

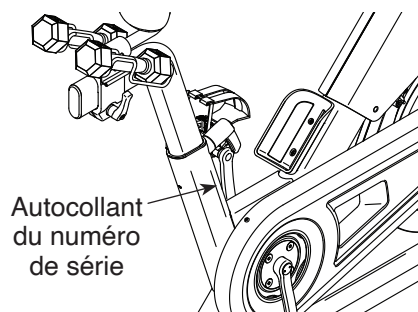
NordicTrack®

24 STUDIO BIKE

N° de modèle NTEX02425-INT.0

N° de série _____

Inscrivez le numéro de série dans l'espace 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

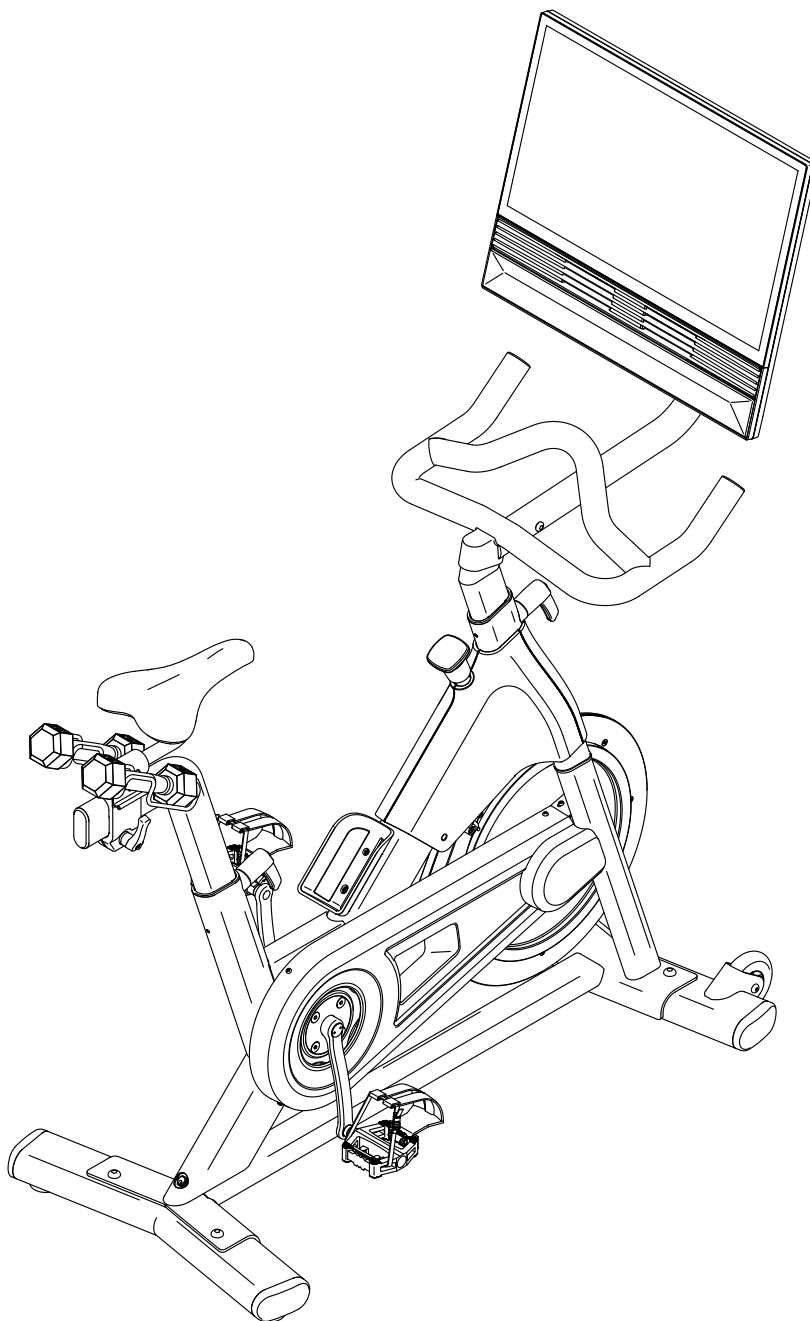
Téléphone : 08-005 80 95

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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

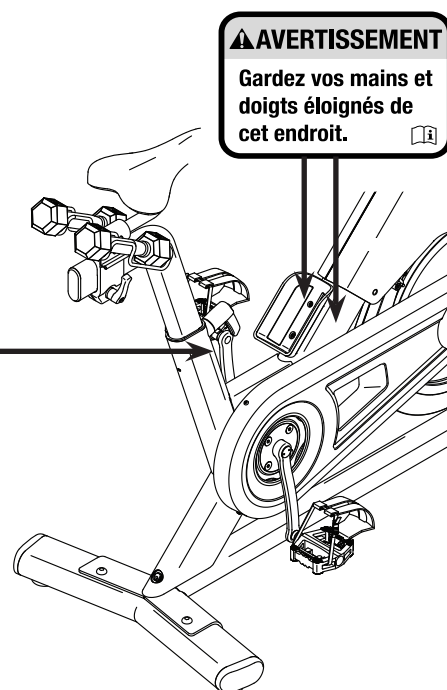
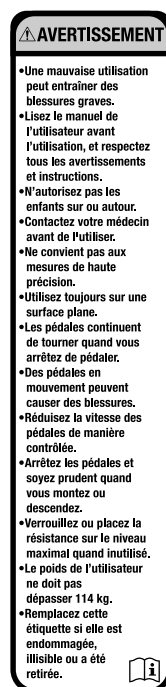
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'APPARTEMENT	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	17
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	26
CONSEILS POUR LES EXERCICES	29
LISTE DES PIÈCES	32
SCHÉMA DÉTAILLÉ	34
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS 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 le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

Remarque : le ou les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leur taille réelle.



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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'appartement sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'appartement.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. N'utilisez le vélo d'appartement que de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo d'appartement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne bénéficient d'une surveillance ou d'instructions sur l'utilisation du vélo d'appartement par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le vélo d'appartement uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo d'appartement est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le vélo d'appartement dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo d'appartement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'appartement dans un garage, sur un patio couvert, ni à proximité d'un point d'eau.
9. Installez le vélo d'appartement sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 60 cm d'espace libre autour du vélo d'appartement.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'appartement est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
11. Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'appartement. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
12. Le vélo d'appartement ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 114 kg.
13. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'appartement.
14. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'appartement ; ne vous cambrez pas.
15. Le vélo d'appartement n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
16. Pour arrêter rapidement la roue d'inertie, poussez le bouton de frein vers le bas.
17. Lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de frein pour verrouiller la roue d'inertie.
18. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'appartement 24 STUDIO BIKE de NORDICTRACK®. La pratique du vélo est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'appartement 24 STUDIO BIKE offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus efficaces et plus passionnantes.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'appartement. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter (voir la page de couverture de ce manuel).

Longueur : 142 cm
Largeur : 55 cm
Poids : 63 kg

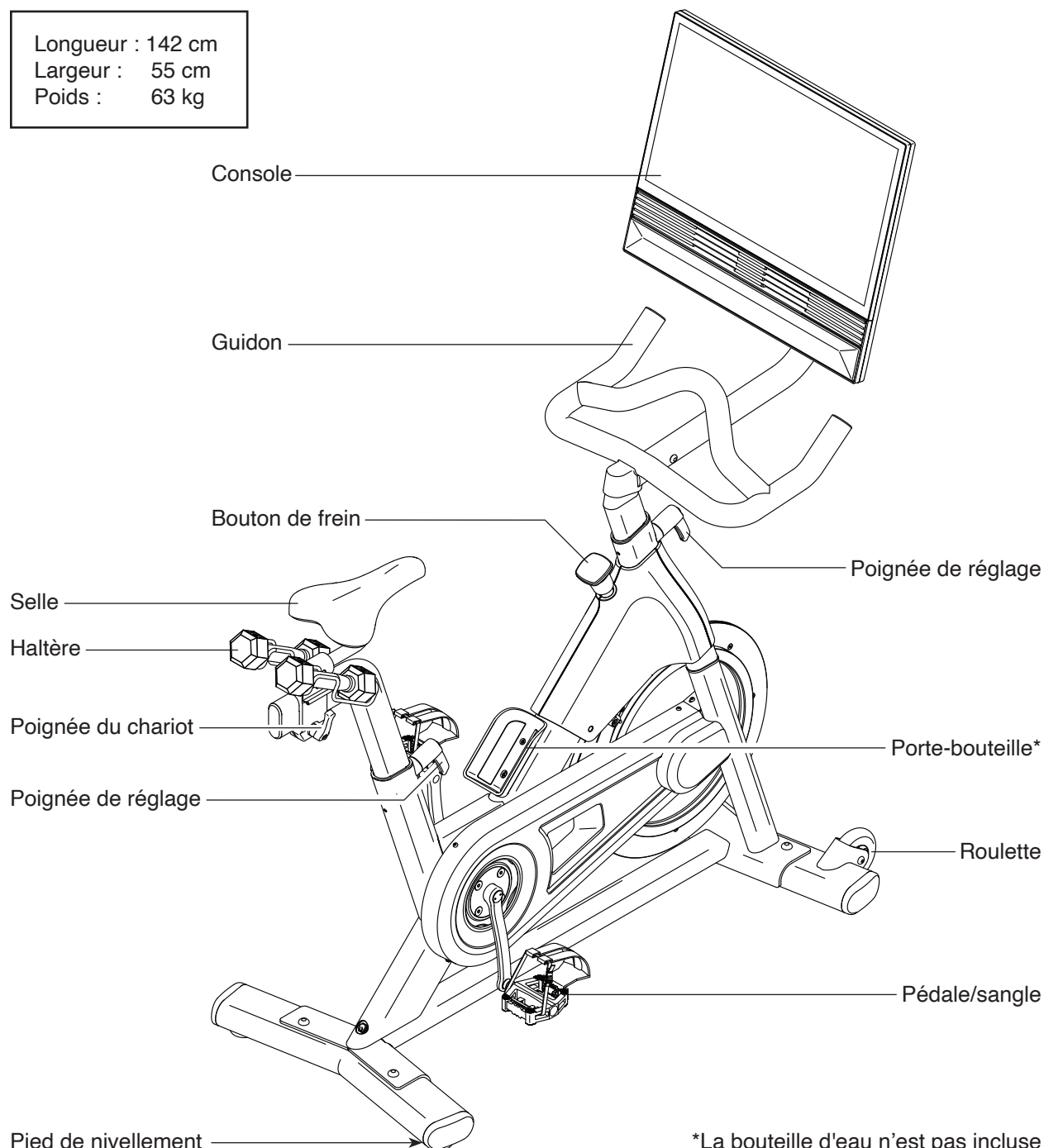
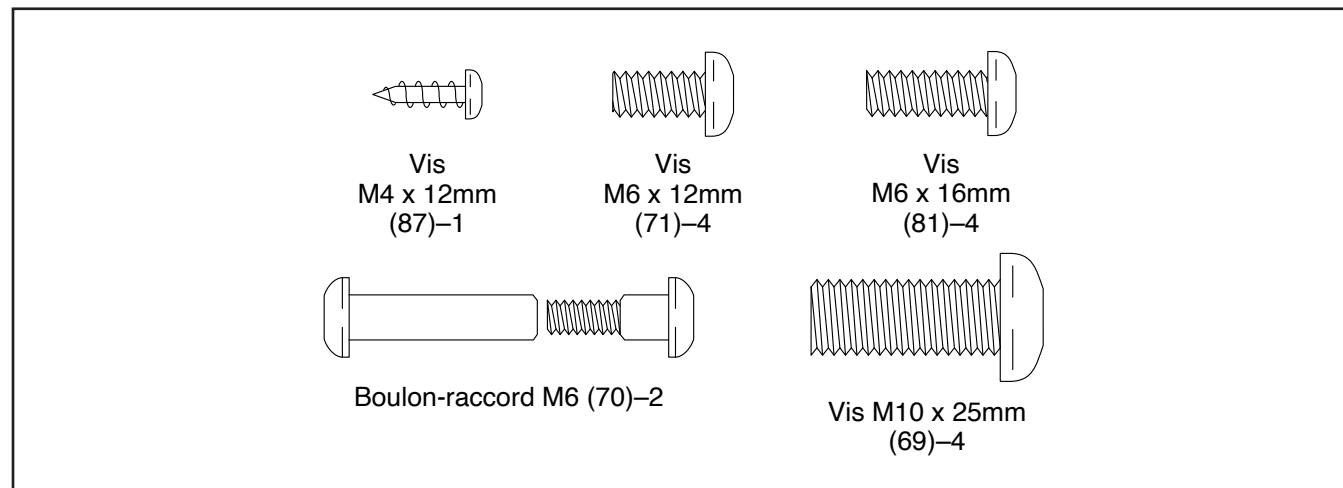


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer 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.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- En plus des outils fournis, l'assemblage requiert l'outil suivant :

un tournevis cruciforme

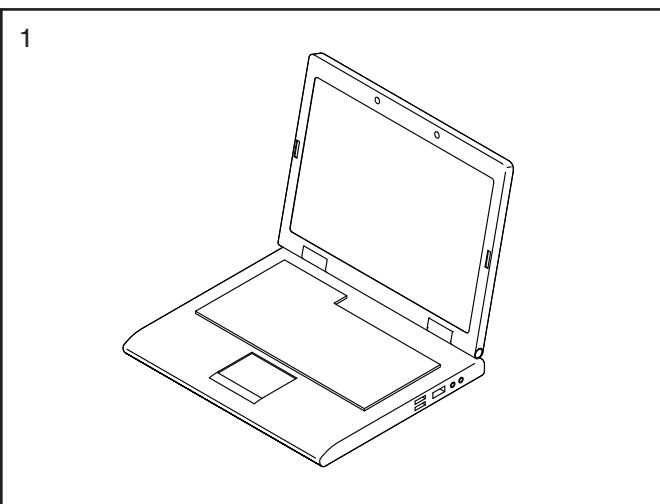


IMPORTANT : pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques. **Conservez les outils fournis.** Un ou plusieurs d'entre eux seront peut-être nécessaires pour procéder à des réglages ultérieurement.

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

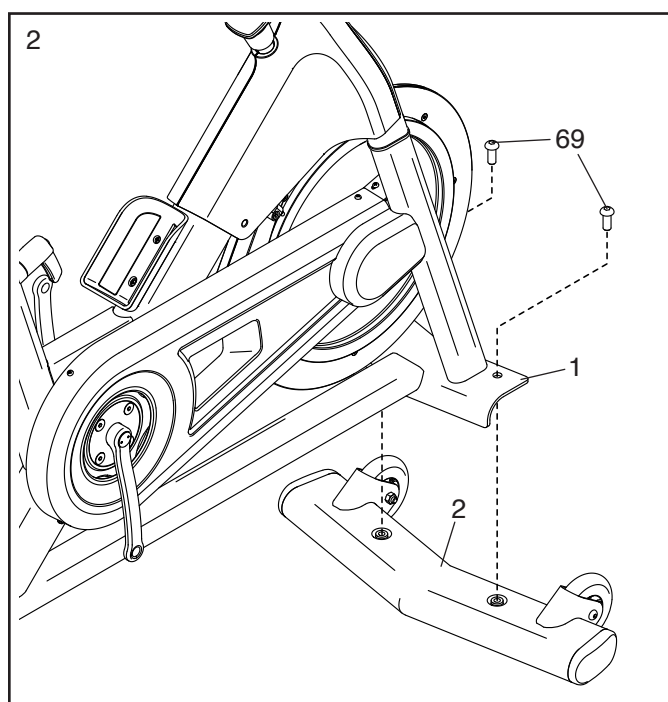
- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

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.

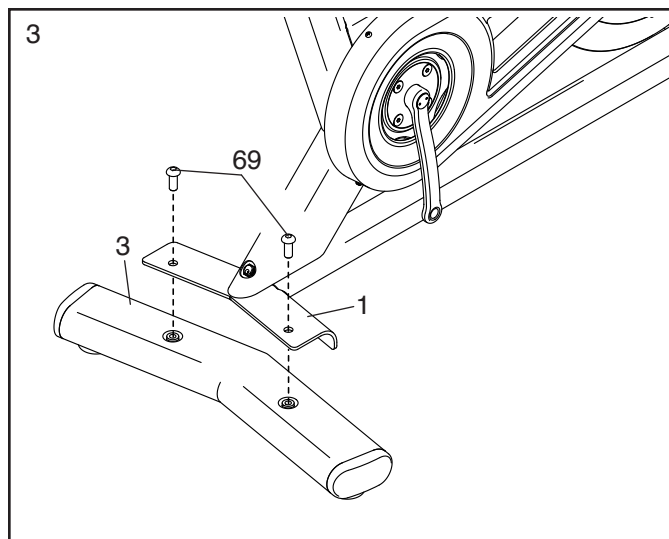


2. S'il y a des tubes de transport (non illustrés) attachés à l'avant et à l'arrière du Cadre (1), retirez-les et jetez-les ainsi **que la quincaillerie qui les accompagne.**

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



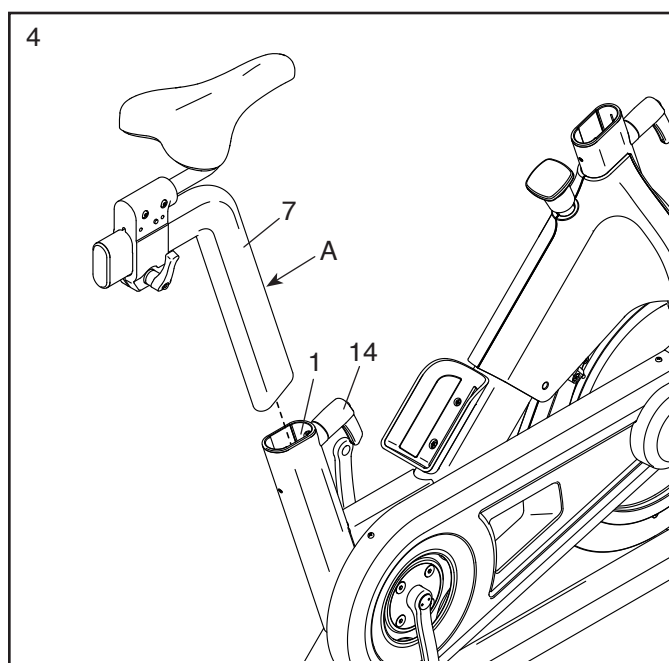
3. Attachez le Stabilisateur Arrière (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (69).



4. Trouvez la Poignée de Réglage (14) indiquée. Tournez la Poignée de Réglage dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, de quatre tours environ, puis tirez-la vers l'extérieur.

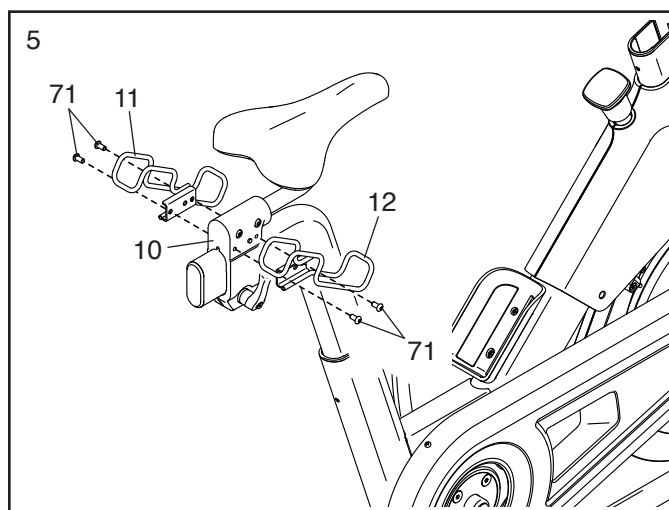
Ensuite, insérez le Montant de la Selle (7) dans le Cadre (1). Glissez le Montant de la Selle jusqu'à la position désirée, puis relâchez la Poignée de Réglage (14) dans un trou de réglage (A) sur le Montant de la Selle. **Assurez-vous que la Poignée de Réglage se trouve bien dans un trou de réglage, puis serrez la Poignée de Réglage de quatre tours environ.**

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



5. Identifiez le Porte-haltère Droit (12) et orientez-le comme sur le schéma. Attachez le Porte-haltère Droit sur le Chariot de la Selle (10) à l'aide de deux Vis M6 x 12mm (71).

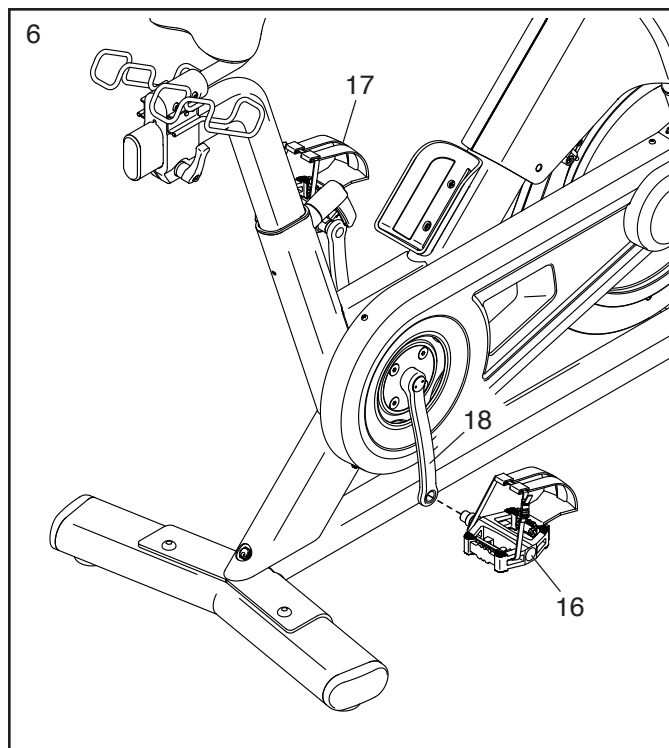
Attachez le Porte-haltère Gauche (11) de la même manière.



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

Identifiez la Pédale Droite (16). Avec vos doigts, tournez la Pédale Droite à peu près à mi-chemin sur le Bras Droit du Péda lier (18). Ensuite, utilisez la clé incluse pour **SERRER FERMEMENT** la Pédale Droite.

Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (17). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche DANS LE SENS CONTRAIRE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE pour l'attacher.



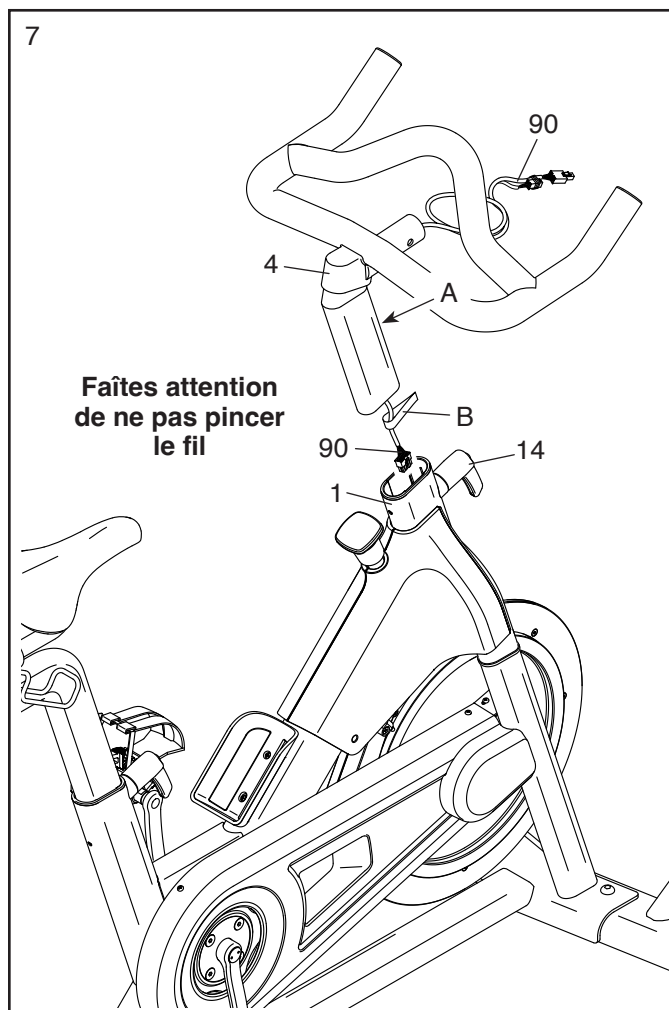
7. Demandez à une deuxième personne de tenir le Guidon (4) près du Cadre (1).

Ensuite, tirez l'étiquette (B) qui se trouve sur le Fil du Guidon (90) jusqu'à ce que le bout du Fil du Guidon sorte du Guidon (4), comme sur le schéma.

Ensuite, trouvez la Poignée de Réglage (14) indiquée. Tournez la Poignée de Réglage dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, de quatre tours environ, puis tirez-la vers l'extérieur.

Faites attention de ne pas pincer le Fil du Guidon (90). Insérez le Guidon (4) dans le Cadre (1), glissez le Guidon jusqu'à la position désirée, puis relâchez la Poignée de Réglage (14) dans un trou de réglage (A) sur le Guidon. **Assurez-vous que la Poignée de Réglage se trouve bien dans un trou de réglage, puis serrez la Poignée de Réglage de quatre tours environ.**

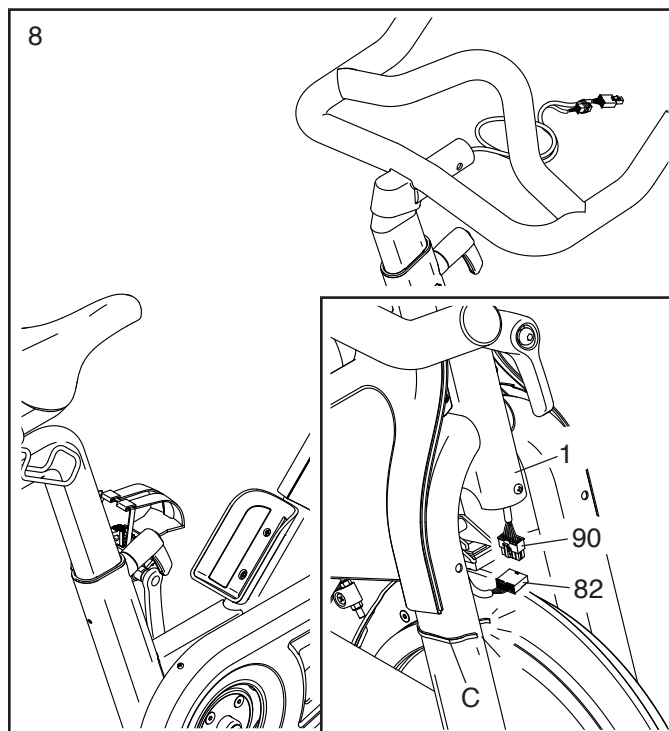
Ensuite, tirez la Poignée de Réglage (14) vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme sur le schéma, puis relâchez-la.



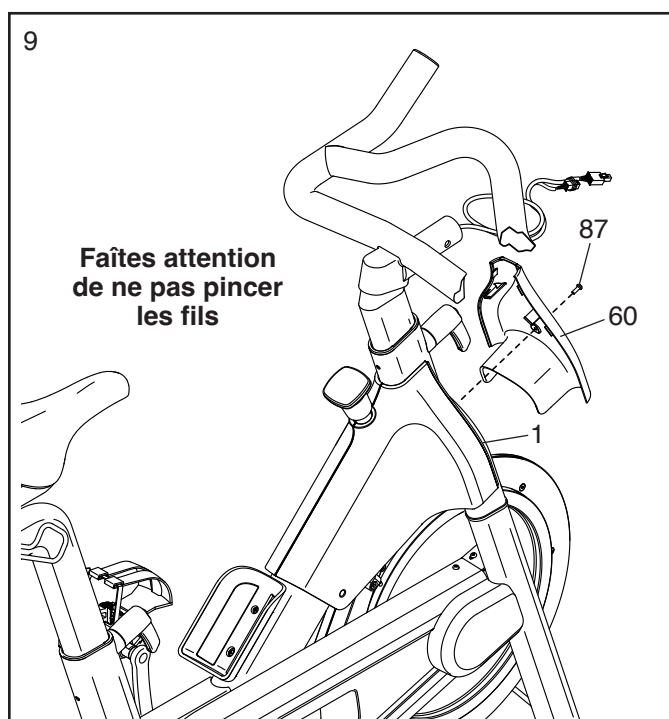
8. **Référez-vous au schéma encadré.** Coupez le collier de serrage indiqué (C) et jetez-le. Ensuite, branchez le Fil du Cadre (82) dans le Fil du Guidon (90).

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

Ensuite, poussez délicatement les connecteurs qui se trouvent sur les Fils (82, 90) vers le haut dans le Cadre (1).



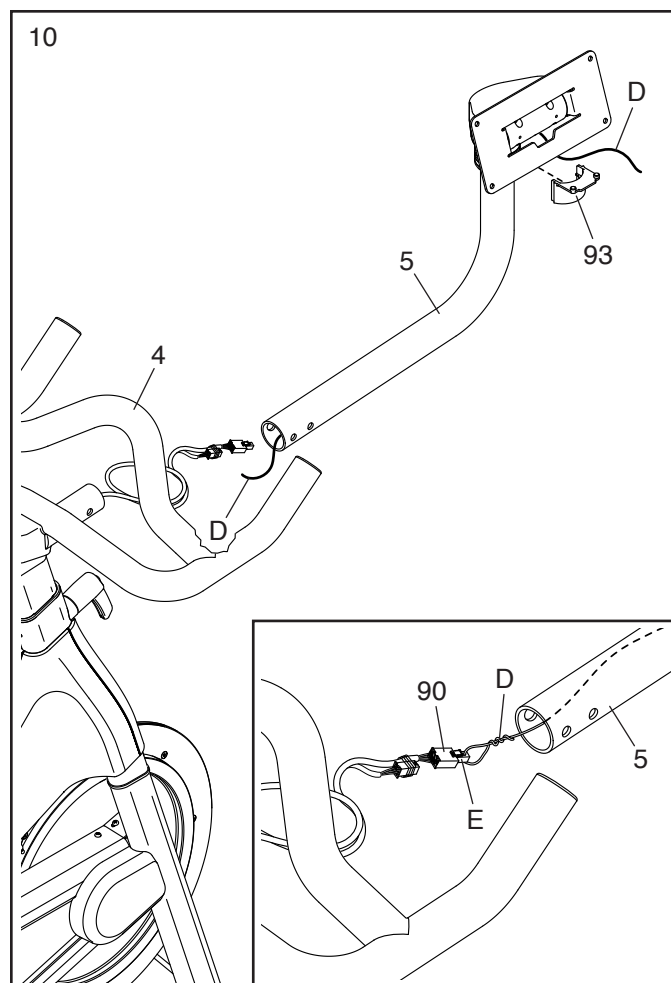
9. **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Enfoncez le Boîtier Avant (30) sur le Cadre (1), puis attachez-le à l'aide d'une Vis M4 x 12mm (87).



10. Demandez à une deuxième personne de tenir la Barre de la Console (5) à côté du Guidon (4).

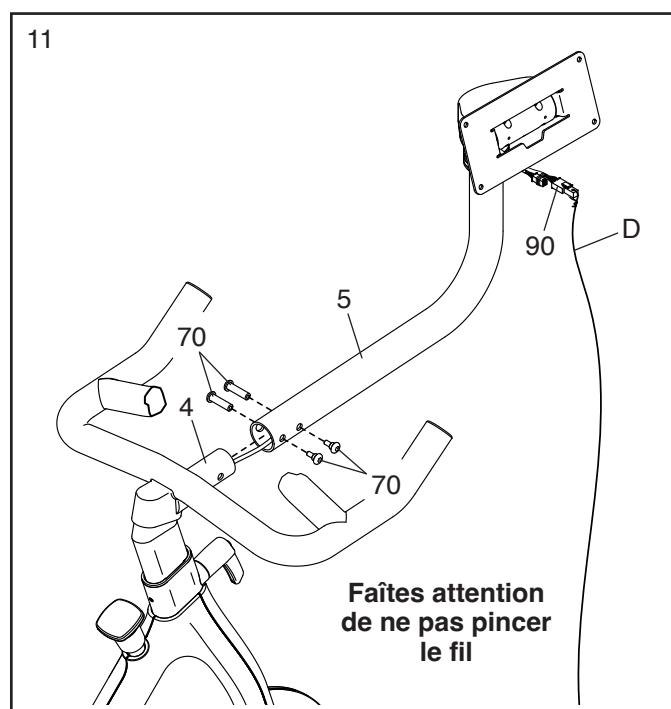
Si le Boîtier du Socle (93) se trouve sur la Barre de la Console (5), retirez le Boîtier du Socle et mettez-le de côté. Ensuite, détachez les deux extrémités de l'attache de fil (D) qui se trouve dans la Barre de la Console ; **ne retirez pas encore l'attache de fil.**

Référez-vous au schéma encadré. Attachez le bout inférieur de l'attache de fil (D) sur le capuchon de fil (E) sur le Fil du Guidon (90). Ensuite, insérez le capuchon de fil et le bout du Fil du Guidon dans la Barre de la Console (5).



11. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Guidon (90) durant cette étape.** À l'aide de l'attache de fil (D), tirez délicatement le Fil du Guidon à travers la Barre de la Console (5) pendant qu'une deuxième personne glisse doucement la Barre de la Console dans le Guidon (4).

Ensuite, attachez la Barre de la Console (5) à l'aide de deux Boulons d'Union M6 (70) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons d'Union.**



12. Référez-vous au schéma encadré gauche.

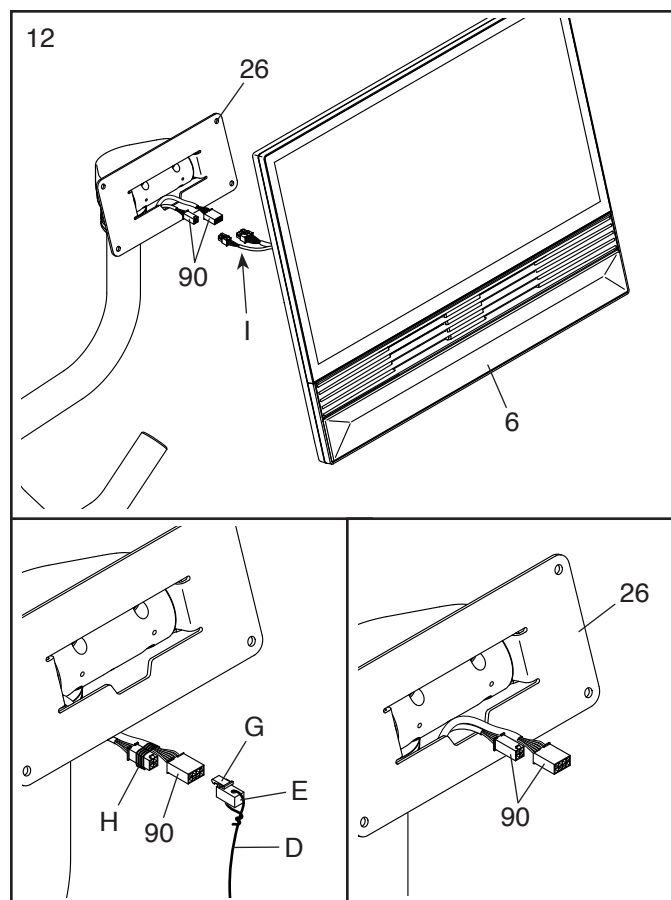
Appuyez sur la petite languette (G) qui se trouve sur le capuchon de fil (E) sur le Fil du Guidon (90), puis retirez et jetez le capuchon de fil et l'attache de fil (D). Ensuite, retirez l'élastique (H) du Fil du Guidon.

Référez-vous au schéma encadré droit.

Insérez le Fil du Guidon (90) dans l'ouverture sur le Support de la Console (26), vers le haut.

Ensuite, demandez à une deuxième personne de tenir la Console (6) près du Support de la Console (26). Branchez les deux fils de la console (I) dans les deux connecteurs sur le Fil du Guidon (90).

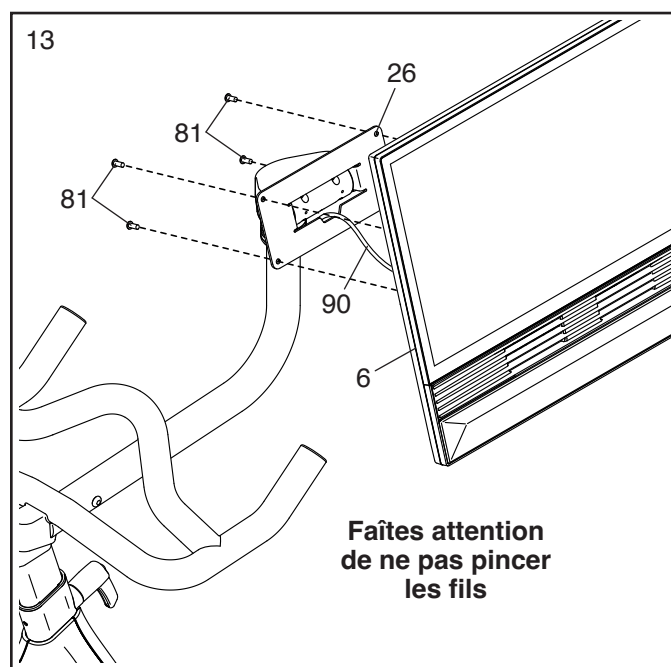
IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre vélo de studio fonctionne comme il faut.



13. Insérez les fils de la console (non illustrés) et les connecteurs qui se trouvent sur le Fil du Guidon (90) dans la Console (6).

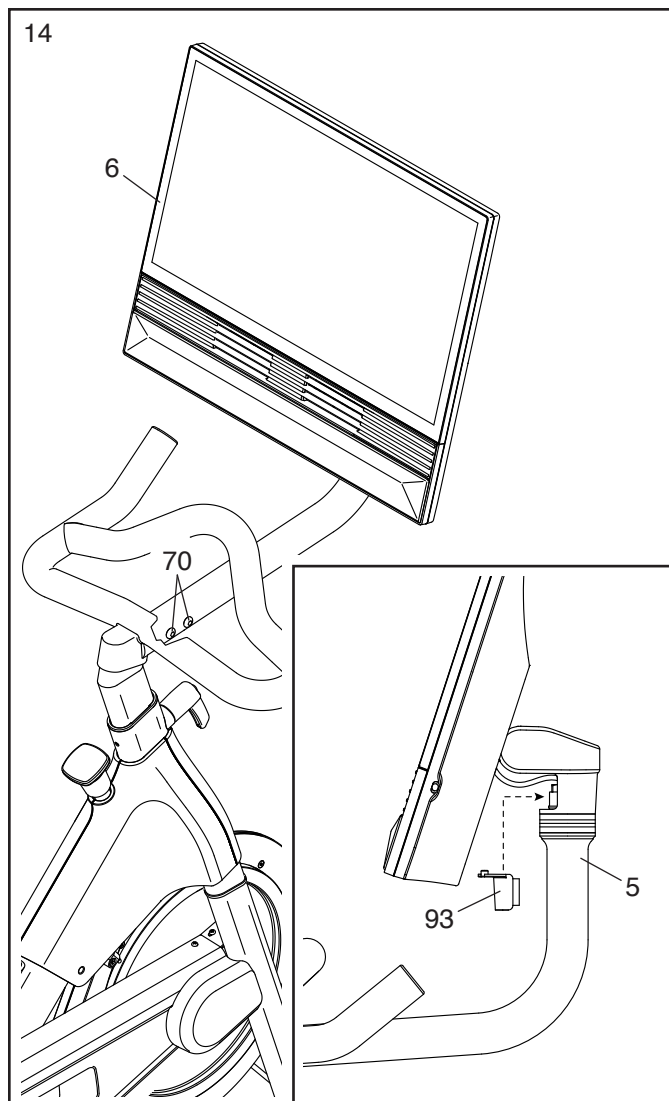
Faites attention de ne pas pincer les fils.

Attachez la Console (6) sur le Support de la Console (26) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (81) ; vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.



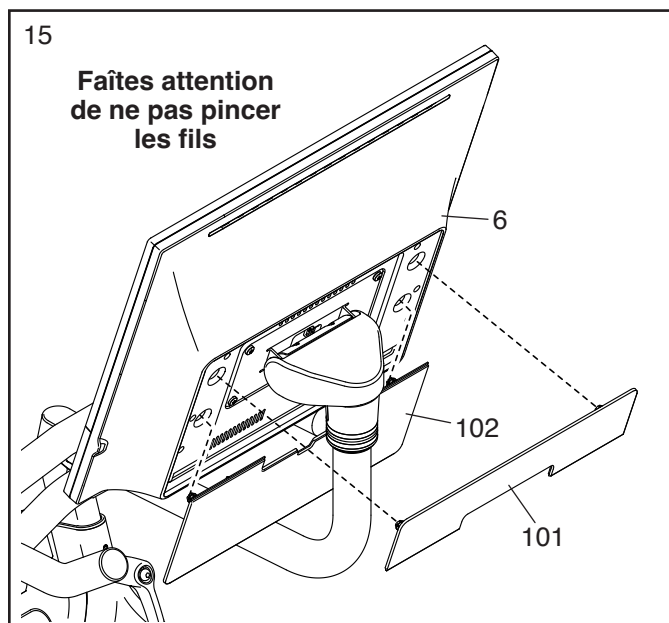
14. Tenez les côtés de la Console (6) et faites-la pivoter jusqu'à la position illustrée. Ensuite, **assurez-vous que la Console est bien droite, et serrez fermement les Boulons d'Union M6 (70) que vous avez attachés durant l'étape 11.**

Référez-vous au schéma encadré. Insérez le Boîtier du Socle (93) dans la Barre de la Console (5).

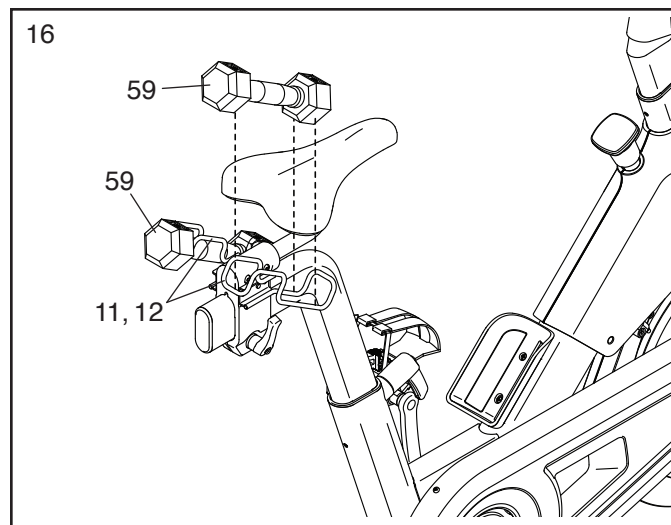


15. **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Identifiez le **Boîtier Inférieur de l’Affichage (102)**, puis enfoncez-le sur l’arrière de la Console (6). Remarque : vous pouvez faire pivoter la Console vers le haut pour faciliter l’accès.

Ensuite, enfoncez le **Boîtier Supérieur de l’Affichage (101)** sur l’arrière de la Console (6).

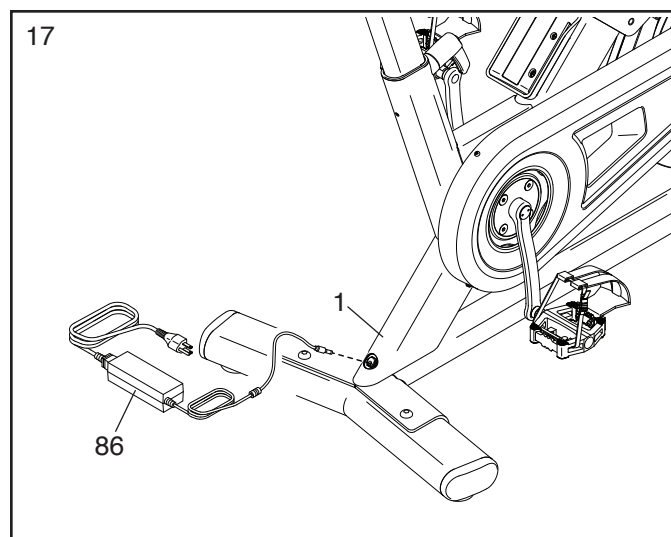


16. Placez les Haltères (59) sur les Porte-haltères (11, 12).



17. Branchez le Bloc d'Alimentation (86) dans la prise sur le Cadre (1).

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



18. **Une fois le vélo de studio assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu'il est correctement assemblé et que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. **Gardez les outils inclus.** Un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages. Placez un tapis sous le vélo de studio pour protéger le sol ou la moquette.

L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section COMMENT UTILISER LE VÉLO DE STUDIO qui commence à la page 14.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'APPARTEMENT

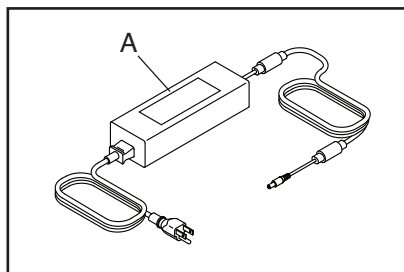
COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

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

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

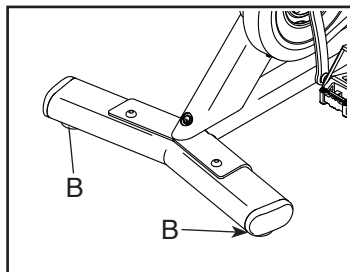
Assurez-vous que le bloc d'alimentation (A) est bien branché dans la prise du vélo d'appartement.

Puis, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous les codes et règlements locaux.



COMMENT METTRE À NIVEAU LE VÉLO D'APPARTEMENT

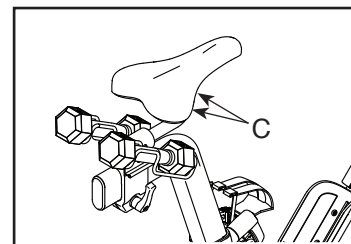
Si le vélo d'appartement oscille légèrement sur votre sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (B) sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le mouvement d'oscillation soit éliminé et que le vélo d'appartement soit stable.



COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA SELLE

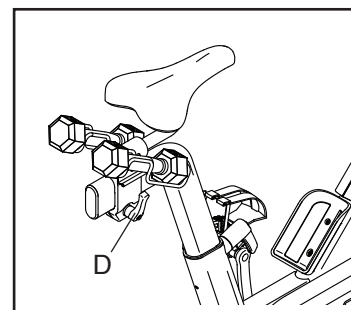
Vous pouvez régler l'angle de la selle à la position la plus confortable. Vous pouvez également faire glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière pour un plus grand confort ou pour ajuster la distance par rapport au guidon.

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



COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

Pour régler la position de la selle, desserrez d'abord la poignée du chariot (D). Ensuite, déplacez la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis resserrez fermement la poignée du chariot.



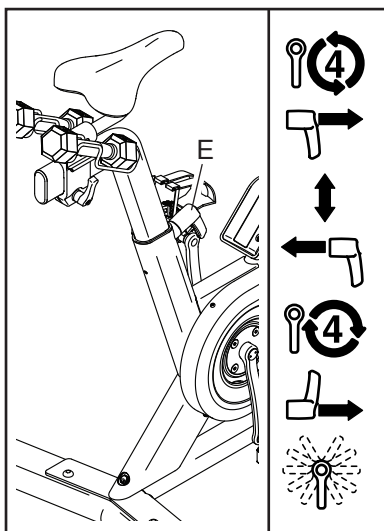
Remarque : la poignée du chariot (D) fonctionne comme une clé à cliquet. Tournez la poignée du chariot dans la direction souhaitée, tirez-la vers l'extérieur, tournez-la dans la direction opposée, poussez-la vers l'intérieur, puis tournez-la de nouveau dans la direction souhaitée. Répétez cette procédure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

COMMENT RÉGLER LE MONTANT DE LA SELLE

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

IMPORTANT : pour éviter que les haltères ne tombent des porte-haltères, tenez fermement le montant de la selle d'une main pendant que vous effectuez ce réglage.

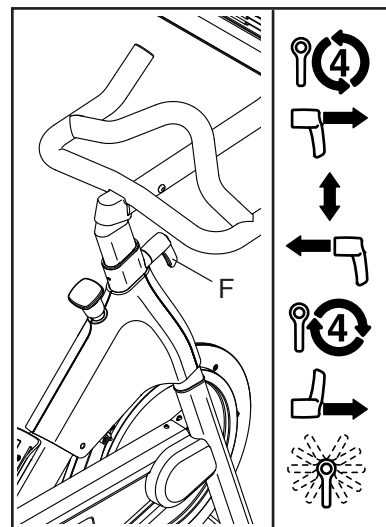
Pour régler la hauteur du montant de la selle, desserrez d'abord la poignée de réglage (E) de quatre tours, puis tirez-la vers l'extérieur. Ensuite, faites glisser le montant de la selle vers le haut ou vers le bas, puis relâchez la poignée de réglage dans un trou de réglage du montant de la selle. **Assurez-vous que la poignée de réglage se trouve dans un trou de réglage, puis serrez fermement la poignée de réglage de quatre tours.** Puis, tirez la poignée de réglage vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme indiqué sur le schéma, puis relâchez-la.



COMMENT RÉGLER LE GUIDON

Pour régler la hauteur du guidon, **tenez d'abord fermement le guidon d'une main pour éviter qu'il ne tombe lorsque vous desserrez la poignée de réglage (F).**

Ensuite, desserrez la poignée de réglage de quatre tours et tirez-la vers l'extérieur. Puis, faites glisser le guidon vers le haut ou vers le bas, et relâchez la poignée de réglage dans un trou de réglage du guidon. **Assurez-vous que la poignée de réglage se trouve dans un trou de réglage, puis serrez fermement la poignée de réglage de quatre tours.** Puis, tirez la poignée de réglage vers l'extérieur, tournez-la de manière à ce qu'elle pointe vers le bas, comme indiqué sur le schéma, puis relâchez-la.

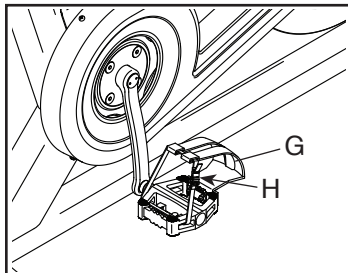


COMMENT UTILISER LES PÉDALES

Remarque : vous pouvez retirer les pédales et fixer vos propres pédales sur le vélo d'appartement, si vous le souhaitez.

Comment utiliser le côté des cale-pieds des pédales

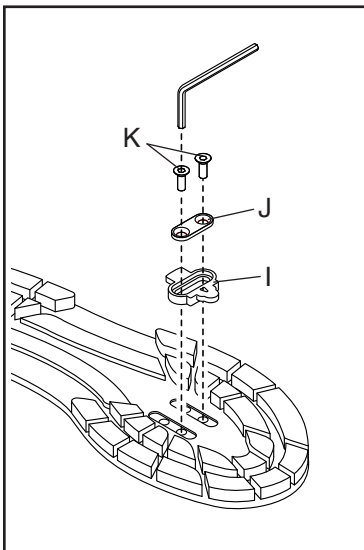
Pour utiliser le côté des cale-pieds des pédales (G), insérez vos chaussures dans les cale-pieds, puis tirez les extrémités des sangles des cale-pieds. Pour desserrer les sangles des cale-pieds, appuyez sur les languettes (H) des boucles, réglez les sangles des cale-pieds à la position souhaitée, puis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



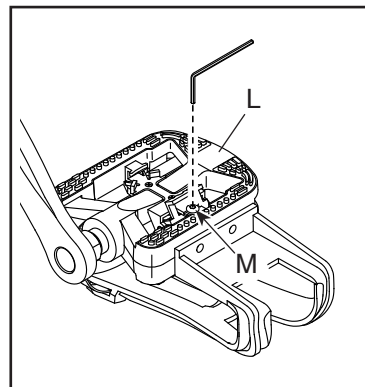
Comment fixer les cales et régler la tension du ressort des pédales

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

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



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



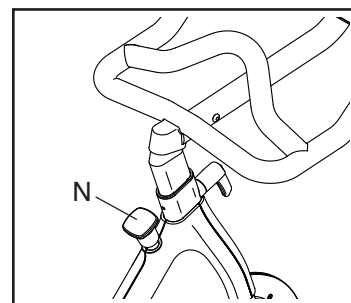
Comment utiliser le côté à clipser des pédales

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

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

COMMENT UTILISER LE BOUTON DE FREIN

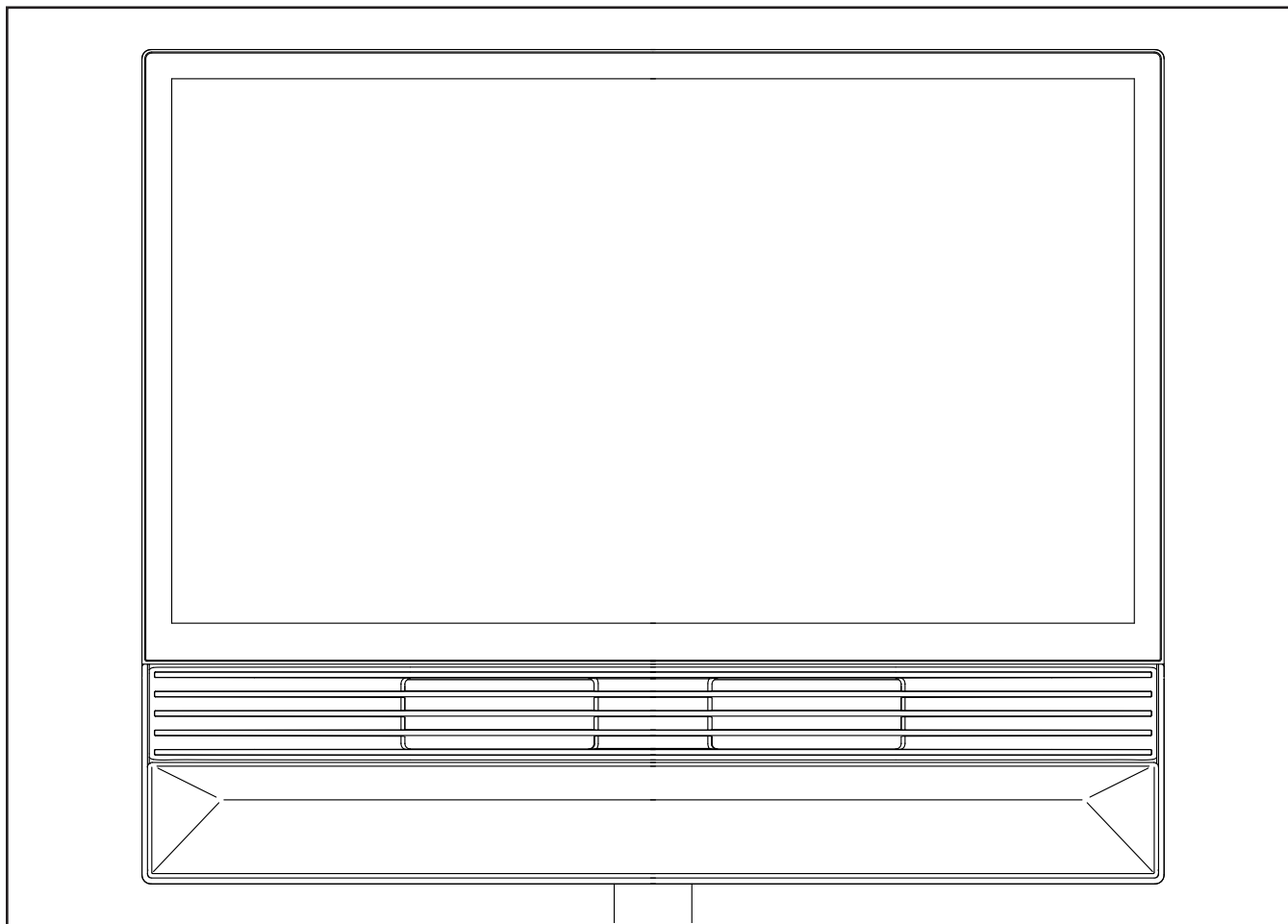
Pour changer la résistance des pédales comme vous le souhaitez, référez-vous à l'étape 4 à la page 19. **Pour arrêter la roue d'inertie, poussez le bouton de frein (N) vers le bas. La roue d'inertie devrait s'arrêter rapidement et complètement.**



COMMENT VERROUILLER LE VÉLO D'APPARTEMENT

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

COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

IMPORTANT : iFIT met régulièrement à jour le logiciel de votre console afin d'améliorer votre expérience d'entraînement. Après une mise à jour du logiciel, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus s'appliquer à votre console, et votre console peut avoir de nouveaux paramètres et de nouvelles fonctionnalités. Prenez le temps d'explorer les paramètres et les fonctionnalités de votre console. **Si vous avez des questions, rendez-vous sur my.iFIT.com ou contactez Member Care (Services aux membres).**

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

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

simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées 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 utiliser des entraînements proposés qui changent régulièrement ; ceux-ci contrôlent automatiquement la résistance des pédales tandis que des entraîneurs iFIT vous guident tout au long de sessions d'entraînement 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.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Vous devez utiliser le bloc d'alimentation inclus pour faire fonctionner le vélo d'appartement. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 14.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, la console se met 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 devient inactive.

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

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile polychrome. 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 orientée vers le haut). Pour effacer du texte, appuyez sur la touche d'effacement (flèche orientée vers l'arrière avec un X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Choisissez votre fuseau horaire.

2. Connectez-vous à un 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. Si nécessaire, référez-vous à la page 24 pour des instructions détaillées.

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.

Touchez le bouton des paramètres de la console (icône d'engrenage) sur l'écran. **Ensuite, touchez *Equipment* (Équipement) puis touchez *Software update* (Mise à jour du logiciel).** Les mises à jour du logiciel commenceront automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo d'appartement, ne débranchez pas le bloc d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.** Référez-vous à la page 23 pour des instructions détaillées.

La console est maintenant prête ; vous pouvez commencer à vous entraîner. Prenez le temps d'explorer la console.

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 à la page 25.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez *Quick Start* (démarrage rapide) et commencez à pédaler.

4. Changez la résistance des pédales comme vous le souhaitez.

Pour changer la résistance des pédales, appuyez sur les touches de résistance numérotées sur l'écran ou sur les touches + et – situées près du coin inférieur gauche de l'écran. Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prennent un certain temps pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

Remarque : pour activer et désactiver les touches de résistance numérotées sur l'écran, touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis touchez *Controls* (contrôles).

5. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran pour activer et désactiver des options telles que *Metrics* (Mesures) et *Charts* (Graphiques).

Pour régler le niveau de volume, touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis touchez *Audio*.

6. Mettre en pause ou mettre fin à l'entraînement.

Pour suspendre l'entraînement, touchez le symbole de pause à côté du mot *Workout* (Entraînement) en bas de l'écran. Pour continuer l'entraînement, touchez *Resume* (Reprendre) sur l'écran.

Pour terminer l'entraînement, touchez le symbole de pause à côté du mot *Workout* (Entraînement) à l'écran, puis touchez *End* (fin). Un résumé de la séance d'entraînement s'affichera. Touchez la flèche de retour dans le coin supérieur gauche de l'écran pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 18).

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 apparaît une fois le processus de démarrage de la console 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. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement, faites glisser votre doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler verticalement ou horizontalement tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également toucher l'icône *Search* (Rechercher) sur le côté gauche de l'écran et rechercher des entraînements par catégories telles que la durée, le lieu, l'entraîneur, etc. Ensuite, appuyez sur l'image de l'entraînement de votre choix sur l'écran.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un entraînement proposé afin de l'utiliser ultérieurement, ajoutez-le comme favori en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Remarque : vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 2 à la page 22).

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

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

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 25.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) et commencez à pédaler. Une période d'échauffement commencera. Pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement ou appuyez sur *Skip warmup* (sauter l'échauffement).

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis touchez *Audio* pour sélectionner la musique, la voix de l'entraîneur et les options de volume pour la séance d'entraînement.

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

Durant l'entraînement, la résistance des pédales changera automatiquement selon les paramètres de l'entraînement. **Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible**, vous pourrez le changer manuellement (voir les étapes 4 à la page 19). Pour revenir à la résistance programmée pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Si la fonctionnalité SmartAdjust (réglage intelligent) est activée, la console ajustera automatiquement l'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance. **Pour activer la fonctionnalité SmartAdjust**, touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis touchez *Features* (fonctionnalités).

IMPORTANT : l'objectif calorique indiqué dans la description de la séance d'entraînement n'est qu'une estimation. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs. Si vous modifiez manuellement la résistance des pédales pendant l'entraînement, la quantité de calories que vous brûlez sera affecté.

Pour suivre votre progression, référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

Pour mettre en pause ou mettre fin à l'entraînement, référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

5. Lorsque vous avez fini d'utiliser le vélo d'appartement, éteignez la console (voir page 18).

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 2 à la page 22), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 24).

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.

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.

Tout d'abord, touchez l'icône *Create* (créer) sur le côté gauche de l'écran.

Ensuite, accédez à la zone de la carte où vous voulez dessiner un entraînement en tapant dans le champ de recherche ou en faisant glisser 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, touchez *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 à l'écran pour enregistrer l'entraînement. Si vous le souhaitez, entrez un intitulé 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 à la page 25.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) et commencez à pédaler. Une période d'échauffement commencera. Pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement ou appuyez sur *Skip warmup* (sauter l'échauffement).

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 18).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT et la console doit être connectée à un réseau sans fil. **Pour plus d'informations 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, touchez le bouton des paramètres de la console (icône d'engrenage) sur l'écran, puis touchez *Membership* (adhésion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Remarque : pour changer d'utilisateur au sein de votre compte iFIT, sélectionnez l'écran d'accueil, puis touchez l'icône circulaire dans le coin inférieur gauche de l'écran. Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

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

Pour sélectionner un entraînement iFIT, faites glisser votre doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler verticalement ou horizontalement tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également toucher l'icône *Search* (Rechercher) sur le côté gauche de l'écran et rechercher des entraînements par catégories telles que la durée, le lieu, l'entraîneur, etc. Ensuite, appuyez sur l'image de l'entraînement de votre choix sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, 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 la quantité approximative 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 vous le souhaitez.

Pour programmer un entraînement iFIT à une date ultérieure, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité, de toucher l'icône du calendrier, puis de sélectionner la date souhaitée sur 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 vous le souhaitez.

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

Pour afficher une liste d'entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, touchez l'icône de cœur en haut de l'écran d'accueil.

6. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 25.

7. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) et commencez à pédaler. Une période d'échauffement commencera. Pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement ou appuyez sur *Skip warmup* (sauter l'échauffement).

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé.

8. Lorsque vous avez fini d'utiliser le vélo d'appartement, éteignez la console (voir page 18).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

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

Puis, touchez le bouton des paramètres de la console (icône d'engrenage) sur l'écran.

2. Parcourez le menu des paramètres de la console.

Vous pourrez éventuellement afficher et modifier des paramètres dans les menus de paramètres suivants :

Your account (votre compte)

- Informations sur le compte, mot de passe
- Données de santé

Preferences (préférences)

- Wi-Fi
- Units of measurement (unités de mesure)
- Time zone (fuseau horaire)
- Language (langue)
- Coach IA iFIT

Equipment (équipement)

- About (à propos de)
- Update (mise à jour)
- Calibrate (calibrer)

Membership (adhésion)

- Manage membership (gérer l'adhésion)
- Payment info (informations sur le paiement)
- Plan profiles (planifier les profils)

Support (assistance)

- Help (aide)
- Legal (informations légales)
- Feedback (commentaires)

3. Personnalisez les paramètres.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités de mesure impériales (standard) ou métriques. Pour modifier l'unité de mesure ou d'autres paramètres, touchez *Preferences* (préférences) ou *Equipment* (équipement), puis touchez les paramètres souhaités.

4. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel. Touchez *Equipment* (Équipement) puis touchez *Software update* (Mise à jour du logiciel). Les mises à jour du logiciel commenceront automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo d'appartement, n'appuyez pas sur l'interrupteur et ne débranchez pas le cordon d'alimentation pendant la mise à jour du logiciel.**

Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si tel n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, attendez quelques secondes, puis branchez le bloc d'alimentation. Remarque : les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Après une mise à jour du logiciel, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus s'appliquer à votre console, et votre console peut avoir de nouveaux paramètres et de nouvelles fonctionnalités.

5. Quittez le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, touchez le "X" dans le coin supérieur gauche de l'écran.

COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE L'ENTRAÎNEMENT

1. Sélectionnez le menu des paramètres de l'entraînement.

Touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran.

2. Parcourez le menu des paramètres de l'entraînement et personnalisez les paramètres de l'entraînement.

Vous pourrez éventuellement afficher et modifier des paramètres dans les menus suivants :

Audio

- App volume (volume de l'application)
- Speaker volume (volume du haut-parleur)

Fan (ventilateur)

Bluetooth

Features (fonctionnalités)

- SmartAdjust (réglage intelligent)

Display (affichage)

- iFIT Closed Captions (sous-titres codés iFIT)
- Screen brightness (luminosité de l'écran)

Remarque : certaines commandes d'entraînement sont désactivées lorsqu'aucun entraînement n'est en cours.

3. Quittez le menu des paramètres d'entraînement.

Pour quitter le menu des paramètres d'entraînement, touchez le "X" dans le coin inférieur gauche de l'écran.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Lorsque l'écran d'accueil est sélectionné, touchez le bouton des paramètres de la console (icône d'engrenage) sur l'écran, puis touchez *Preferences* (préférences).

2. Configurez et gérez une connexion réseau sans fil.

Appuyez sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil. Si le *Wi-Fi* n'est pas activé, appuyez sur 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 : l'affichage de la liste des réseaux sans fil peut prendre un certain temps.

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, veuillez vous rendre sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.**

3. Quittez le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, touchez le "X" dans le coin supérieur gauche de l'écran.

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur propose plusieurs réglages de vitesse dont un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur change automatiquement en fonction de la vitesse de pédalage. Pour contrôler le ventilateur, touchez l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis touchez *Fan* (ventilateur).

Remarque : si les pédales ne sont pas actionnées 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.

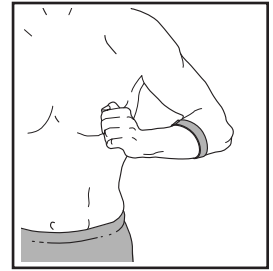
COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

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. Puis, commencez un entraînement. Ensuite, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

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 permettra de



contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. 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 d'appartement est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

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

ENTRETIEN DES PÉDALES

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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 du manuel.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

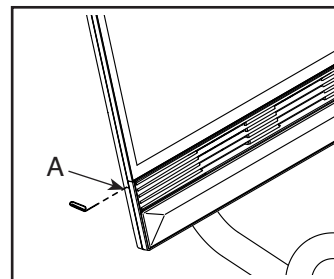
Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est complètement enfoncé dans la prise et que l'interrupteur est sur la position allumée.

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**

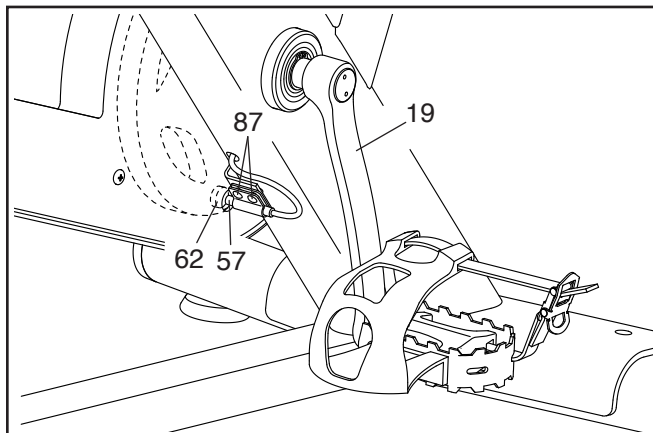
paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, trouvez la petite ouverture de réinitialisation (A) sur le côté gauche de la console. À l'aide d'un trombone déplié,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



COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Pour régler le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation**. Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (57) situé sur le côté gauche du vélo d'exercice. Desserrez légèrement les deux Vis M4 x 12mm (87).



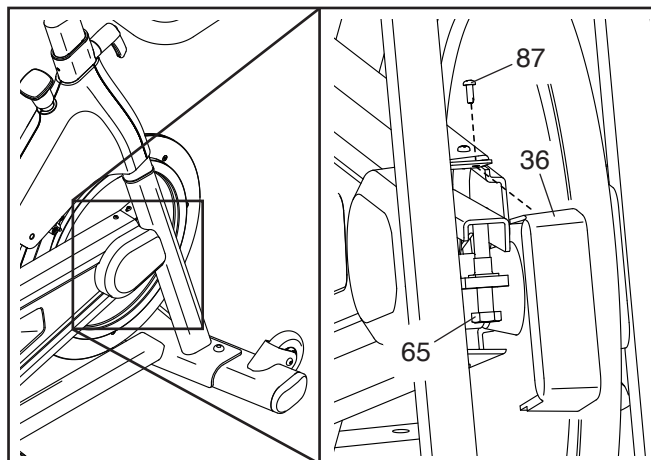
Ensuite, tournez le Bras Gauche du Pédalier (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (62) soit aligné avec le Capteur Magnétique (57). Faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez les Vis M4 x 12mm (87).

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

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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

Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation**. Ensuite, localisez le Boîtier du Tendeur (36). Retirez la Vis M4 x 12mm (87) et le Boîtier du Tendeur.

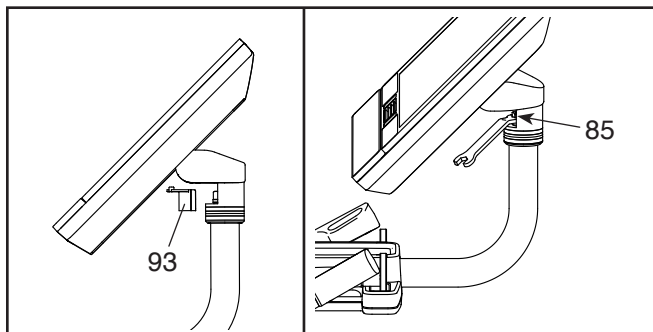


Puis, serrez la Vis M10 x 60mm (65) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (non illustrée) soit tendue.

Quand la Courroie de Traction (non illustrée) est tendue, remettez en place le Boîtier du Tendeur (36).

COMMENT RÉGLER LE PIVOTEMENT ET L'INCLINAISON DE LA CONSOLE

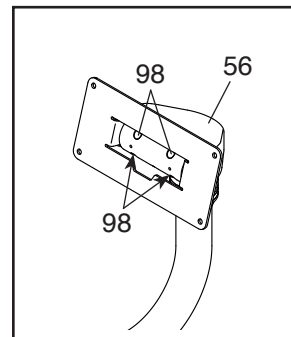
Si la console ne reste pas en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à l'autre, retirez d'abord le Boîtier du Socle (93). Ensuite, utilisez l'outil fourni du vélo d'appartement pour serrer légèrement l'Écrou de Pivot (85) jusqu'à ce que la console reste en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à 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 14 de l'assemblage à la page 12**. Utilisez un tournevis plat pour retirer les Boîtiers de l'Écran (101, 102) 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 (98) dans le Socle du Support Avant (56) 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.



Puis, référez-vous à l'étape 14 de l'assemblage à la page 12 et remettez en place les Boîtiers de l'Écran (101, 102).

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.

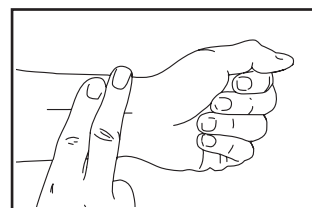
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves 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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les orteils

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

2. Étirement des cuisses

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

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

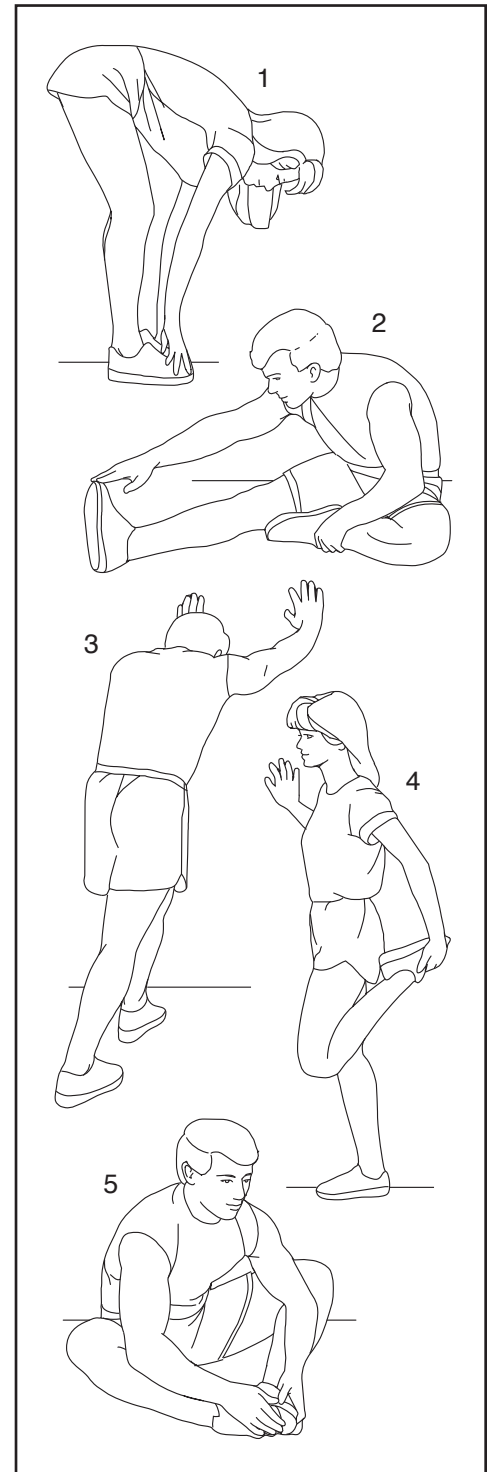
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des quadriceps

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

5. Étirement de la cuisse intérieure

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



NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° de modèle NTEX24125-INT.0 R1024A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	51	2	Roulette
2	1	Stabilisateur Avant	52	2	Pied
3	1	Stabilisateur Arrière	53	2	Pied de Nivellement
4	1	Guidon	54	4	Embout
5	1	Barre de la Console	55	1	Embout du Montant de la Selle
6	1	Console	56	1	Socle du Support Avant
7	1	Montant de la Selle	57	1	Capteur Magnétique/Fil
8	1	Selle	58	1	Pince
9	1	Bras de la Selle	59	2	Haltère
10	1	Chariot de la Selle	60	1	Boîtier Avant
11	1	Porte-haltère Gauche	61	4	Écrou de la Pince
12	1	Porte-haltère Droit	62	2	Aimant
13	1	Poignée du Chariot	63	4	Vis à Tête Plate M8 x 20mm
14	2	Poignée de Réglage	64	6	Écrou de Verrouillage M8
15	1	Porte-bouteille	65	1	Vis M10 x 70mm
16	1	Pédale Droite	66	1	Vis du Pédalier
17	1	Pédale Gauche	67	1	Bague d'Espacement du Support
18	1	Pédalier/Bras Droit du Pédalier	68	1	Écrou de Verrouillage M10
19	1	Bras Gauche du Pédalier	69	4	Vis M10 x 25mm
20	1	Bras de la Résistance	70	2	Boulon-raccord M6
21	1	Bloc de la Résistance	71	4	Vis M6 x 12mm
22	1	Disque de la Résistance	72	2	Boulon M8 x 50mm
23	1	Vis M3,5 x 10mm	73	2	Écrou M5
24	1	Moteur de la Résistance	74	4	Vis du Moteur M4 x 12mm
25	1	Embout du Bouton de Frein	75	2	Écrou de Verrouillage M12
26	1	Support de la Console	76	1	Goupille du Patin
27	1	Arbre du Frein	77	2	Vis M4 x 6mm
28	1	Ressort du Frein	78	1	Bague Supérieure du Frein
29	1	Support du Frein	79	6	Vis M6 x 12mm
30	1	Anneau en E	80	1	Vis M5
31	1	Tendeur	81	4	Vis M6 x 16mm
32	1	Support de Boîtier	82	1	Fil du Cadre
33	1	Boîtier Droit du Moyeu	83	1	Rondelle de Friction
34	1	Boîtier Extérieur de la Courroie	84	1	Vis #8 x 1/2"
35	1	Boîtier Intérieur de la Courroie	85	1	Écrou de Pivot
36	1	Boîtier du Tendeur	86	1	Bloc d'Alimentation
37	1	Boîtier Gauche du Moyeu	87	39	Vis M4 x 12mm
38	1	Support du Moteur	88	1	Vis à Colerette M4 x 19mm
39	1	Boîtier Droit du Frein	89	1	Cordon d'Alimentation/Prise
40	1	Manchon du Montant de la Selle	90	1	Fil du Guidon
41	1	Manchon du Guidon	91	1	Fil de la Barre
42	2	Embout du Bras du Pédalier	92	4	Vis Mécanique M4 x 10mm
43	2	Bague-attache	93	1	Boîtier du Socle
44	2	Roulement à Billes du Pédalier	94	1	Socle du Support Arrière
45	1	Poulie	95	2	Bague Intérieure du Pivot
46	1	Courroie de Traction	96	2	Disque Supérieur/Inférieur du Pivot
47	1	Roue d'Inertie	97	1	Disque Central du Pivot
48	1	Boîtier Gauche du Frein	98	4	Vis à Embout M6 x 15mm
49	1	Support de la Résistance	99	1	Bague d'Espacement en Plastique
50	1	Boîtier du Support	100	1	Ensemble de Cales

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
101	1	Boîtier Supérieur de l'Écran	108	1	Rondelle M6
102	1	Boîtier Inférieur de l'Écran	109	1	Attache de fil
103	4	Attache en Couronne/Vis	110	1	Boulon à Épaulement M6
104	1	Goupille à Bille	111	1	Écrou de Verrouillage M6
105	1	Bouton de Frein	*	—	Kit d'outils d'assemblage/réglage
106	1	Bague Inférieure du Frein	*	—	Manuel de l'Utilisateur
107	1	Butoir Ressort			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° de modèle NTEX24125-INT.0 R1024A

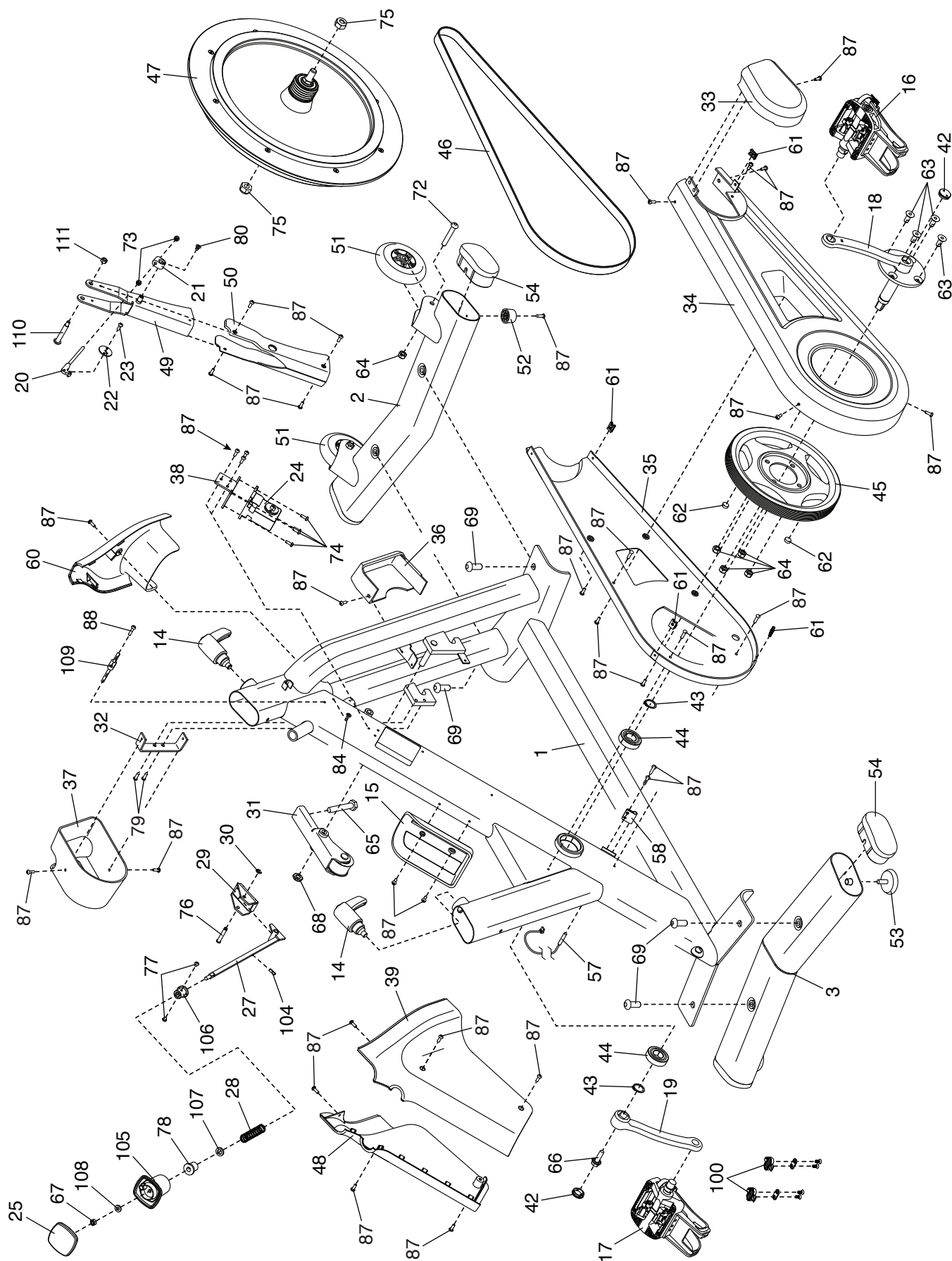
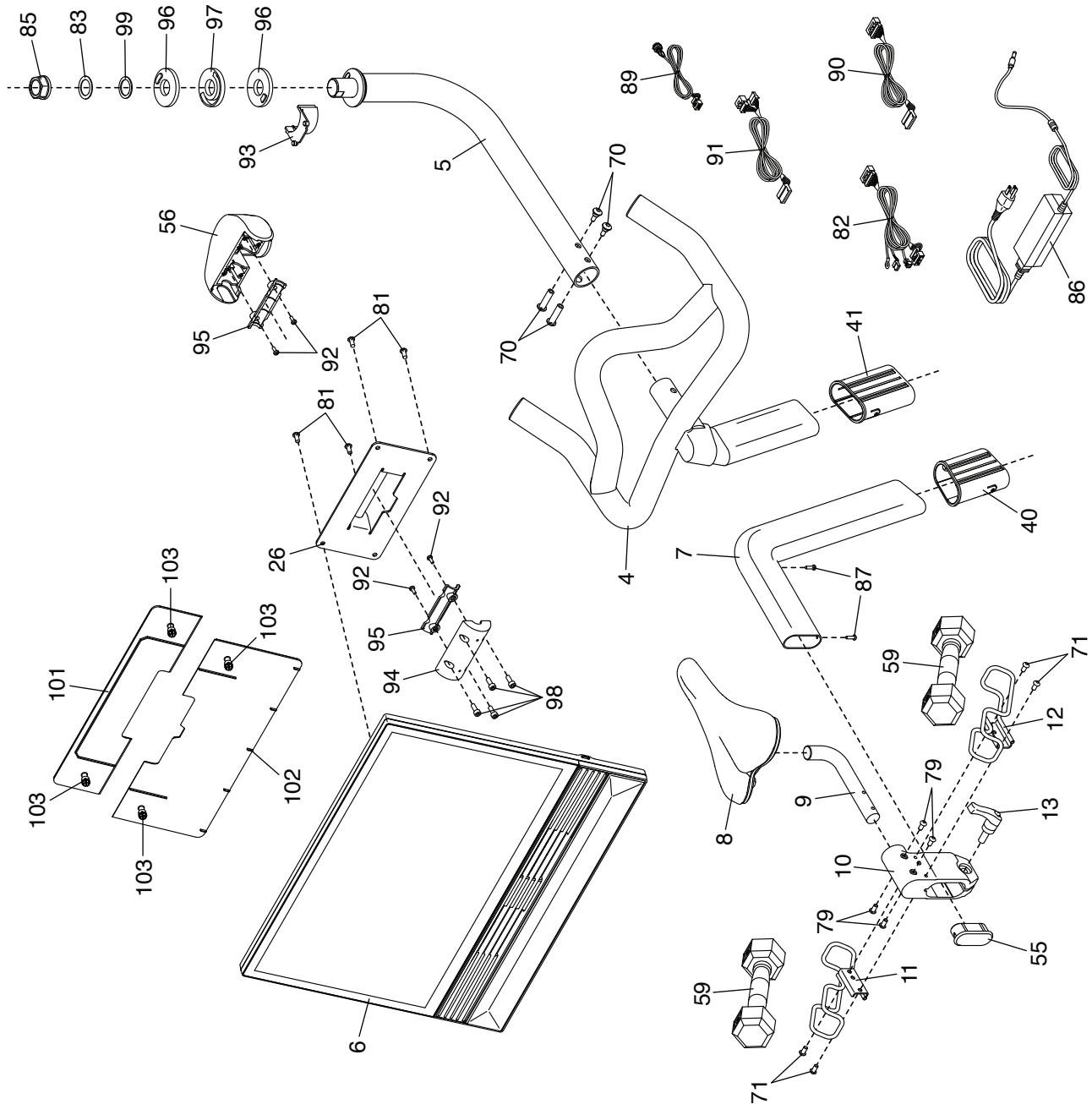


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° de modèle NTEX24125-INT.0 R1024A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

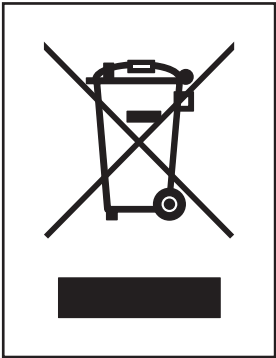
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous assister, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

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

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée de vie utile, comme l'exige la loi.

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'informations 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 NTEX24125-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 délivrée sous la seule responsabilité 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

