étape (**voir Comment régler la hauteur du guidon à la page 14**).

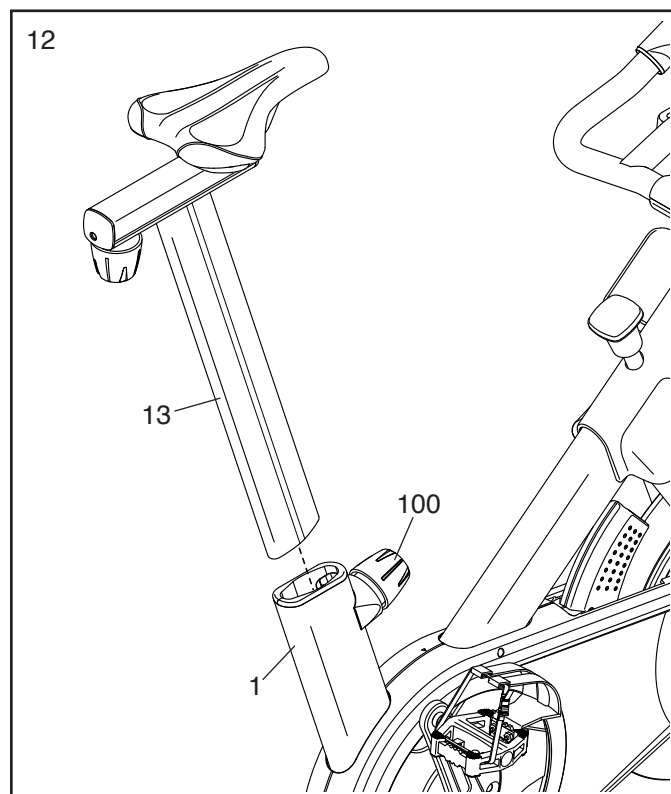
Ensuite, pliez les fils que vous avez branchés durant l'étape 7 de manière à ce qu'ils rentrent sous le Plateau des Haltères (38).

Orientez le Boîtier du Plateau (106) de manière à ce que l'ouverture ronde (P) se trouve dans la position illustrée, puis alignez le Boîtier du Plateau avec le Plateau des Haltères (38).

Faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez le Boîtier du Plateau (106) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (17) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

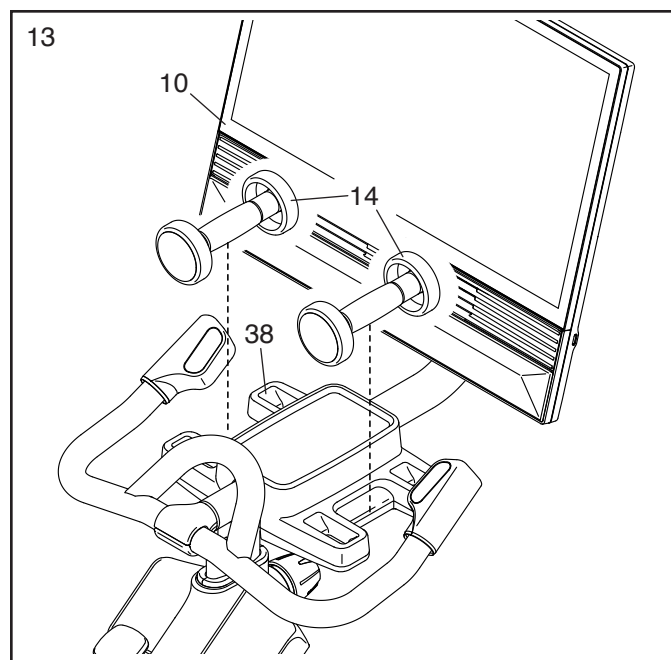


12. Desserrez le Bouton du Montant (100) indiqué. Ensuite, insérez le Montant de la Selle (13) dans le Cadre (1), puis glissez le Montant de la Selle jusqu'à la hauteur désirée. Enfin, serrez le Bouton du Montant.



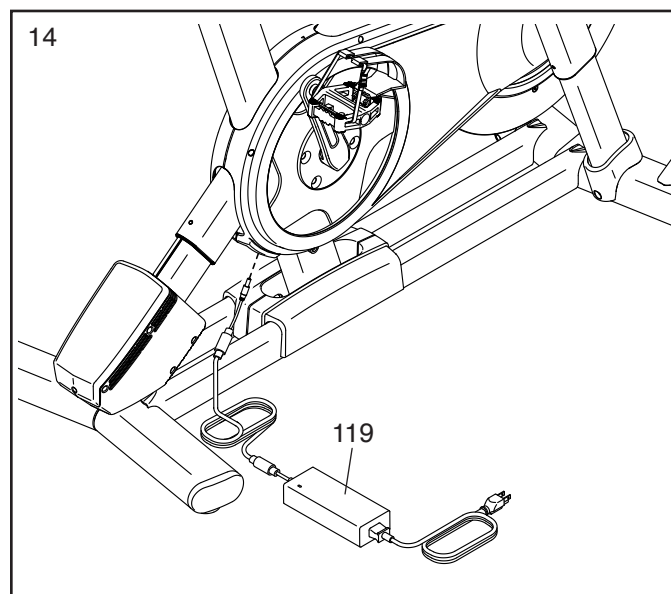
13. Placez les deux Haltères (14) sur le Plateau des Haltères (38).

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. **IMPORTANT : branchez toujours le Bloc d’Alimentation (119) dans le vélo de studio avant de le brancher dans une prise de courant.** Branchez le Bloc d’Alimentation dans la prise située à l’arrière du vélo de studio.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (119) dans une prise de courant, référez-vous à la page 13.



15. **Assurez- que toutes les pièces sont correctement serrées avant d’utiliser le vélo de studio.** Placez un tapis sous le vélo de studio pour protéger le sol. **IMPORTANT : gardez les outils inclus. Vous en aurez besoin pour les réglages futurs et l’entretien de votre vélo de studio.**

Remarque : l’utilisation des pièces restantes sera expliquée à la page 14.

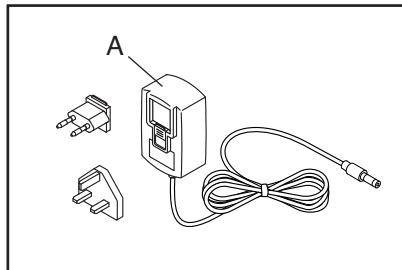
COMMENT UTILISER LE VÉLO DE STUDIO

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

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

IMPORTANT : branchez toujours le bloc d'alimentation (A) dans le vélo de studio avant de le brancher dans une prise de courant.

Assurez-vous que le bloc d'alimentation (A) est bien branché dans la prise du vélo de studio. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant adaptée et correctement installée conformément aux normes locales.



CARACTÉRISTIQUES DU VÉLO DE STUDIO

Le compteur de watts

Chaque vélo de studio est calibré pour mesurer l'énergie que vous fournissez, et pour vous permettre de suivre, directement sur la console, les watts fournis et les tours par minute.

En suivant vos watts et RPM, vous pouvez voir l'intensité de votre entraînement et vous assurer que vous repoussez vos limites et que vous progressez.

Le système d'inclinaison

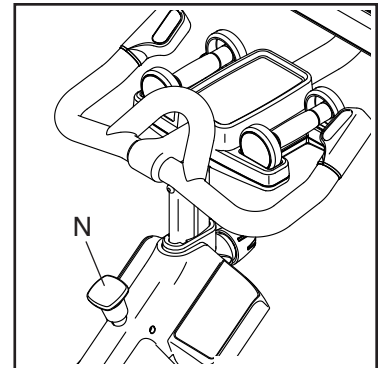
Le vélo de studio peut s'incliner en montée et en descente pour simuler de manière réelle les dénivelés d'une route. Lorsque vous utilisez ou créez des entraînements sur des cartes de parcours d'entraînement avec iFIT® (voir les instructions de la console qui commencent à la page 19 pour plus d'information),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

La console interactive sans fil à écran tactile

La console sans fil à écran tactile fonctionne avec iFIT pour vous offrir une expérience de studio interactive et immersive chez vous. 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 UTILISER LE BOUTON DE FREIN

Pour changer la résistance des pédales comme vous le désirez, référez-vous à l'étape 3 à la page 19. **Pour arrêter la roue d'inertie, appuyez sur le bouton de frein (N).** La roue d'inertie s'arrêtera complètement rapidement.



COMMENT VERROUILLER LE VÉLO DE STUDIO

IMPORTANT : verrouillez le vélo de studio lorsqu'il n'est pas utilisé. Voir le schéma ci-dessus. Pour verrouiller le vélo de studio, poussez le bouton de frein (N) vers le bas et serrez-le fermement. Cela verrouillera le vélo de studio pour que la roue d'inertie ne puisse pas tourner. Pour déverrouiller le vélo de studio, desserrez le bouton de frein.

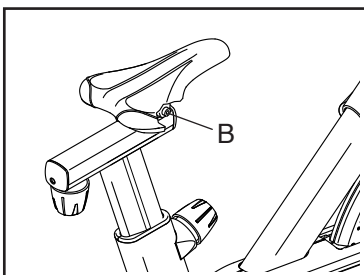
COMMENT RÉGLER LA GÉOMÉTRIE DU VÉLO DE STUDIO

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.

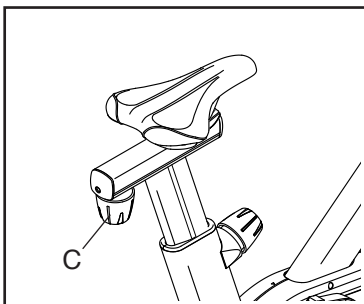
Pour régler l'angle de la selle, desserrez la vis (B) indiquée sous la selle, penchez légèrement la selle vers le haut ou vers le bas, puis serrez la vis.



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

Comment régler la position horizontale de la selle

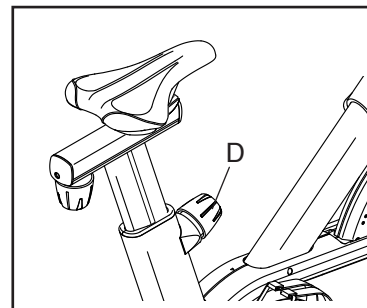
Pour régler la position de la selle, desserrez le bouton du chariot (C), déplacez le chariot vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée, puis resserrez fermement le bouton du chariot.



Comment régler la hauteur de la selle

Pour un entraînement efficace, la selle doit se trouver 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 la hauteur de la selle, desserrez le bouton du montant (D), glissez le montant de la selle vers le haut ou vers le bas, puis **resserrez fermement** le bouton du montant.

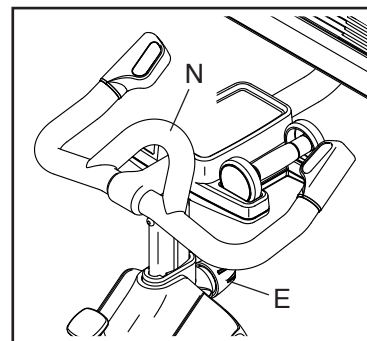


IMPORTANT :

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

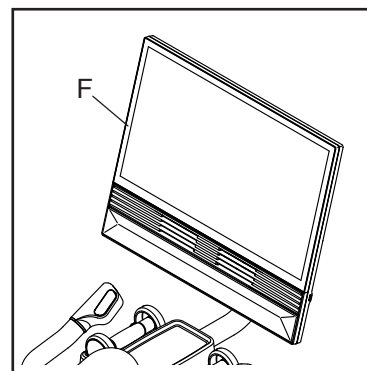
Comment régler la hauteur du guidon

Pour régler le guidon, **tenez-le fermement d'une main à l'endroit indiqué (N)**, puis desserrez le bouton du montant. Ensuite, glissez le montant du guidon vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, puis **serrez fermement** le bouton du montant. **IMPORTANT : ne soulevez pas le montant du guidon au-delà du niveau « MAX » sur le montant du guidon.**



Comment régler la position de la console

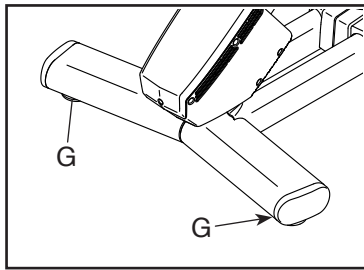
La console (F) peut-être penchée vers le haut ou vers le bas, et pivotée sur les côtés. Pour régler la position de la console, poussez-la dans la position désirée en la tenant par ses côtés. Vous pouvez complètement tourner la console sur le côté pour la voir quand vous êtes debout à côté du vélo de studio, par exemple quand vous effectuez des exercices au sol.



Si la console ne reste pas en place quand vous la poussez vers le haut ou vers le bas, ou d'un côté à l'autre, référez-vous à COMMENT RÉGLER LE PIVOT ET L'ANGLE DE LA CONSOLE à la page 27.

COMMENT STABILISER LE VÉLO DE STUDIO

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

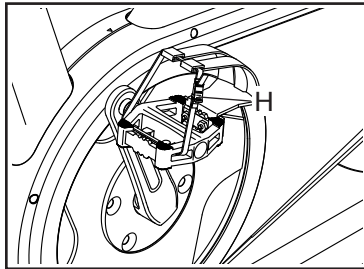


COMMENT UTILISER LES PÉDALES

Remarque : vous pouvez retirer les pédales et attacher vos propres pédales sur le vélo de studio, si désiré.

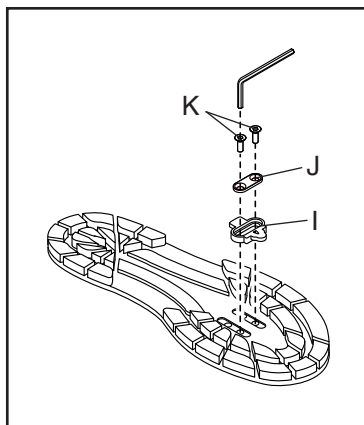
Comment utiliser le côté des cale-pieds des pédales

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

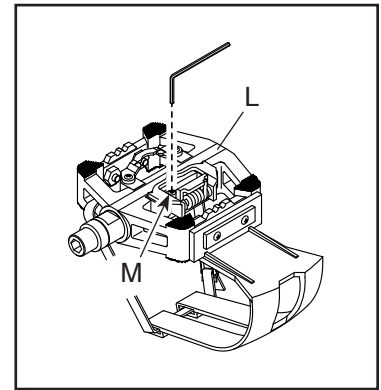


Comment utiliser le côté à clipser des pédales

Pour utiliser le côté à clipser des pédales, vous devez d'abord attacher les cales incluses sur vos chaussures de cyclisme (non incluses). À l'aide de la clé hexagonale incluse, attachez une cale (I) sur la semelle d'une chaussure de cyclisme avec un support de cale (J) et deux vis de cale (K). **Attachez l'autre cale à votre autre chaussure de cyclisme de la même manière.**

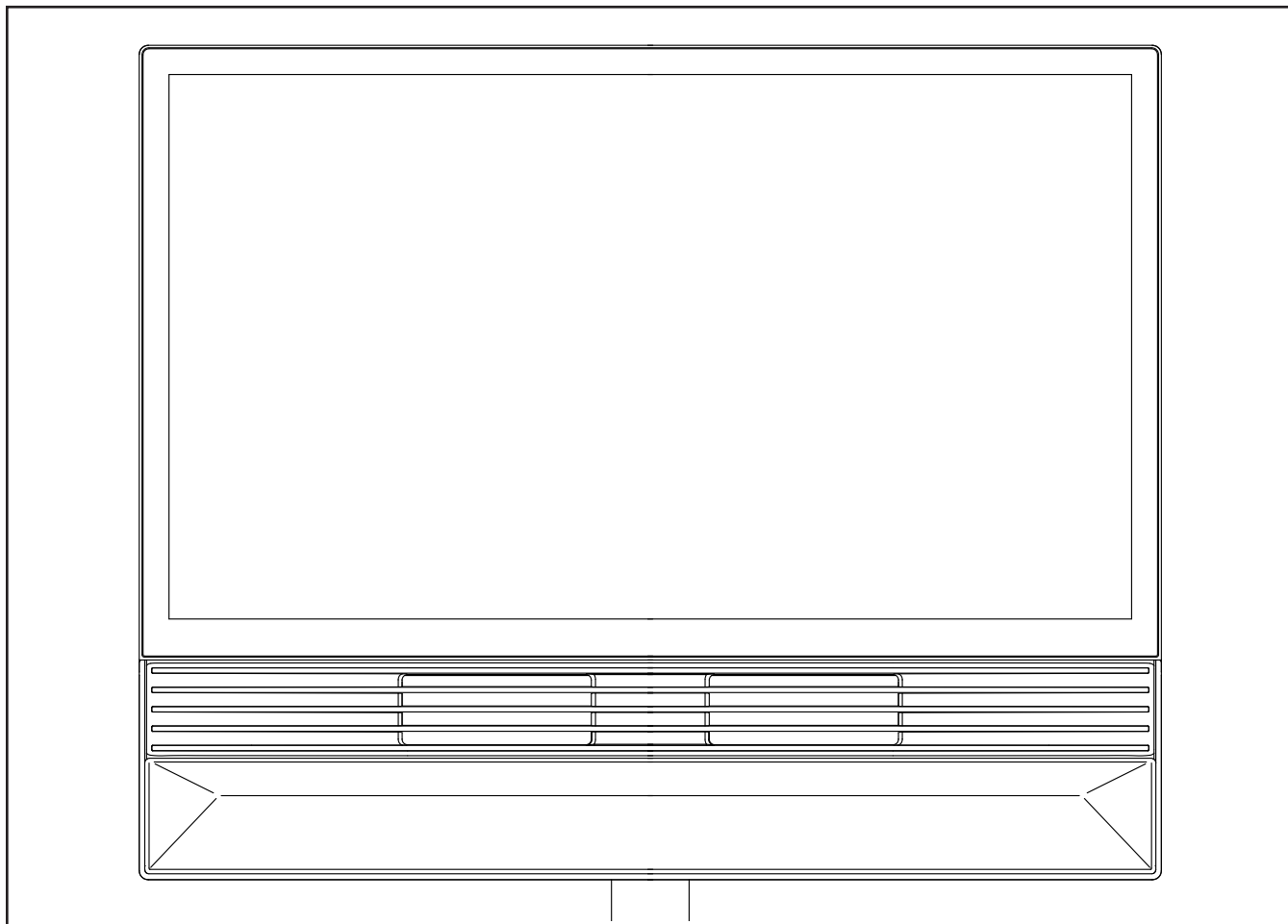


La tension du ressort influe sur la facilité ou la difficulté de l'accrochage et du décrochage des pédales. Pour régler la tension du ressort d'une pédale (L), utilisez la clé hexagonale incluse et serrez ou desserrez la vis de réglage (M) comme vous le désirez. **Régalez la tension du ressort de l'autre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



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

COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement.

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection tournante d'entraînements proposés ; ces entraînements contrôlent automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre, tandis que des entraîneurs

iFIT vous guident tout au long de séances d'exercice immersives.

Avec un abonnement iFIT, vous avez accès à une bibliothèque de milliers d'entraînements, dans des destinations de choix et en studio ; vous pouvez également créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités. Visitez le site iFIT.com pour en savoir plus.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 17. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 17. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 18.

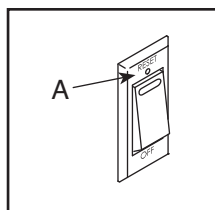
Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Le bloc d'alimentation inclus doit être utilisé pour faire fonctionner le vélo de studio. Référez-vous à **COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION** à la page 13.

Lorsque le bloc d'alimentation est branché, appuyez sur l'interrupteur (A) situé sur le cadre du vélo de studio pour allumer la console. La console prendra quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Si la console est inactive, il suffit de toucher l'écran pour l'activer.



Remarque : lorsque vous allumez la console pour la première fois, il est possible que le système d'inclinaison se calibre automatiquement. 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 7 à la page 24 et calibrez manuellement le système d'inclinaison.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

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

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes, et que l'écran de la console et les touches ne sont pas utilisés, la console deviendra inactive.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du vélo de studio risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. Vous pouvez glisser votre doigt sur l'écran ou le tapoter pour déplacer certaines images sur l'écran, comme les affichages d'un entraînement. Remarque : l'écran n'est pas sensible à la pression ; vous n'avez pas besoin d'appuyer fort dessus.

Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez d'abord la boîte de texte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères, appuyez sur ?123. Pour afficher plus de caractères, appuyez sur ~/<. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l'arrière avec 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 plusieurs autres fonctionnalités de la console, celle-ci 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 instructions sur l'écran pour personnaliser les paramètres. Remarque : pour changer les paramètres plus tard, référez-vous à la page 23.

3. Créez un compte iFIT ou connectez-vous.

Suivez les instructions sur l'écran pour créer un compte iFIT ou vous connecter à votre compte iFIT. Les options d'abonnement disponibles vous seront présentées.

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

Appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'information, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

5. Calibrez le système d'inclinaison.

Appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *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 COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

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

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 20. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 22.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 23. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 24.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous aux pages 24 et 25.

3. Changez la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre, comme vous le désirez.

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

Vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) sur la poignée droite du guidon, ou en touchant les curseurs de résistance sur l'écran.

Vous pouvez changer l'inclinaison du cadre en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Incline/Decline (montée/descente) sur la poignée gauche du guidon, ou en touchant les curseurs de l'inclinaison sur l'écran.

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prendront quelques instants pour atteindre la résistance sélectionnée, ainsi que le cadre pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

Quand le vélo de studio est incliné en descente ou extrêmement incliné en montée, le choix de niveaux de résistance peut être réduit.

Remarque : pour afficher les curseurs de résistance ou d'inclinaison sur l'écran, touchez n'importe quel espace vide sur l'écran, puis touchez *Controls* (commandes).

4. Suivez votre progression.

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

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

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

Si désiré, réglez le volume en touchant n'importe quel espace vide sur l'écran puis en appuyant sur la commande du volume.

5. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

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

Pour arrêter l'entraînement, touchez l'écran, appuyez sur le symbole pause, puis suivez les instructions sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 17).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 24).

1. Sélectionnez l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur *Browse* (parcourir).

2. Sélectionnez un entraînement.

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

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un des entraînements proposés afin de l'utiliser plus tard, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 21).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 21.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement, ce 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.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous aux pages 24 et 25.

4. Commencez l'entraînement.

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

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

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

Durant certains entraînements, il peut vous être demandé de maintenir un objectif de vitesse. Alors que vous vous entraînez, maintenez une vitesse de pédalage proche de l'objectif de vitesse affiché sur l'écran.

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 ou d'inclinaison est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance) ou sur les touches Incline/Decline (montée/descente) (voir l'étape 3 à la page 19).

Pour revenir aux paramètres programmés de la résistance et/ou de l'inclinaison de l'entraînement, appuyez sur *Follow Workout* (suivre l'entraînement).

Si la fonctionnalité de réglage intelligent est activée, la console ajustera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance et de l'inclinaison.

Pour activer la fonctionnalité de réglage intelligent, touchez n'importe quel espace vide sur l'écran, puis glissez la touche de basculement du réglage intelligent.

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 le niveau de résistance ou le niveau d'inclinaison du cadre durant l'entraînement, cela modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

Si la fonctionnalité du pouls actif est activée, la console adaptera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir page 25).

Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 4 à la page 19.

Pour mettre en pause ou arrêter l'entraînement, référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

Quand l'entraînement se termine, un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Appuyez sur *Finish* (finir) pour revenir à l'écran d'accueil.

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 17).

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 3 à la page 18), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 24).

1. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

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

2. Dessinez un entraînement sur la carte.

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

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

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

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

3. Sauvegardez l'entraînement.

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

4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous aux pages 24 et 25.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 20).

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 17).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 2 à la page 19), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 24). **Pour plus d'information sur iFIT, visitez le site iFIT.com.**

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Connectez-vous à votre compte iFIT.

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

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

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

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

Pour sélectionner un entraînement iFIT sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement désiré sur l'écran. Glissez le doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Les entraînements iFIT qui vous sont proposés sur l'écran d'accueil changeront régulièrement.

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

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

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 4), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 5).

4. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier, si désiré.

Si désiré, vous pouvez programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure. Affichez la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré, puis appuyez sur *Schedule* (liste d'attente), puis sélectionnez la date de votre choix dans le calendrier. Lorsque la date sélectionnée est arrivée, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera sur l'écran d'accueil.

5. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris, si désiré.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, affichez simplement la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré, puis appuyez sur la touche des favoris (symbole cœur).

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

6. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous aux pages 24 et 25.

7. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 20).

8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 17).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales) sur l'écran, puis sur Settings (paramètres).

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

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

Account (compte)

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

Equipment (équipement)

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

About (à propos)

- Legal (informations légales)

3. Personnalisez les paramètres des entraînements.

Pour personnaliser les paramètres des entraînements et activer des fonctionnalités d'entraînement, appuyez sur *In Workout* (dans l'entraînement) puis sur les paramètres désirés.

Quand la fonctionnalité du pouls actif est activée, la console adaptera le niveau d'intensité des entraînements en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque

compatible. Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, appuyez sur la touche de basculement du pouls actif. Ensuite, sélectionnez votre rythme cardiaque au repos et votre rythme cardiaque maximal, puis réglez les paramètres associés comme vous le désirez.

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

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

La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique.

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

Appuyez sur *Equipment Info* (information sur l'équipement) puis sur *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur le logiciel) pour afficher les informations de votre vélo de studio ou du logiciel de la console.

6. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel. Appuyez sur *Maintenance* (entretien), puis sur *Update* (mise à jour) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du logiciel à l'aide de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo de studio, n'éteignez pas la console pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le cordon d'alimentation, attendez quelques secondes, puis rebranchez-le.

Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner de légers 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, appuyez sur *Maintenance* (entretien), puis sur *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), et enfin sur *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 *Finish* (finir).

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

8. Quittez le menu principal des paramètres.

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

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

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

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

Appuyez sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil. S'il n'est pas activé, glissez la touche de basculement du *Wi-Fi* pour l'activer. Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affichera une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

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

Quand une liste de réseaux apparaît, appuyez sur le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier. Suivez les instructions sur l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. Les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affichera sur l'écran.

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. **Si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.**

3. Quittez le menu du réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

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

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

COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

La console est équipée d'un port de chargement pour charger des appareils compatibles USB-C, comme les tablettes et les smartphones, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de chargement, branchez un câble USB-C de chargement (non inclus) dans la prise de votre appareil et dans le port de chargement sur le côté droit de la console ; **assurez-vous que le câble USB-C de chargement est bien enfoncé**. Remarque : le port de chargement ne peut pas être utilisé pour afficher ou pour transférer des données, ni pour jouer de la musique sur le système audio de la console.

COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

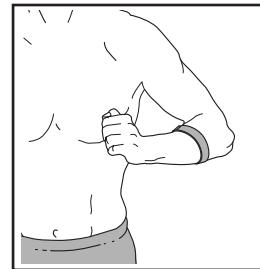
Pour connecter vos écouteurs Bluetooth à la console, allumez d'abord vos écouteurs, mettez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Ensuite, commencez un entraînement. Touchez alors n'importe quel espace vide sur l'écran, puis appuyez sur l'option pour connecter vos écouteurs, et enfin sélectionnez vos écouteurs dans la liste sur l'écran.

Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, vous pourrez écouter le contenu audio de la console avec vos écouteurs.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements.

Le détecteur cardiaque en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de forme physique. La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



Lorsque votre détecteur cardiaque compatible est allumé et placé en mode de couplage, la console s'y connectera automatiquement. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

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

Pour nettoyer le vélo de studio, utilisez 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.

ENTRETIEN DES PÉDALES

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes peut être résolue en suivant les étapes simples dans cette section. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est complètement enfoncé dans la prise et que l'interrupteur est sur la position allumée.

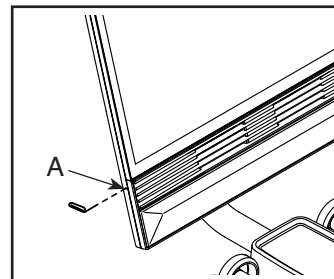
Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, référez-vous au dos de ce manuel.

IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

Si vous rencontrez des difficultés pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous avez des problèmes avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur le site support.iFIT.com.

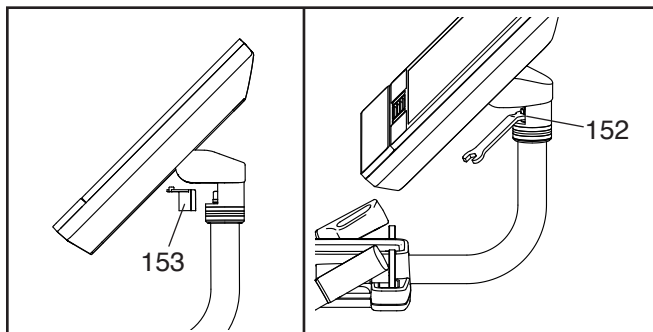
Si le processus de démarrage de la console ne se fait pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut. **IMPORTANT : ceci effacera tous les**

paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, trouvez la petite ouverture de réinitialisation (A) sur le côté gauche de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture, et maintenez-le enfoncé, pendant qu'une deuxième personne branche le bloc d'alimentation et appuie sur l'interrupteur. **Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume.** Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation, puis rebranchez-le et appuyez sur l'interrupteur. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.



COMMENT RÉGLER LE PIVOT ET L'ANGLE DE LA CONSOLE

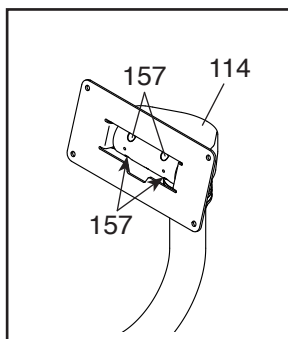
Si la console ne reste pas en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à l'autre, retirez d'abord le Boîtier du Socle (153). Ensuite, utilisez l'outil inclus du vélo de studio pour serrer légèrement l'Écrou de Pivot (152) jusqu'à ce que la console reste en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à l'autre. Remettez alors le Boîtier du Socle en place.



Si la console ne reste pas en place lorsqu'elle est inclinée vers le haut et vers le bas, **référez-vous d'abord à l'étape 9 de l'assemblage page 10**. Utilisez un tournevis plat pour retirer les Boîtiers de la Console (154, 155) en les soulevant délicatement.

Remarque : pour plus de clarté, la console n'est pas illustrée sur le schéma à droite.

Ensuite, serrez les quatre Vis à Embout M6 x 15mm (157) dans le Socle du Support Arrière (114) jusqu'à ce que le mouvement vers le haut et vers le bas ne semble plus lâche. Si nécessaire, inclinez la console vers le haut et vers le bas pour accéder aux Vis à Embout.



Ensuite, référez-vous à l'étape 9 de l'assemblage à la page 10 et remettez en place les Boîtiers de la Console (154, 155).

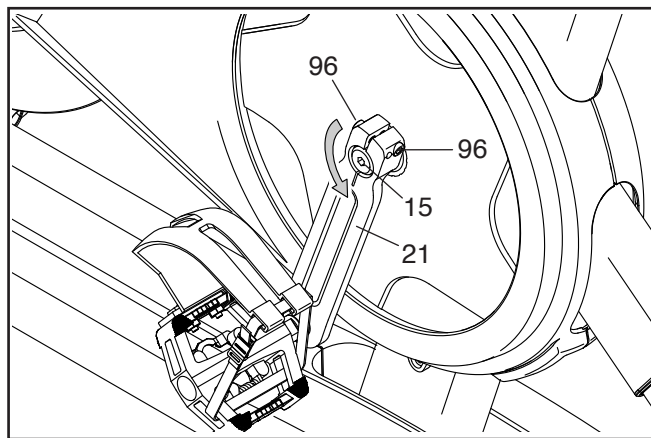
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU SYSTÈME D'INCLINAISON

Si le cadre ne se règle pas sur le niveau d'inclinaison sélectionné, référez-vous à **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE** à la page 23 et calibrez le système d'inclinaison.

Remarque : quand le vélo de studio est incliné en descente ou extrêmement incliné en montée, le choix de niveaux de résistance peut être réduit.

COMMENT RÉGLER LE BRAS GAUCHE DU PÉDALIER

S'il y a du jeu dans le Bras Gauche du Pédaalier (21) quand vous pédalez, desserrez tout d'abord les deux Vis M6 x 25mm (96). Ensuite, suivez les étapes ci-dessous. Remarque : si vous avez une clé dynamométrique, serrez les Vis (15, 96) aux spécifications indiquées. Si vous n'avez pas de clé dynamométrique, serrez tout simplement les Vis autant que possible.



1. Serrez la Vis du Pédaalier M12 (15) **dans le sens contraire des aiguilles d'une montre** à 7 Nm.
2. Serrez chaque Vis M6 x 25mm (96) à 20 Nm. Ensuite, serrez chaque Vis M6 x 25mm une deuxième fois à 20 Nm dans le même ordre.
3. Pour finir, serrez la Vis du Pédaalier M12 (15) **dans le sens contraire des aiguilles d'une montre** à 50 Nm.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

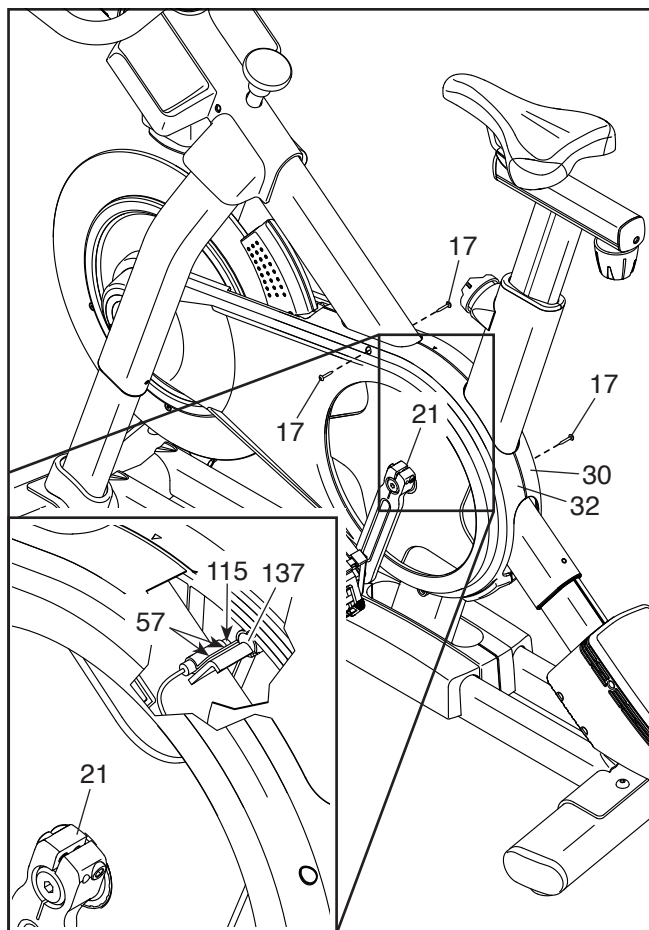
Pour ajuster le capteur magnétique, **appuyez d'abord sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation**. Ensuite, retirez les trois Vis M4 x 14mm (17) des Capots Droit et Gauche (30, 32).

Tirez alors 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 #8 x 1/2" (57) 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, appuyez sur l'interrupteur, puis 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 peut-être besoin d'être ajustée.

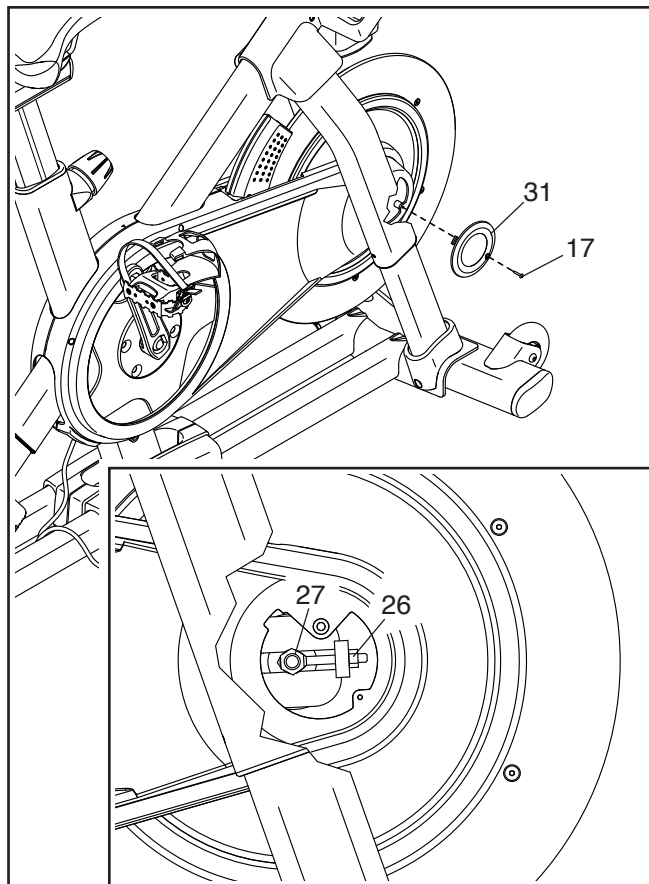
Pour ajuster la courroie de traction, **appuyez d'abord sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation**. Ensuite, suivez les instructions ci-dessous. Remarque : les schémas montrent uniquement le côté droit du vélo de studio.

Retirez la Vis M4 x 14mm (17) 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, puis serrez l'Écrou de Réglage (26) de chaque côté du vélo de studio **d'un demi-tour**. Resserrez alors fermement les Écrous de l'Essieu M10.

Branchez le bloc d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur et pédalez sur le vélo de studio 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 LES EXERCICES

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

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

INTENSITÉ DES EXERCICES

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

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

Pour déterminer le niveau d'intensité adapté, 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 aérobiques.

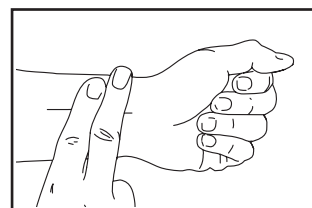
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse,

entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

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

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



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

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

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

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

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous 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.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEX02425-INT.0 R0824B

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	48	1	Boîtier Gauche du Montant du Guidon
2	1	Base	49	2	Roulette
3	1	Interrupteur	50	1	Bras de Réglage
4	1	Essieu du Rouleau	51	1	Disque de la Résistance
5	1	Vis à Épaulement M6	52	1	Support de la Selle
6	2	Manchon Intérieur de la Jamb	53	1	Essieu de la Selle
7	1	Montant du Guidon	54	1	Selle
8	1	Bras de la Console	55	6	Collier de Serrage Fixe
9	1	Vis M8 x 32mm	56	2	Assemblage de la Cale
10	1	Console	57	18	Vis #8 x 1/2"
11	1	Support de la Console	58	1	Jambe Supérieure
12	4	Vis Mécanique M4 x 8mm	59	2	Jambe Inférieure
13	1	Montant de la Selle	60	4	Vis #8 x 1/3"
14	2	Haltère	61	4	Vis M8 x 15mm
15	1	Vis du Pédalier M12	62	2	Manchon Extérieur de la Jamb
16	1	Poulie	63	1	Jeu de Roulements à Billes du Cadre
17	41	Vis M4 x 16mm	64	2	Boîtier de la Jamb
18	4	Boulon à Tête Plate M10 x 20mm	65	1	Vis de Terre
19	1	Pédalier/Bras Droit du Pédalier	66	4	Grande Bague de la Jamb
20	1	Essieu de Pivot	67	1	Chariot
21	1	Bras Gauche du Pédalier	68	2	Bague d'Espacement de la Jamb
22	1	Assemblage de la Roue d'Inertie	69	4	Petite Bague de la Jamb
23	1	Embout du Guidon	70	1	Poignée Droite
24	2	Bague de Pivot	71	1	Poignée Gauche
25	1	Courroie de Traction	72	1	Commande Droite
26	2	Assemblage de Réglage	73	1	Commande Gauche
27	2	Écrou de l'Essieu M10	74	1	Gaine de l'Arbre
28	2	Pince du Montant	75	1	Manchon de la Gaine de l'Arbre
29	1	Boîtier Droit de la Base	76	4	Embout du Stabilisateur
30	1	Capot Droit	77	2	Pied
31	2	Boîtier du Capot	78	2	Pied de Nivellement
32	1	Capot Gauche	79	1	Contrôleur
33	1	Disque Droit	80	1	Boîtier du Contrôleur
34	1	Boîtier Droit du Moteur d'Inclinaison	81	3	Vis Mécanique M3 x 6mm
35	1	Boîtier Gauche du Moteur d'Inclinaison	82	1	Moteur de la Résistance
36	1	Boîtier Supérieur du Moteur d'Inclinaison	83	2	Rondelle M10 x 38mm
37	1	Disque Gauche	84	1	Vis à Embout M12 x 25mm
38	1	Plateau des Haltères	85	2	Embout du Bouton du Montant
39	1	Embout du Montant du Guidon	86	3	Écrou de la Pince
40	1	Plateau à Accessoires	87	2	Bague du Moteur d'Inclinaison
41	1	Vis de la Selle M8	88	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
42	2	Pince Intérieure	89	1	Moteur d'Inclinaison
43	2	Embout du Chariot	90	1	Support Magnétique
44	3	Passe-fil Simple	91	1	Boîtier Droit du Support Magnétique
45	1	Boîtier Droit du Montant de la Selle	92	1	Boîtier Gauche du Support Magnétique
46	1	Boîtier Gauche du Montant de la Selle	93	4	Vis en Métal/Nylon M8 x 12mm
47	1	Boîtier Droit du Montant du Guidon			

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
94	1	Vis M10 x 55mm	129	1	Vis M5 x 8mm
95	1	Anneau en O	130	1	Vis #6 x 5/8"
96	2	Vis M6 x 25mm	131	1	Bloc de Réglage
97	1	Guidon	132	2	Vis Plate M4 x 10mm
98	2	Boulon M8 x 50mm	133	2	Vis Hexagonale M10 x 20mm
99	2	Écrou de Verrouillage M8	134	1	Bague d'Espacement en Plastique
100	2	Bouton du Montant	135	4	Écrou de Verrouillage M10
101	1	Bouton du Chariot	136	1	Goupille du Patin
102	4	Vis Mécanique M6 x 15mm	137	2	Aimant de la Poulie
103	4	Vis Mécanique M4 x 10mm	138	2	Vis M6 x 15mm
104	1	Rouleau	139	1	Rondelle de Friction
105	1	Rondelle M10	140	1	Embout du Bouton de Frein
106	1	Boîtier du Plateau	141	1	Écrou de Verrouillage M6
107	2	Vis Mécanique M4 x 15mm	142	1	Bouton Inférieur de Frein
108	3	Rondelle M6	143	1	Bague Inférieure du Frein
109	1	Socle du Support Avant	144	1	Butoir Ressort
110	1	Protection de Fil	145	1	Ressort du Frein
111	2	Disque Supérieur/Inférieur du Pivot	146	2	Vis M4 x 6mm
112	1	Disque Central du Pivot	147	1	Arbre du Frein
113	2	Bague Intérieure du Pivot	148	1	Goupille à Bille
114	1	Socle du Support Arrière	149	1	Anneau en E
115	1	Capteur Magnétique/Fil	150	1	Patin de Frein
116	1	Pince du Capteur Magnétique	151	1	Essieu de la Jambe Supérieure
117	1	Boîtier Gauche de la Base	152	1	Écrou de Pivot
118	1	Prise d'Alimentation	153	1	Boîtier du Socle
119	1	Bloc d'Alimentation	154	1	Boîtier Inférieur de la Console
120	1	Cordon d'Alimentation	155	1	Boîtier Supérieur de la Console
121	1	Bague Supérieure du Frein	156	4	Attache en Couronne/Vis
122	1	Fil Inférieur	157	4	Vis à Embout M6 x 15mm
123	1	Fil Supérieur	158	2	Pince Extérieure
124	1	Fil de Rallonge	159	2	Vis M6 x 25mm
125	1	Fil de Commande	160	1	Rondelle M6 x 10mm
126	2	Vis M8 x 12mm	161	1	Ressort d'Arrêt
127	6	Grande Rondelle M8	*	—	Kit d'Outils d'Assemblage/Réglage
128	2	Écrou M5	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEX02425-INT.0 R0824B

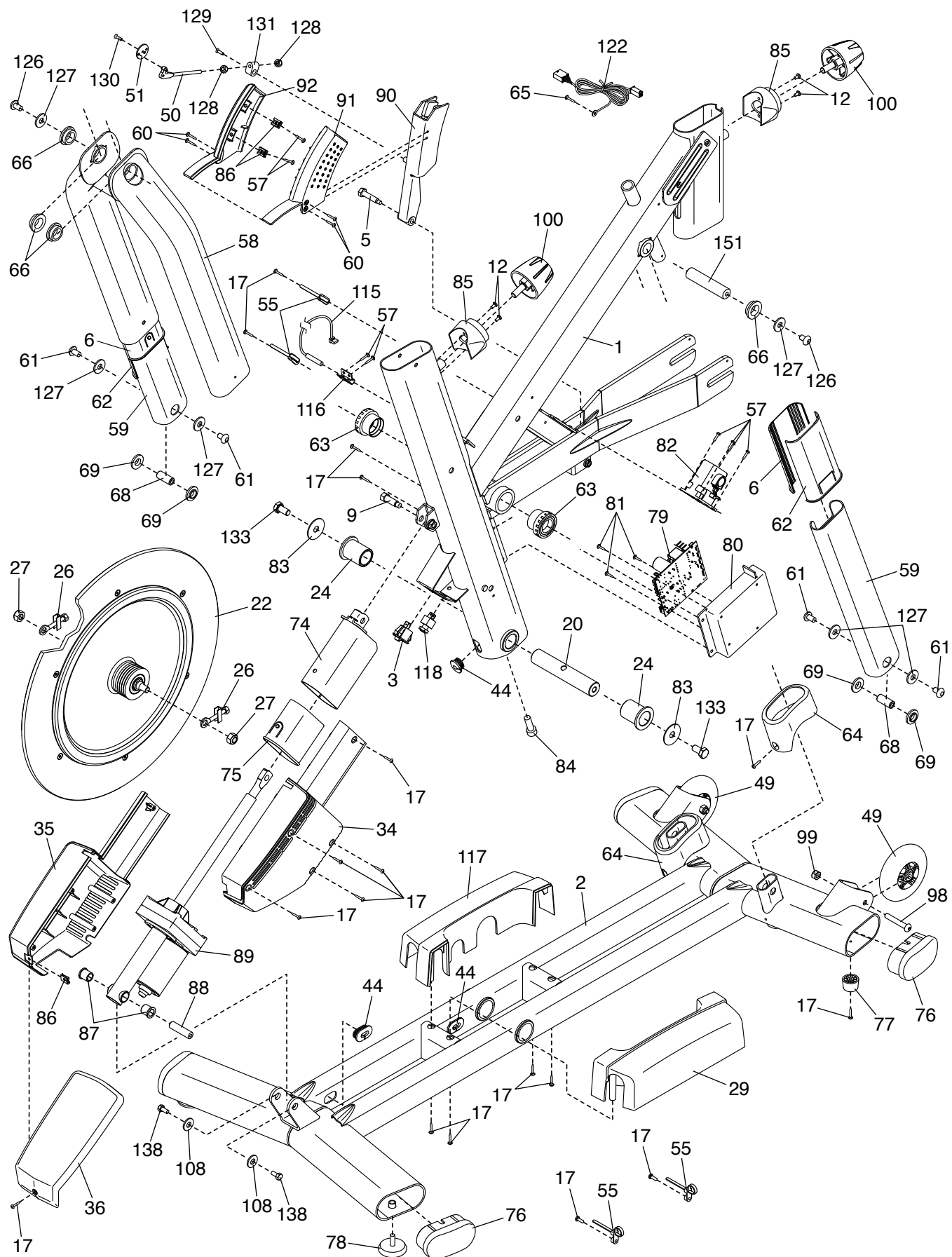


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEX02425-INT.0 R0824B

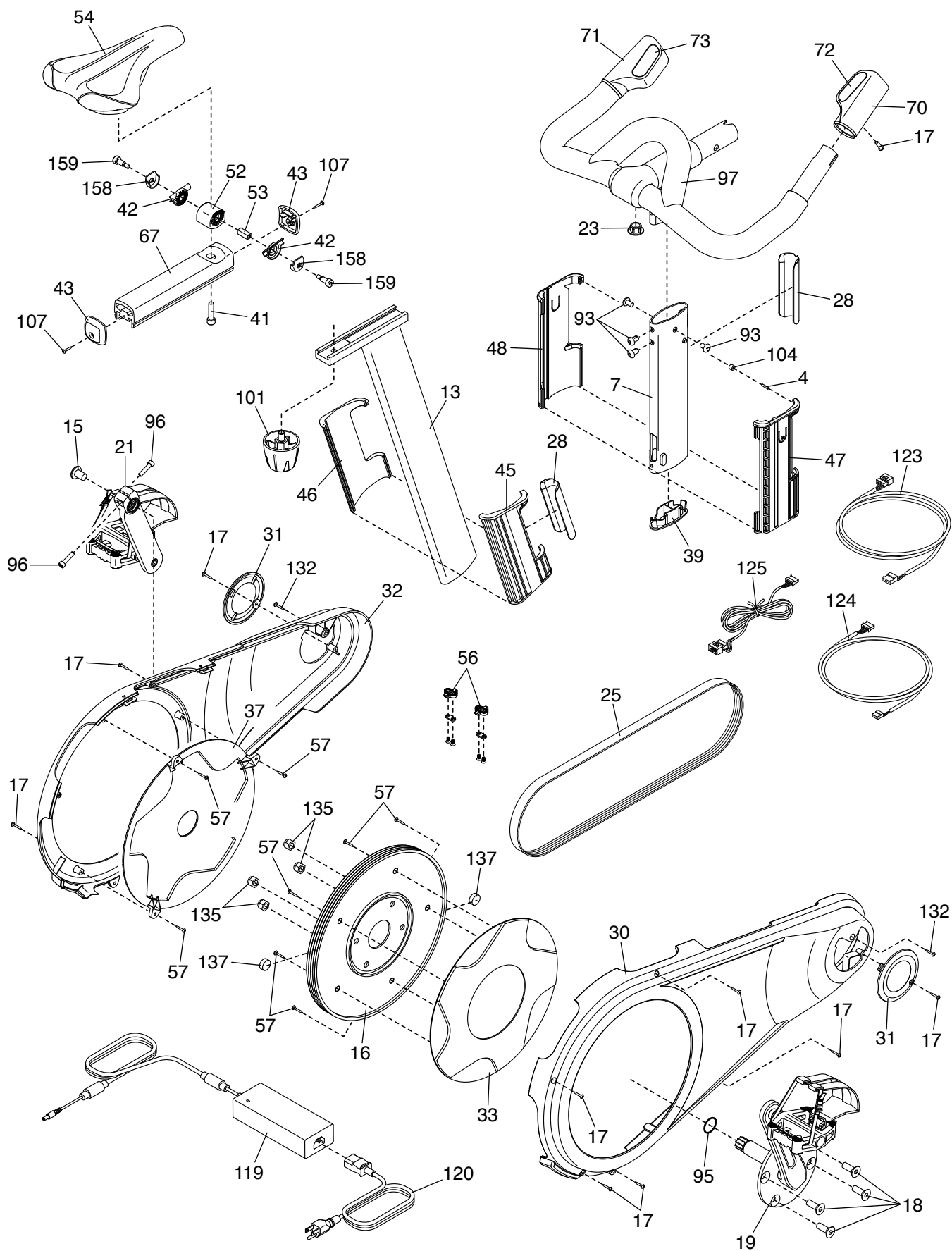
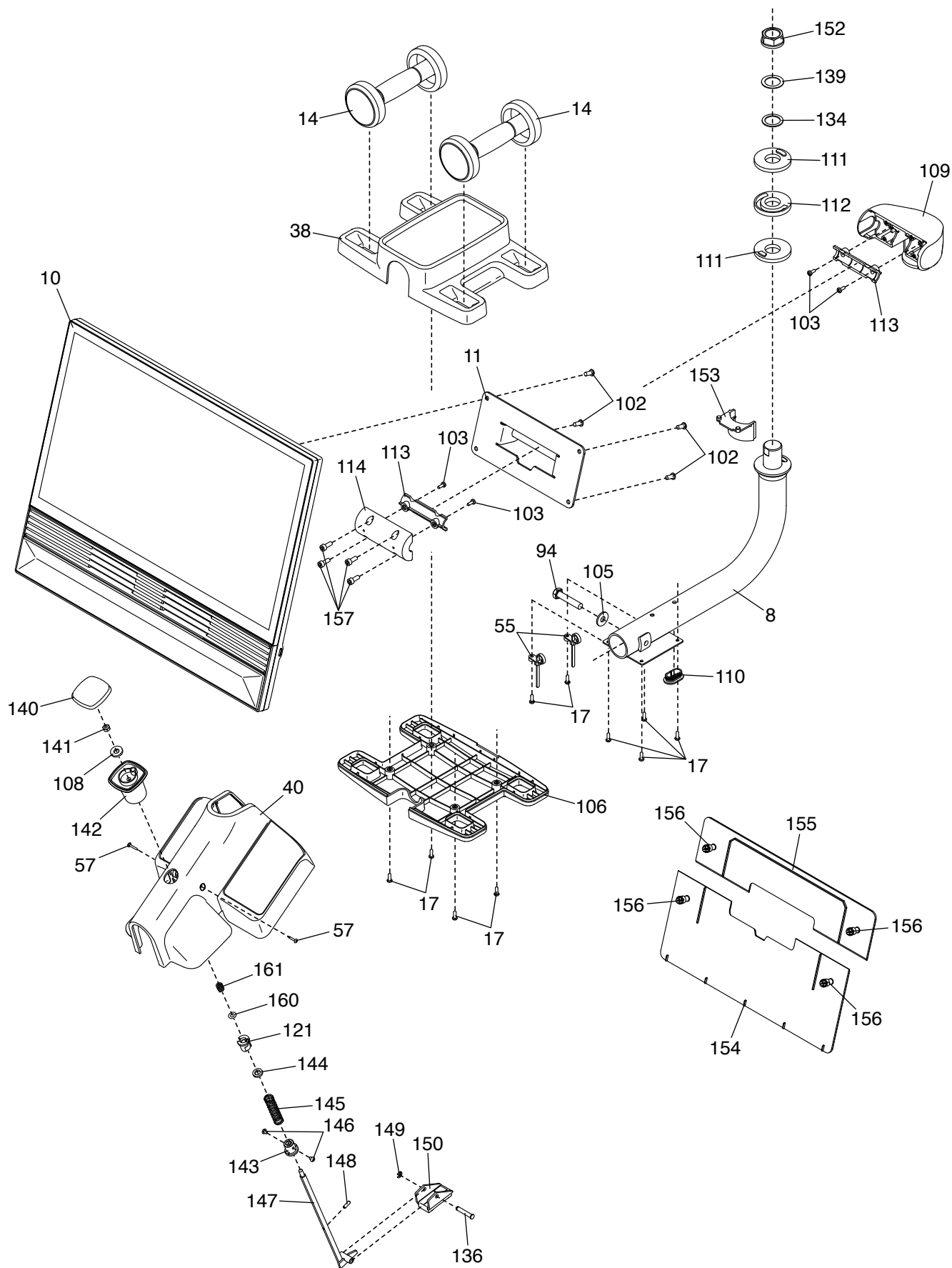


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTEX02425-INT.0 R0824B



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

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

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En faisant cela, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'information concernant les méthodes de traitement des déchets sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE

Le NTEX02425-INT est équipé de la tablette MP24-Xenon-C ou MP24-Xenon-V.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type MP24-Xenon-C ou MP24-Xenon-V est conforme à la Directive 2014/53/UE et à la Réglementation sur les équipements radio de 2017 (directive RED).

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis

Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMC453085 ou OMC453584V - Bandes de Fréquence de Diffusion et puissance EIRP maximale : 2,4G WI-FI : 25.02dBm ; 5G W-FI : 22.895dBm ; 2,4G BT : 10.12dBm.

Le fonctionnement sur la fréquence 5,15 - 5,35GHz est restreinte à l'utilisation en intérieur dans les pays suivants :

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Représentant au Royaume-Uni : ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Royaume Uni

Représentant pour l'Europe : iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

