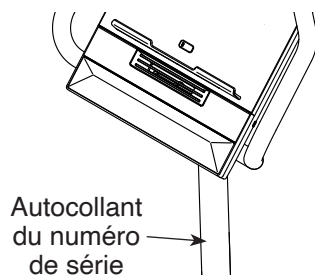


PRO-FORM[®]

225 CSX

N° du modèle PFEX32925-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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

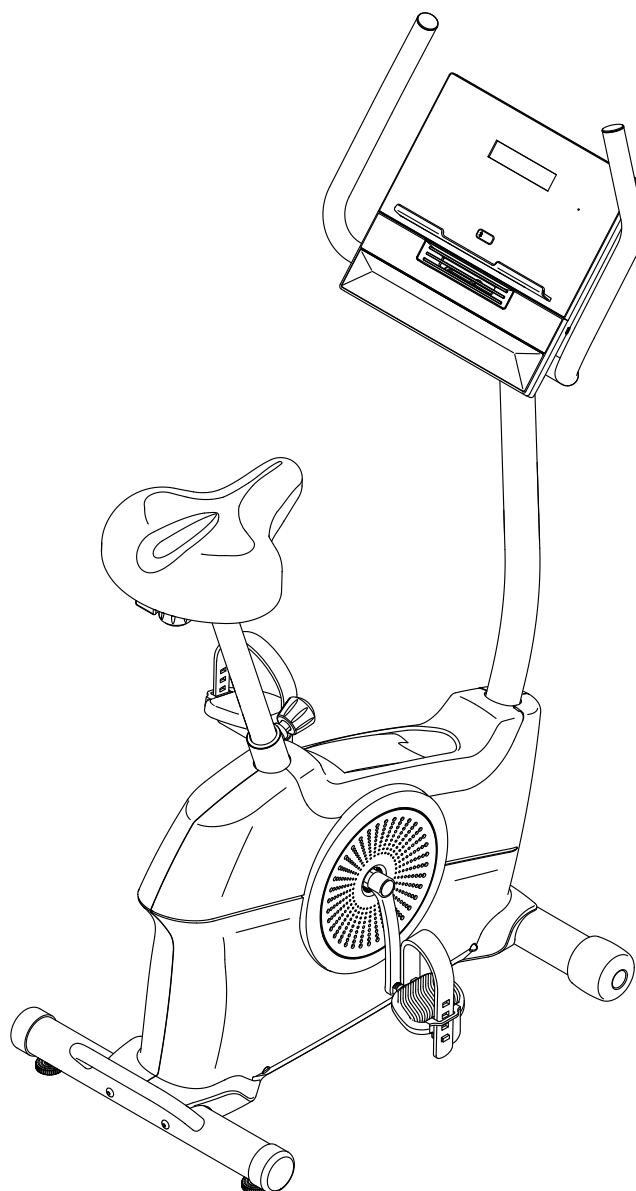
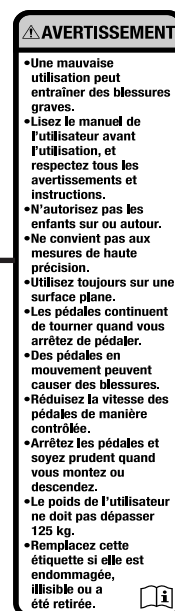


TABLE DES MATIÈRES

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'EXERCICE	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	15
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	23
CONSEILS POUR LES EXERCICES	25
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	27
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.



PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'iFIT Inc. App Store est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo d'exercice avant de l'utiliser. IFIT peut être tenu responsable des blessures ou des dommages subis directement ou indirectement par l'utilisation de ce produit.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice ont été informés de manière satisfaisante de toutes les précautions d'utilisation.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
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 d'exercice de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo d'exercice n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation du vélo d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez uniquement le vélo d'exercice de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo d'exercice est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
9. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane, avec au moins 60 cm d'espace libre autour du vélo d'exercice. Pour protéger le sol ou la moquette de tout dommage, placez un tapis sous le vélo d'exercice.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
12. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
13. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.
14. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
15. Un excès de sport 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 d'exercice révolutionnaire PROFORM® 225 CSX. La pratique du vélo est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice 225 CSX offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des

questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce 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).

Avant de poursuivre la lecture du manuel, familiarisez-vous avec les pièces identifiées sur le schéma ci-dessous.

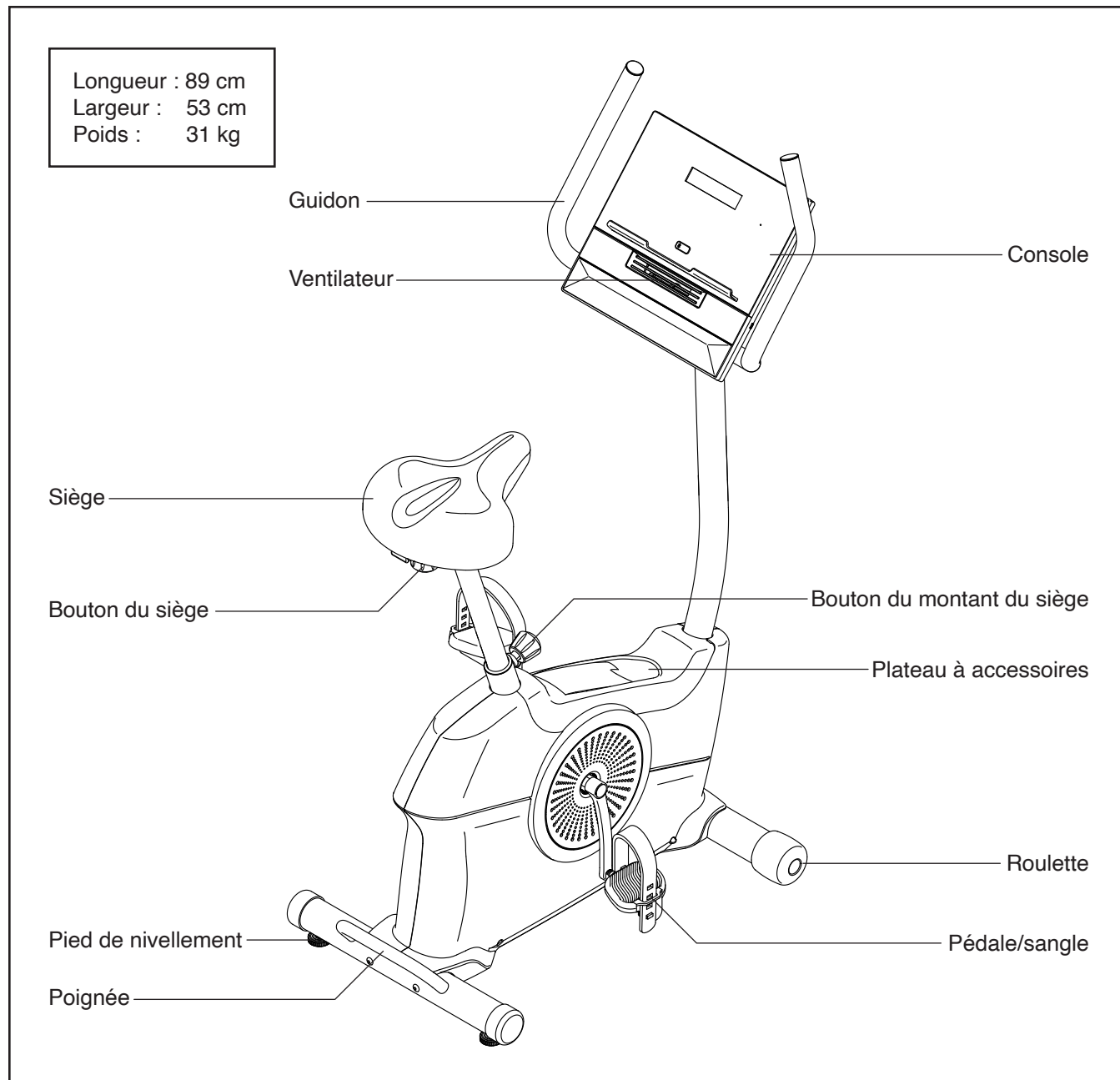
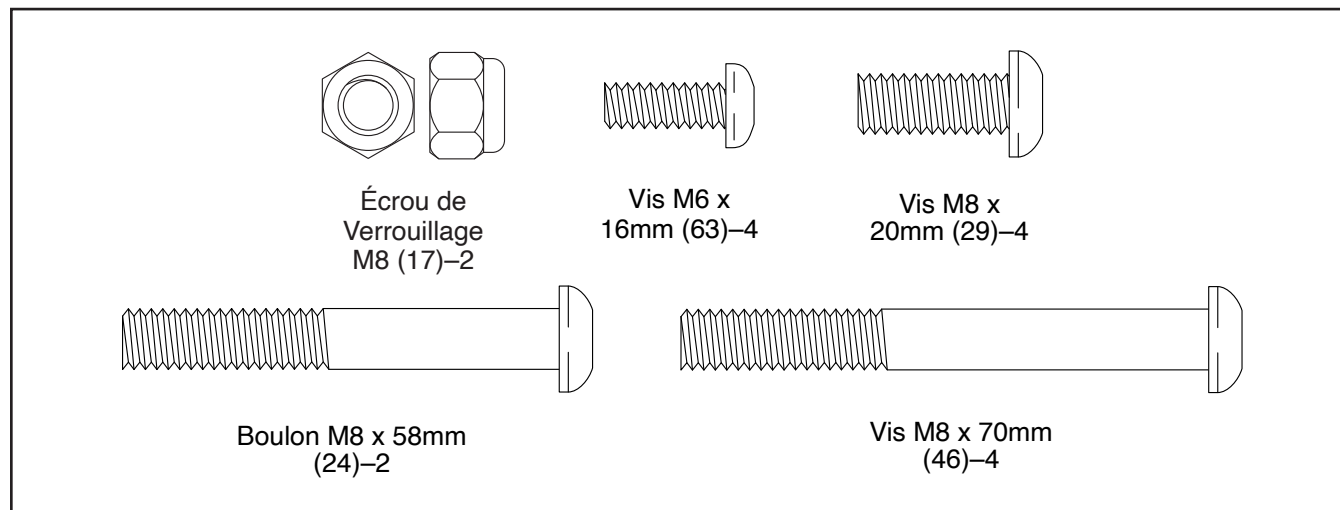


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**



ASSEMBLAGE

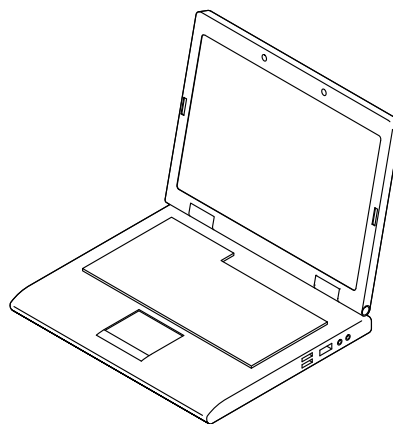
- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- 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.

1



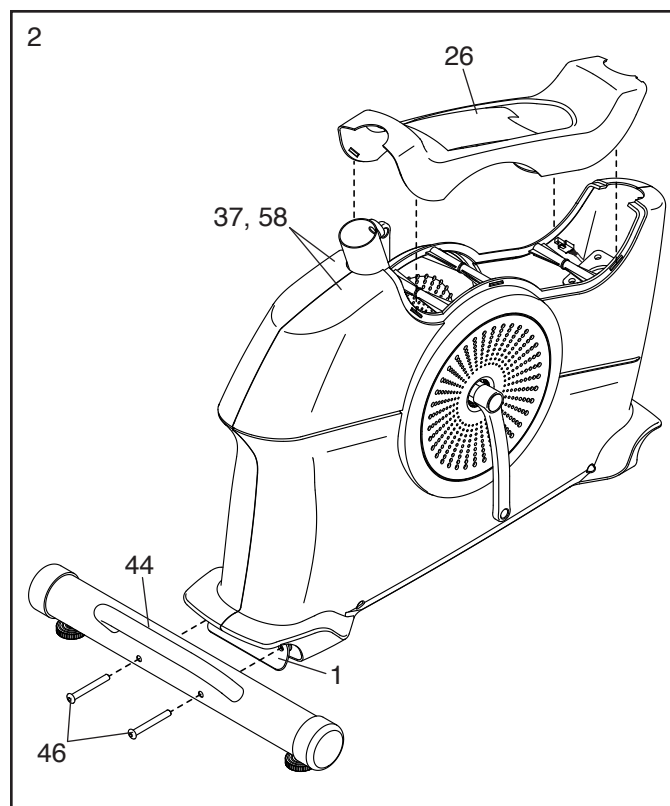
2. À l'aide d'un tournevis plat, retirez doucement le Boîtier du Capot (26) des Capots Gauche et Droit (37, 58) en le soulevant.

S'il y a un tube de transport (non illustré) sur l'arrière du Cadre (1), retirez les vis du tube de transport, puis **jetez les vis et le tube de transport**.

Ensuite, glissez un morceau solide du matériel d'emballage sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer.**

Identifiez le Stabilisateur Arrière (44). Attachez le Stabilisateur Arrière sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 70mm (46).

Ensuite, retirez le matériel d'emballage glissé sous l'arrière du Cadre (1).

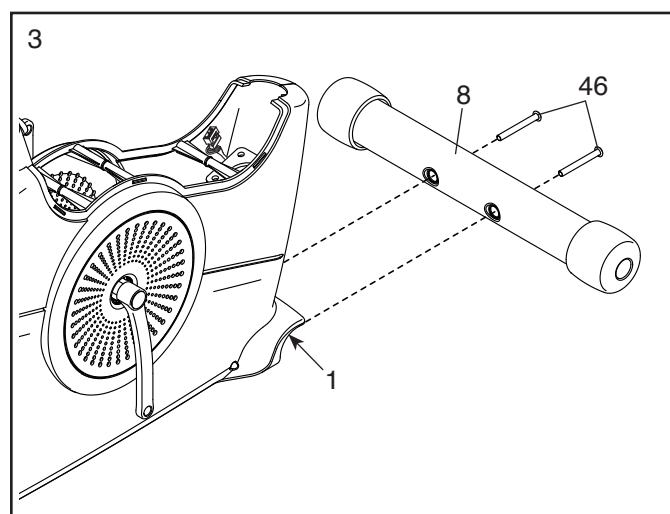


3. S'il y a un tube de transport (non illustré) sur l'avant du Cadre (1), retirez les vis du tube de transport, puis **jetez les vis et le tube de transport**.

Ensuite, placez un morceau solide du matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1).

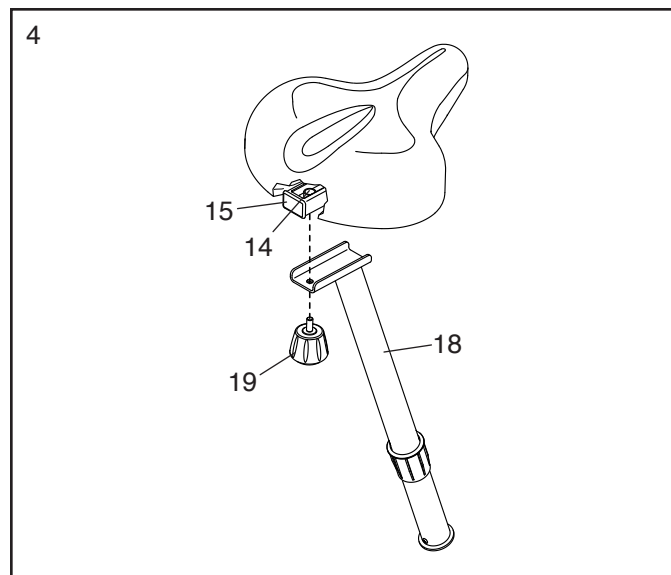
Attachez le Stabilisateur Avant (8) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 70mm (46).

Ensuite, retirez le matériel d'emballage glissé sous l'avant du Cadre (1).



4. Placez le Chariot du Siège (15) sur le Montant du Siège (18) et tenez-le en place.

Ensuite, insérez le Bouton du Siège (19) vers le haut dans le Montant du Siège (18), puis serrez le Bouton du Siège dans le Support du Siège (14) à l'intérieur du Chariot du Siège (15).



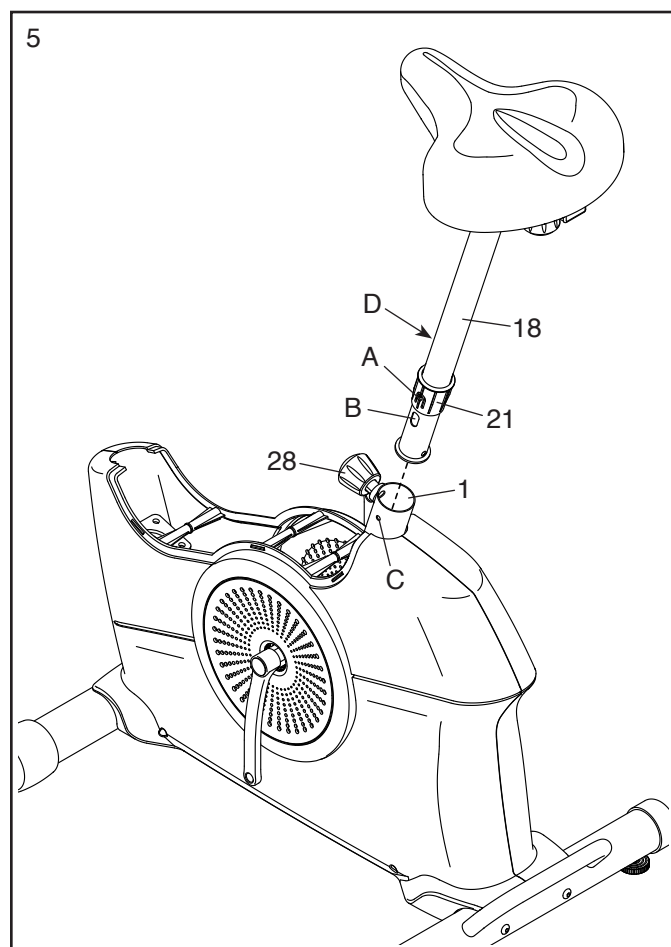
5. Tenez le Montant du Siège (18) près du Cadre (1) et placez la Bague du Montant du Siège (21) de manière à ce que la languette de verrouillage (A) recouvre le trou ovale (B) sur le Montant du Siège.

Demandez à une deuxième personne de desserrer le Bouton du Montant du Siège (28) de quelques tours et de le tirer vers l'extérieur.

Insérez le Montant du Siège (18) et la Bague du Montant du Siège (21) dans le Cadre (1) jusqu'à ce que la languette de verrouillage (A) s'enclenche dans le trou (C) indiqué sur le Cadre.

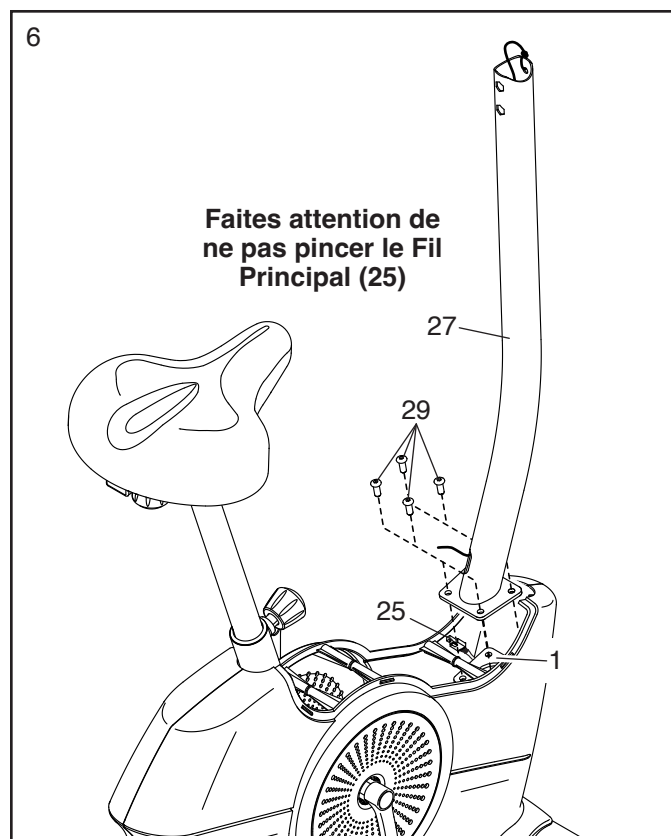
Ensuite, glissez le Montant du Siège (18) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, puis relâchez le Bouton du Montant du Siège (28) dans un trou de réglage (D) sur le Montant du Siège. Ensuite, serrez le Bouton du Montant du Siège.

Soulevez ou baissez légèrement le Montant du Siège (18) pour vous assurer que le Bouton du Montant du Siège (28) est bien enfoncé dans un trou de réglage (D).



6. **Faites attention de ne pas pincer le Fil Principal (25).** Orientez le Montant (27) comme sur le schéma, puis tenez-le sur le Cadre (1).

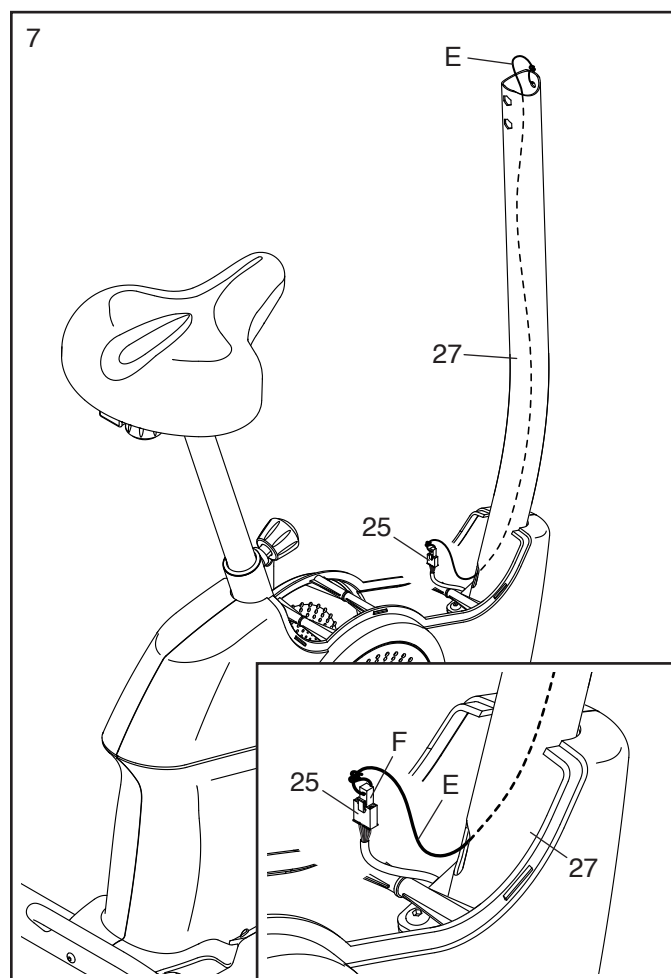
Attachez le Montant (27) à l'aide de quatre Vis M8 x 20mm (29) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



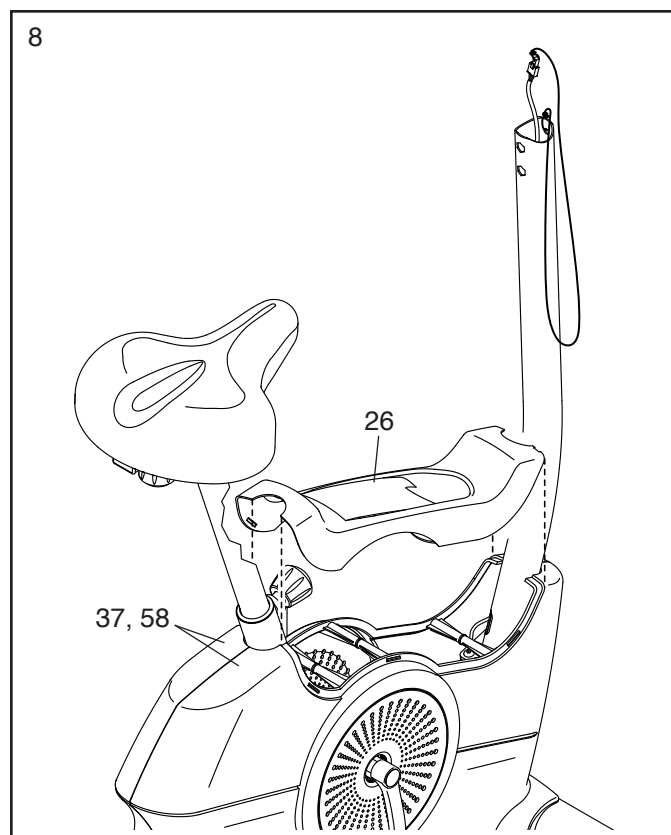
7. **Référez-vous au schéma encadré.** Trouvez l'attache de fil (E) à l'intérieur du Montant (27). Attachez l'attache de fil sur le capuchon de fil (F) qui se trouve sur le Fil Principal (25).

Ensuite, tirez le bout supérieur de l'attache de fil (E) jusqu'à ce que l'extrémité du Fil Principal (25) sorte du haut du Montant (27).

Ne détachez pas encore l'attache de fil (E).



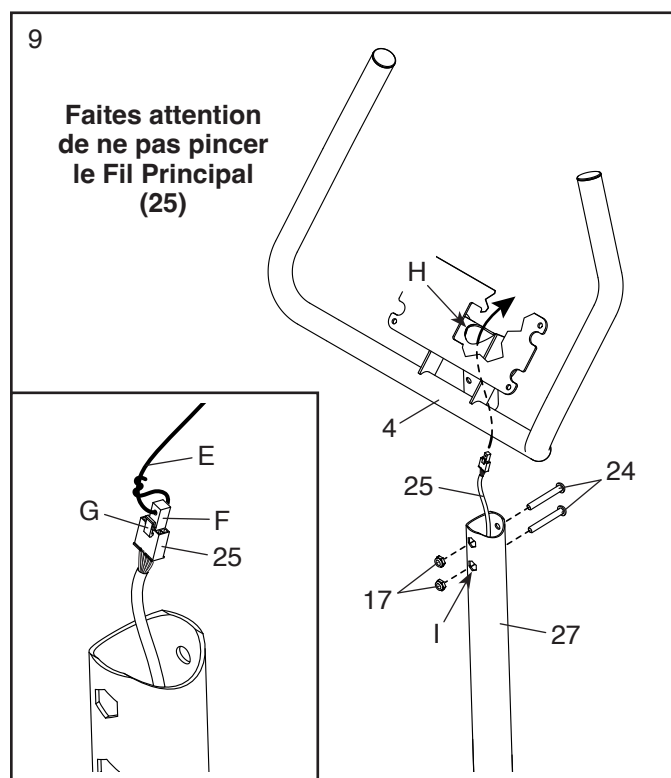
8. Orientez le Boîtier du Capot (26) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur les Capots Gauche et Droit (37, 58).



9. **Référez-vous au schéma encadré.** Attrapez le connecteur sur le Fil Principal (25). Ensuite, appuyez sur la petite languette (G) sur le capuchon de fil (F), puis retirez le capuchon de fil. **Jetez le capuchon de fil et l'attache de fil (E).**

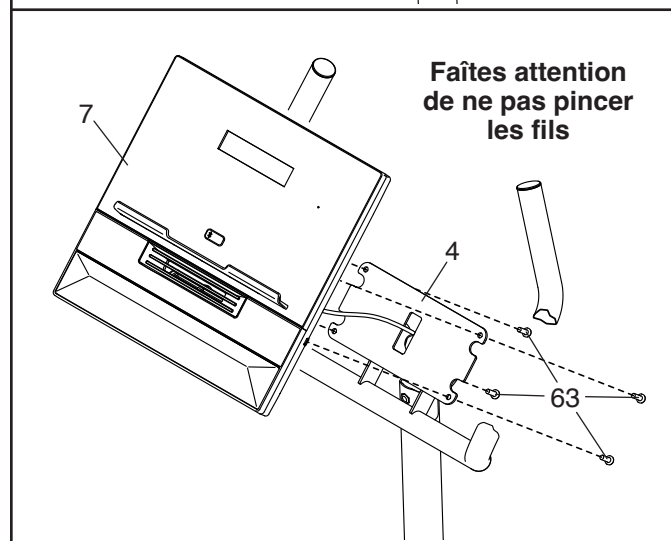
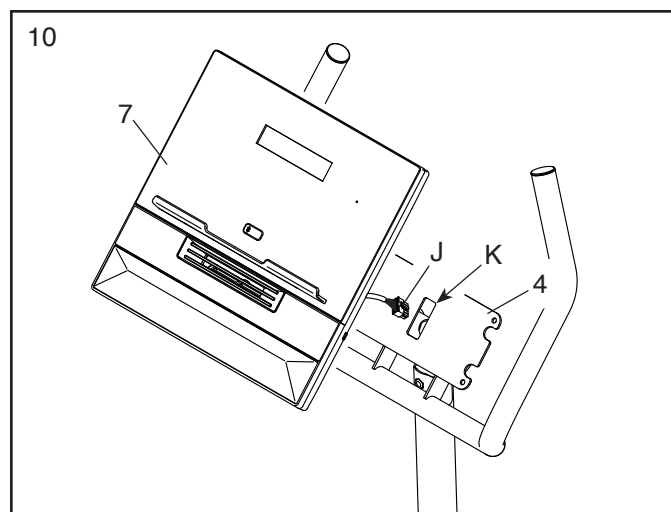
Ensuite, tenez le Guidon (4) près du Montant (27), puis enfiler le Fil Principal (25) vers le haut dans le Guidon et hors de l'ouverture (H) indiquée.

Faites attention de ne pas pincer le Fil Principal (25). Insérez délicatement le Guidon (4) dans le Montant (27). Attachez le Guidon (4) à l'aide de deux Boulons M8 x 58mm (24) et deux Écrous de Verrouillage M8 (17). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont dans les trous hexagonaux (I).**



10. **Référez-vous au schéma supérieur.** Tenez la Console (7) près du Guidon (4), puis insérez le fil de la console (J) dans la fente (K) indiquée.

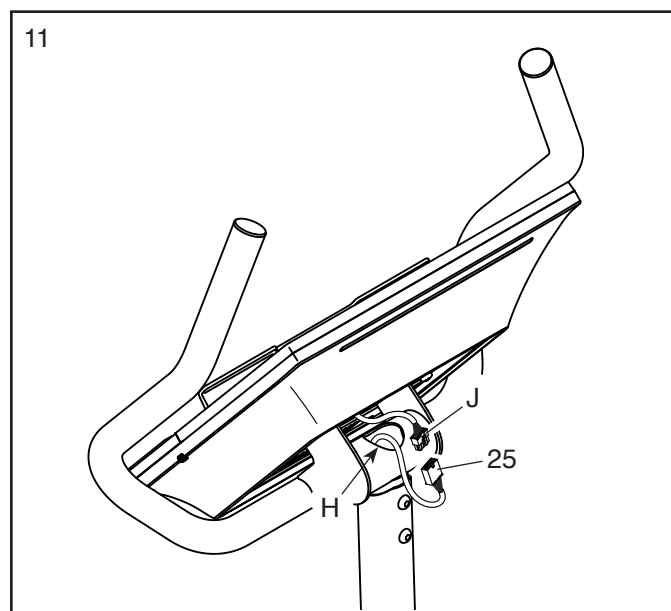
Référez-vous au schéma inférieur. **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Attachez la Console (7) sur le Guidon (4) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (63) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes le serrer.**



11. Branchez le fil de la console (J) dans le Fil Principal (25).

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 d'exercice fonctionne comme il faut.

Ensuite, insérez les connecteurs et l'excédent de fil vers le bas dans l'ouverture (H) indiquée.

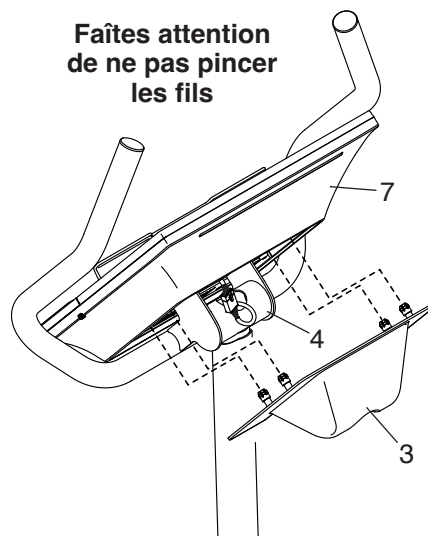


12. Faites attention de ne pas pincer les fils.

Glissez le Boîtier de la Console (3) sur le Guidon (4), puis enfoncez le Boîtier de la Console sur le dos de la Console (7).

12

**Faites attention
de ne pas pincer
les fils**

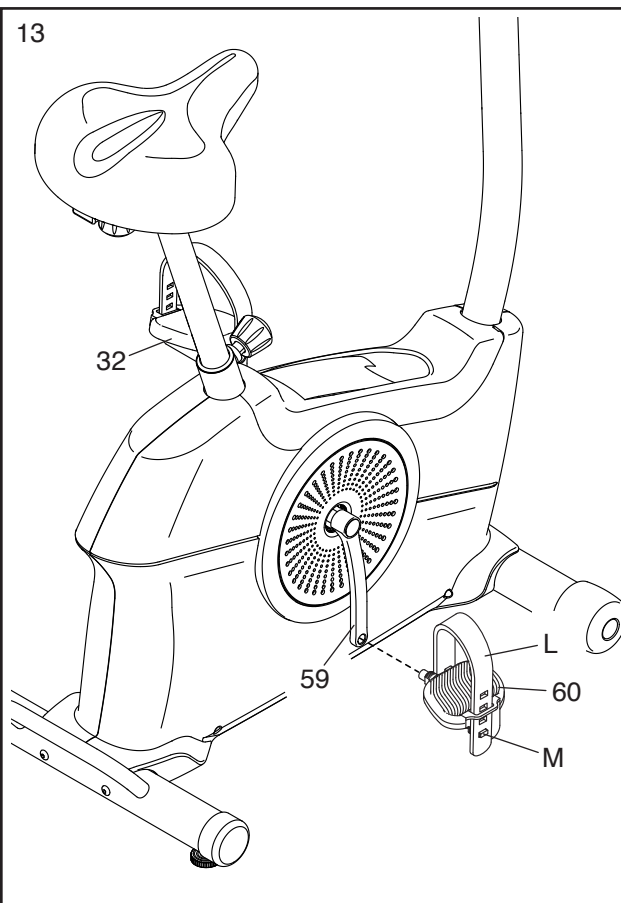


13. Identifiez la Pédale Droite (60). Avec vos doigts, tournez la Pédale Droite à peu près à mi-chemin sur le Bras Droit du Péda lier (59). Ensuite, utilisez la clé fournie pour **serrer fermement** la Pédale Droite.

Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (32). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche DANS LE SENS CONTRAIRE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE pour l'attacher.

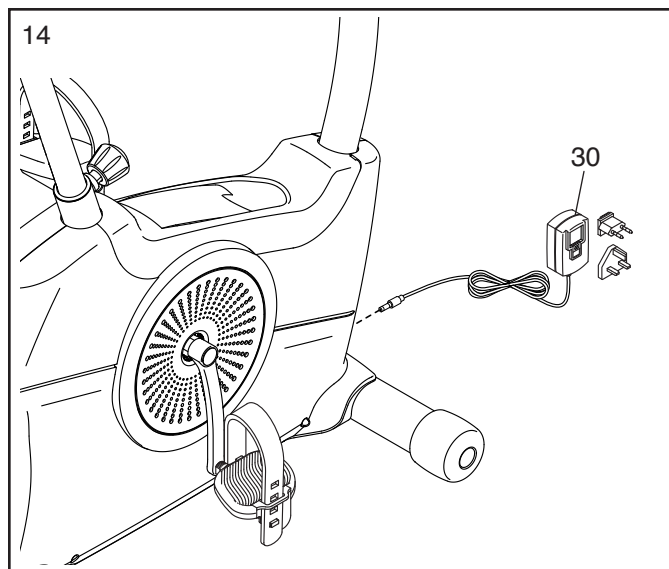
Réglez la sangle de la Pédale Droite (60) à la longueur désirée, puis enfoncez le bout de la sangle (L) sur la languette (M) de la Pédale Droite. **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (32) de la même manière.**

13



14. Branchez le Bloc d’Alimentation (30) dans la prise située à l’avant du vélo d’exercice.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (30) dans une prise de courant, référez-vous à la page 14.



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.**

Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol ou la moquette. Pour ne pas abimer la console, protégez le vélo d'exercice des rayons directs du soleil.

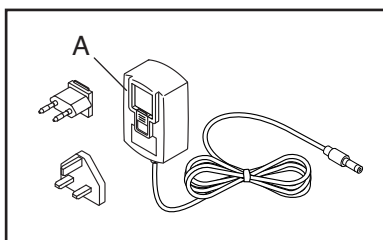
Remarque : un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour effectuer de futures réglages.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

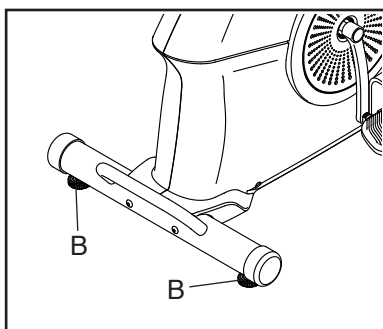
IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne faites pas cela, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres éléments électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise à l'avant du vélo d'exercice. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant adaptée correctement installée et conforme aux normes locales.



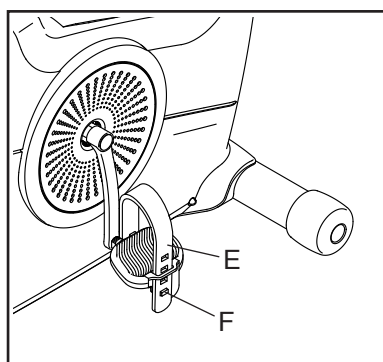
COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal 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 soit éliminé et que le vélo d'exercice soit stable.



COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

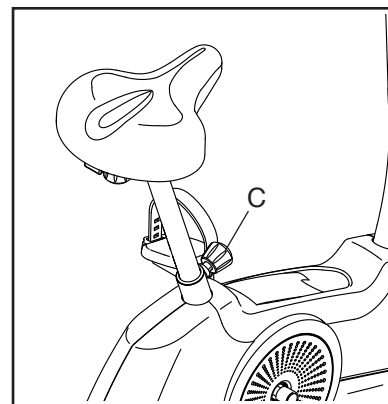
Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles (E) hors des languettes (F) des pédales. Ensuite, réglez les sangles dans la position désirée, puis enfoncez les bouts des sangles sur les languettes.



COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE

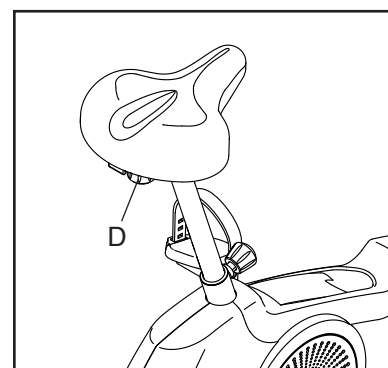
Pour des exercices efficaces, le siège doit être réglé à la bonne hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

Pour régler le siège, desserrez d'abord le bouton du montant du siège (C) de quelques tours, puis tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, glissez le montant du siège vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, puis relâchez le bouton du montant du siège dans un trou de réglage dans le montant du siège. Ensuite, serrez le bouton du montant du siège. **Glissez le montant du siège légèrement vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le bouton du montant du siège est bien enfoncé dans un des trous de réglage.**

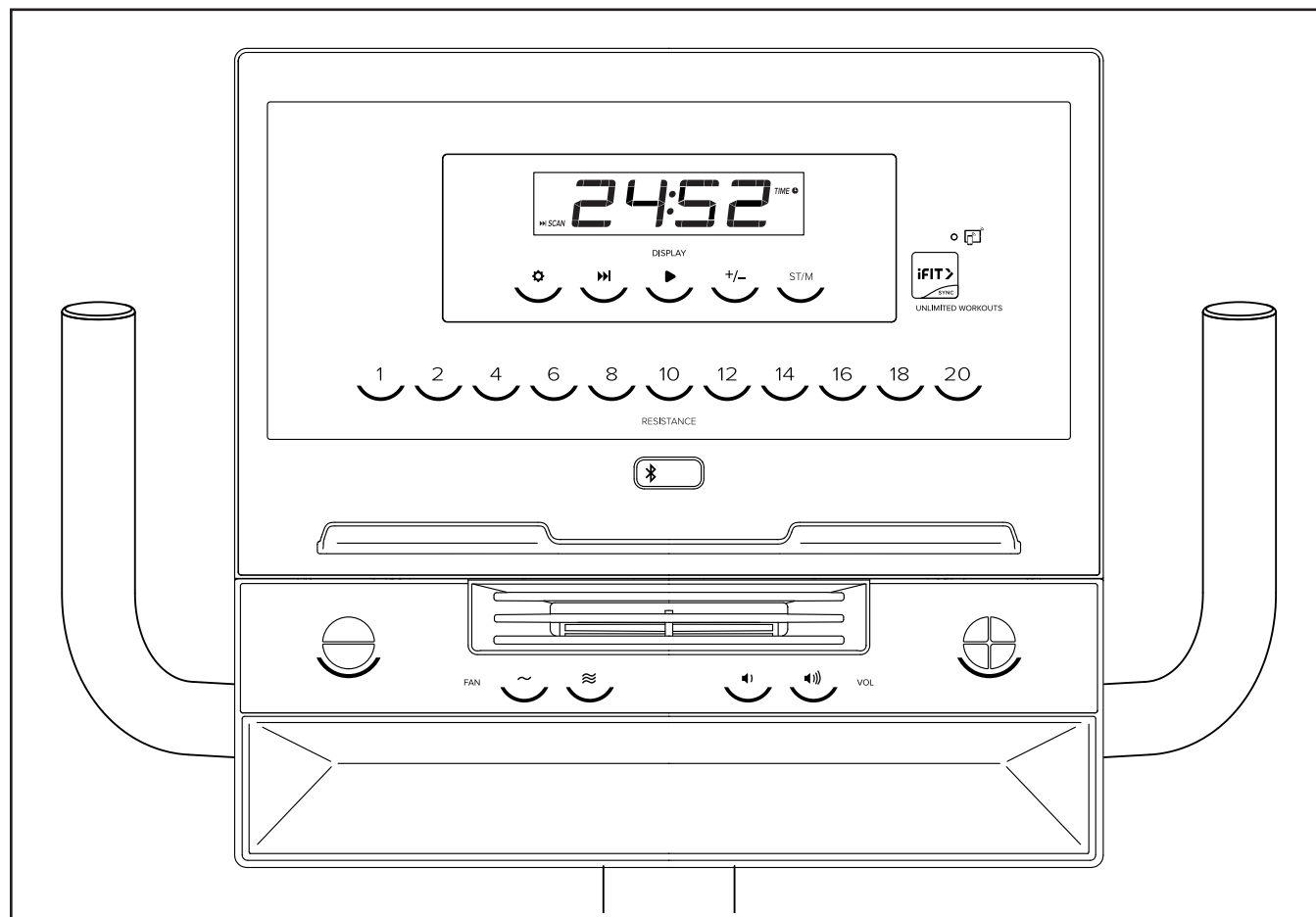


COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE

Pour régler la position horizontale du siège, desserrez le bouton du siège (D) de quelques tours, déplacez le siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée, puis serrez fermement le bouton du siège.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console offre un 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 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 l'application iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection d'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 large bibliothèque d'entraînements variés, dans des destinations et en studio, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Vous pouvez également utiliser le port de chargement sur la console pour charger vos appareils compatibles USB-C pendant que vous vous entraînez (voir page 21).

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 16. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 18. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 19.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez tout simplement à pédaler.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

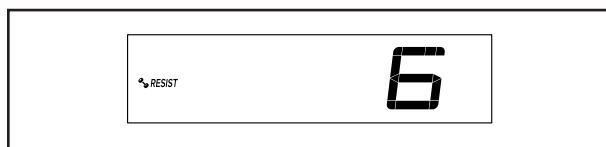
Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 21.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 21.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 22.

3. Changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

Pour changer la résistance des pédales pendant que vous vous entraînez, appuyez sur une des touches numérotées Resistance, ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance.



Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prendront quelques instants pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

Les calories (CALS) – Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Les calories par heure (CALS/HR) – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez par heure.

La distance (MI ou KM) – La distance que vous avez parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

La cadence (PACE) – Votre vitesse de pédalage en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

Le rythme cardiaque (BPM et symbole cœur)

– Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 22).

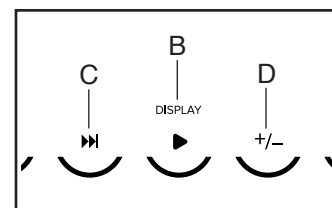
La résistance (RESIST) – Le niveau de résistance des pédales.

Les rotations par minute (RPM) – Votre vitesse de pédalage, en rotations par minute (RPM).

La vitesse (MPH ou KPH) – Votre vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

Le temps (Time) – Le temps écoulé.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (B) pour afficher l'information d'entraînement désirée sur l'écran.



Le mode balayage (Scan mode) – La console est également équipée d'un mode balayage qui affiche les différentes informations d'entraînement en boucle. Pour allumer le mode balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (C) ; l'indicateur du mode balayage (E) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront sur l'écran.

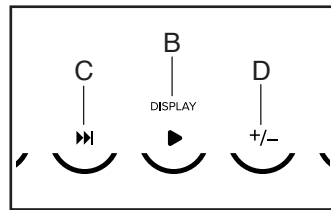


Pour faire avancer manuellement le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage) (C).

Pour éteindre le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) (B) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations d'entraînement de votre choix, en boucle.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (B) jusqu'à ce que l'information d'entraînement que vous désirez ajouter ou supprimer du cycle de balayage apparaisse sur l'écran.

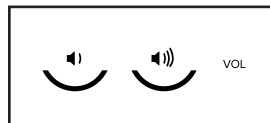


Ensuite, appuyez sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (D) pour ajouter ou supprimer cette information d'entraînement du cycle de balayage. **Quand vous ajoutez une information d'entraînement**, son indicateur s'allumera sur l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteindra.

Ensuite, appuyez sur la touche Scan (balayage) (C) pour allumer le mode balayage.

Remarque : la console affichera automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage quand il détecte un pouls venant d'un détecteur cardiaque compatible.

Réglez le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



5. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, arrêtez simplement de pédaler. Quand l'entraînement est mis en pause, le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à l'entraînement, arrêtez simplement de pédaler et attendez quelques minutes pour que les affichage de la console se remettent à zéro.

6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause.

Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs minutes, la console s'éteindra automatiquement.

Remarque : la console est équipée d'un mode de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le vélo d'exercice est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous terminez vos exercices. Pour éteindre le mode démo, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE aux pages 19 et 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

La console donne accès à une bibliothèque large et variée d'entraînements iFIT lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console accepte les connexions Bluetooth® avec les appareils intelligents par le biais de l'application iFIT, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas acceptées.

1. Téléchargez et installez l'application iFIT sur votre appareil intelligent.

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFIT gratuite, puis installez-la sur votre appareil intelligent. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre appareil intelligent.**

Ensuite, ouvrez l'application iFIT et suivez les instructions pour créer un compte iFIT et personnaliser les paramètres.

Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de vous renseigner sur ses fonctionnalités et ses paramètres.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 21.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 21.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 22. Remarque : si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.**

3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFIT pour connecter votre appareil intelligent à la console.

Lorsqu'une connexion est établie, le voyant LED sur la console deviendra bleu ou le symbole Bluetooth s'affichera sur l'écran.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'application iFIT, appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home/accueil) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse/navigation).

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.

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

5. Commencez l'entraînement.

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

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'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.

Si la résistance programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Resistance (résistance) sur la console.

Pour revenir aux paramètres de la résistance programmés pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

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 durant l'entraînement, cela modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, touchez simplement l'écran ou arrêtez de pédaler. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à l'entraînement, touchez l'écran pour mettre l'entraînement en pause, puis suivez les instructions sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Quand l'entraînement se termine, un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Si désiré, vous pouvez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente ou à votre liste de favoris. Enfin, appuyez sur *Finish* (finir) pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFIT. Ensuite, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert, ou que le symbole Bluetooth disparaisse de l'écran.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

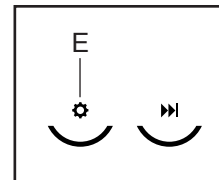
6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 17.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche des paramètres (E). Le premier écran des paramètres s'affichera alors sur l'écran.



2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez naviguer entre plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Numéro de version du logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaîtra sur l'écran.

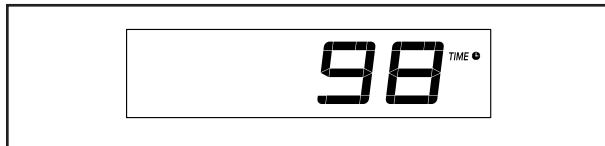
Unité de mesure – L'unité de mesure sélectionnée apparaîtra sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (système impérial/métrique). Pour afficher les informations d'entraînement avec le système impérial, sélectionnez l'option STD (système impérial). Pour afficher les informations d'entraînement avec le système métrique, sélectionnez MET (système métrique).



Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

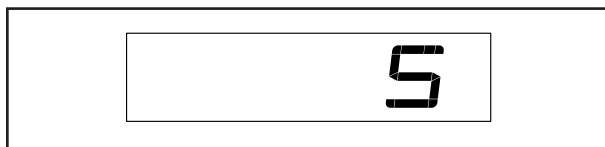
Temps total – Le mot TIME (temps) s’affichera sur l’écran. L’écran affichera le nombre total d’heures d’utilisation du vélo d’exercice.



Distance totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s’afficheront sur l’écran. L’écran affichera la distance totale parcourue en pédalant sur le vélo d’exercice (en miles ou kilomètres).



Niveau de contraste – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra sur l’écran. Appuyez sur les touches d’augmentation et de diminution Resistance (résistance) pour régler le niveau de contraste.

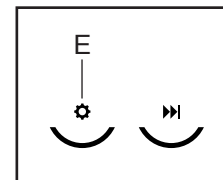


Mode démo – L’option du mode démo actuellement sélectionnée s’affichera sur l’écran. La console est équipée d’un mode de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le vélo d’exercice est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne se désactivera pas et l’écran ne se réinitialisera pas lorsque vous finissez vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d’augmentation Resistance (résistance) pour sélectionner une option du mode démo. Pour allumer le mode démo, sélectionnez DON (démo allumé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivée).



4. Quittez le mode des paramètres.

Appuyez sur la touche des paramètres (E) pour quitter le mode des paramètres.



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 le port de chargement sur le côté droit de la console, et dans la prise de votre appareil ; **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 UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur peut tourner à plusieurs vitesses. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution Fan (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 SYSTÈME AUDIO

1. **Assurez-vous que le paramètre Bluetooth de votre appareil est activé et tenez votre appareil à côté de la console.**

2. **Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.**

Un signal sonore retentira et la touche Bluetooth commencera à clignoter pour indiquer que la console est entrée en mode de couplage.

3. **Couplez votre appareil avec la console.**

Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur les enceintes de la console. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la commande du volume de votre lecteur audio.



Remarque : la console peut enregistrer plusieurs appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pouvez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

4. **Effacez la mémoire des appareils de la console, si nécessaire.**

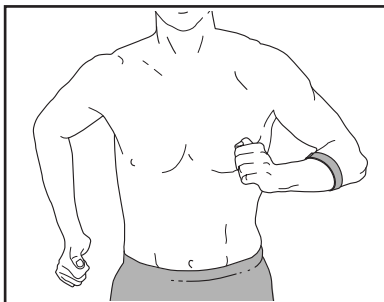
Si vous devez effacer tous les appareils Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth Audio et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

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.



Pour connecter votre détecteur cardiaque

Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, le voyant LED sur la console clignotera deux fois d'une lumière rouge. Remarque : s'il y a plus d'un détecteur cardiaque compatible à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console

appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert. Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

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'exercice est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

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

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 correctement branché.

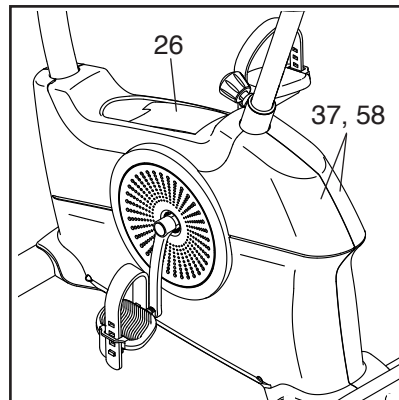
Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour en commander. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.**

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

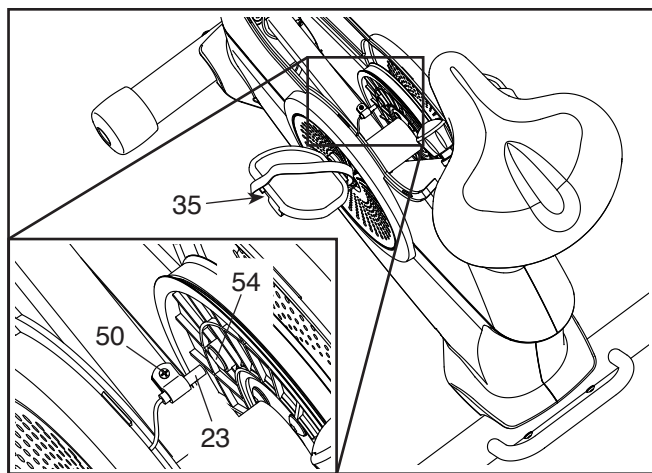
Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être ajusté.

Pour ajuster le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

À l'aide d'un tournevis plat, retirez délicatement le Boîtier du Capot (26) des Capots Gauche et Droit (37, 58) en le soulevant.



Ensuite, trouvez le Capteur Magnétique (23). Desserrez légèrement la Vis M4 x 19mm (50).



Ensuite, tournez le Bras Gauche du Pédalier (35) jusqu'à ce qu'un Aimant (54) soit aligné avec le Capteur Magnétique (23). Glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis M4 x 19mm (50).

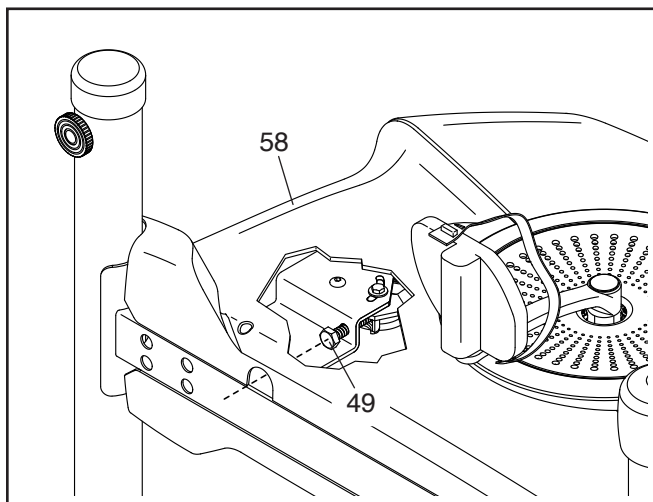
Branchez le bloc d'alimentation et tournez le Bras Gauche du Pédalier (35) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez le boîtier du capot.

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 haut, vous devez ajuster la courroie de traction.

Avant de régler la courroie de traction, **débranchez le bloc d'alimentation**. Ensuite, couchez doucement le vélo d'exercice sur son côté gauche, comme sur le schéma.



Insérez une clé à douille M10 avec un long manche (non incluse) dans l'ouverture sous le Capot Droit (58), puis serrez la Vis M10 x 50mm (49) de quelques tours jusqu'à ce que la Courroie de Traction (non illustrée) soit tendue ; **ne serrez pas excessivement la Courroie de Traction**.

Ensuite, relevez le vélo d'exercice, branchez le bloc d'alimentation et pédalez sur le vélo d'exercice pour tester la courroie de traction. Répétez ces étapes, si nécessaire, jusqu'à ce que les pédales ne glissent plus.

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.

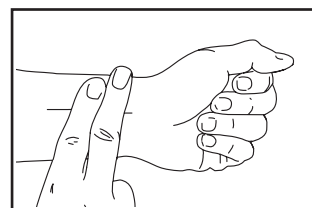
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves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

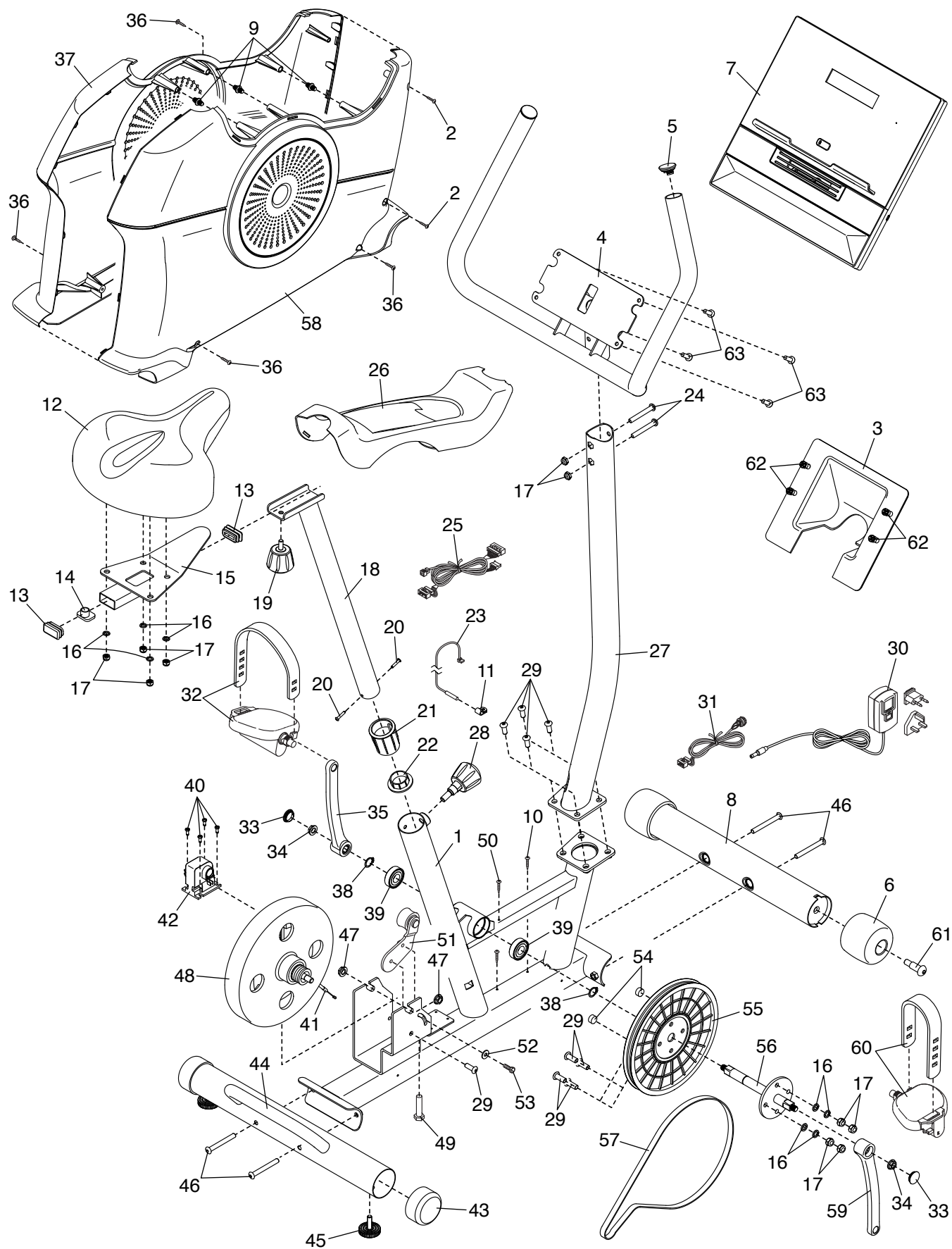
N° du Modèle PFEX32925-INT.0 R0824A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	34	2	Écrou du Pédalier
2	2	Vis M4 x 16mm	35	1	Bras Gauche du Pédalier
3	1	Boîtier de la Console	36	4	Vis Autoperçante M4 x 19mm
4	1	Guidon	37	1	Capot Gauche
5	2	Embout du Guidon	38	2	Bague-attache
6	2	Roulette	39	2	Roulement à Billes
7	1	Console	40	4	Vis M4 x 12mm
8	1	Stabilisateur Avant	41	1	Câble de la Résistance
9	3	Pièce de Fixation	42	1	Moteur de la Résistance
10	1	Vis Brillante M4 x 19mm	43	2	Embout du Stabilisateur
11	1	Pince	44	1	Stabilisateur Arrière
12	1	Siège	45	2	Pied de Nivellement
13	2	Embout du Chariot	46	4	Vis M8 x 70mm
14	1	Support du Siège	47	2	Écrou à Collerette M10
15	1	Chariot du Siège	48	1	Mécanisme Tourbillonnaire
16	8	Rondelle Fendue M8	49	1	Vis M10 x 50mm
17	10	Écrou de Verrouillage M8	50	2	Vis M4 x 19mm
18	1	Montant du Siège	51	1	Tendeur
19	1	Bouton du Siège	52	1	Rondelle M6
20	2	Vis #8 x 3/4"	53	1	Vis M6 x 20mm
21	1	Bague du Montant du Siège	54	2	Aimant
22	1	Embout du Montant du Siège	55	1	Poulie
23	1	Capteur Magnétique/Fil	56	1	Pédalier
24	2	Boulon M8 x 58mm	57	1	Courroie de Traction
25	1	Fil Principal	58	1	Capot Droit
26	1	Boîtier du Capot	59	1	Bras Droit du Pédalier
27	1	Montant	60	1	Pédale Droite/Sangle
28	1	Bouton du Montant du Siège	61	2	Vis M10 x 41mm
29	9	Vis M8 x 20mm	62	4	Pièce de Fixation en Champignon/ Vis
30	1	Bloc d’Alimentation	63	4	Vis M6 x 16mm
31	1	Prise d’Alimentation/Fil	*	—	Kit d’Outils d’Assemblage/Réglage
32	1	Pédale Gauche/Sangle	*	—	Manuel de l’Utilisateur
33	2	Embout du Pédalier			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N° du Modèle PFEX32925-INT.0 R0824A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

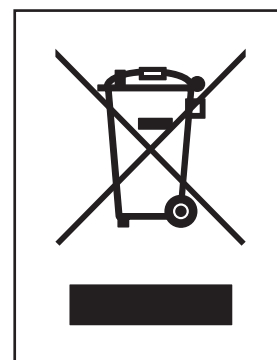
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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 PFEX32925-INT est équipé du module Bluetooth BMD-ICN-1.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type BMD-ICN-1 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 OMCBMD1- Fréquence de transmission : 2,402 GHz à 2,480 GHz Puissance de diffusion : +4 dBm

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

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

