

PRO-FORM[®]

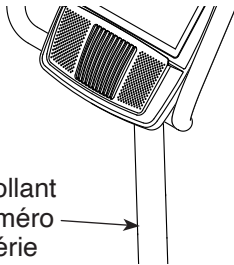
PRO C10U

proformfitness.ca

Modèle n° PFEX52921C.0

N° de série _____

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



Autocollant
du numéro
de série

ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et
activer votre garantie aujourd'hui,
allez sur le site iconservice.ca.

SOUTIEN AUX MEMBRES

Appeler sans frais au
1-888-936-4266 du lundi au
vendredi, de 7h30 à 16h30 HE
(excluant les congés)

ou envoyer un courriel à
servicealaclientele@iconcanada.ca

**Prière de ne pas communiquer
avec le marchand.**

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et
directives de ce manuel avant
d'utiliser cet appareil. Conservez
ce manuel pour vous y référer
ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

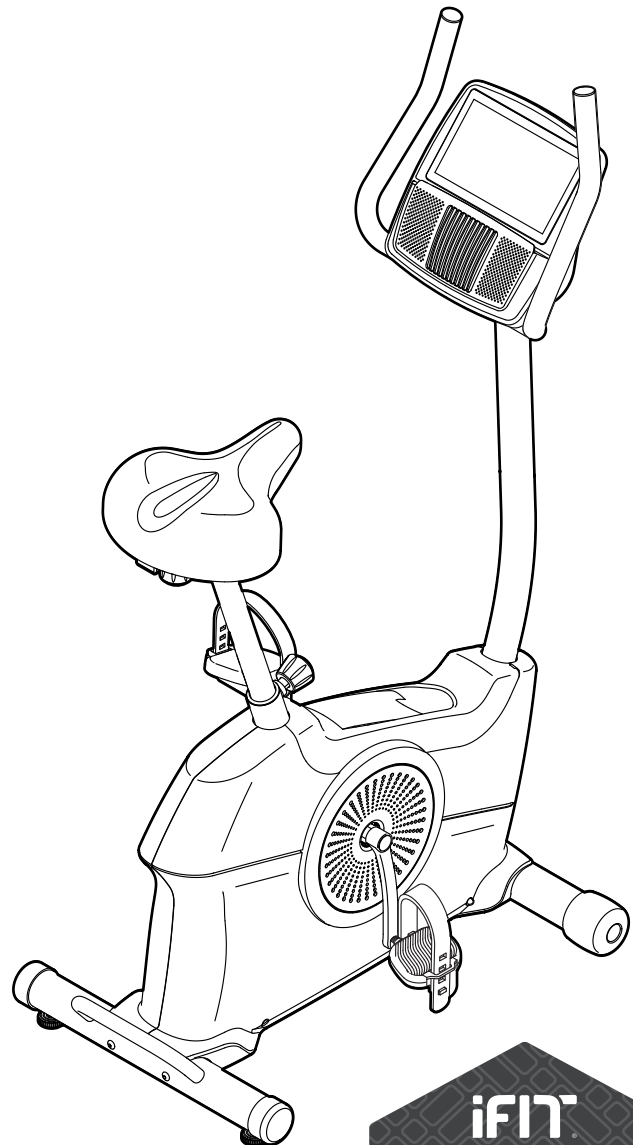



TABLE DES MATIÈRES


EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	15
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	17
INFORMATIONS D'IC	29
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE.....	30
DIRECTIVES D'EXERCICE	32
Liste des pièces	34
Schéma détaillé	35
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
GARANTIE LIMITÉE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT


Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



**AVERTISSEMENT
WARNING**

 Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.
Keep hands and fingers clear of this area.

ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 275 lb (125 kg)
- Ce produit doit toujours être utilisé sur une surface plat.
- Ce produit n'est pas destiné pour l'usage thérapeutique.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante. 

PROFORM et IFIT sont des marques de commerce déposées d'iFIT Inc. App Store est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de commerce de Google LLC. La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. IOS est une marque de commerce ou une marque de commerce déposée de Cisco aux É.-U. et dans d'autres pays, qui est utilisée en vertu d'une licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire le risque de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur votre vélo d'exercice avant d'utiliser ce dernier. iFIT n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'exercice soient adéquatement informés de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'exercice.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de continuer tout programme d'exercices durant une grossesse. N'utilisez le vélo d'exercice que selon les consignes de votre fournisseur de soins de santé.
5. Ce vélo d'exercice n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles reçoivent de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation concernant l'utilisation de l'appareil.
6. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo d'exercice est destiné à l'utilisation à domicile seulement. 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 ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
9. Installez le vélo d'exercice sur une surface nivelée, avec au moins 2' (0,6 m) d'espace autour de l'appareil. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le revêtement du sol.
10. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
11. Portez des vêtements de sport pendant vos exercices; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds.
12. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 275 lb (125 kg).
13. Faites preuve de prudence pour monter sur le vélo d'exercice et pour en descendre.
14. Gardez toujours votre dos bien droit lorsque vous utilisez le vélo d'exercice; n'arquez pas le dos.
15. L'exercice excessif pourrait entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Service offert à moins de 100 miles (161 km) du centre de réparation autorisé le plus près
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au
1-888-936-4266
Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire PROFORM® PRO C10U. Le vélo est l'un des exercices parmi les plus efficaces pour améliorer la condition cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice PRO C10U offre une gamme impressionnante de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus agréables et plus efficaces.

Il vous est recommandé 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 couverture avant du manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces du schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

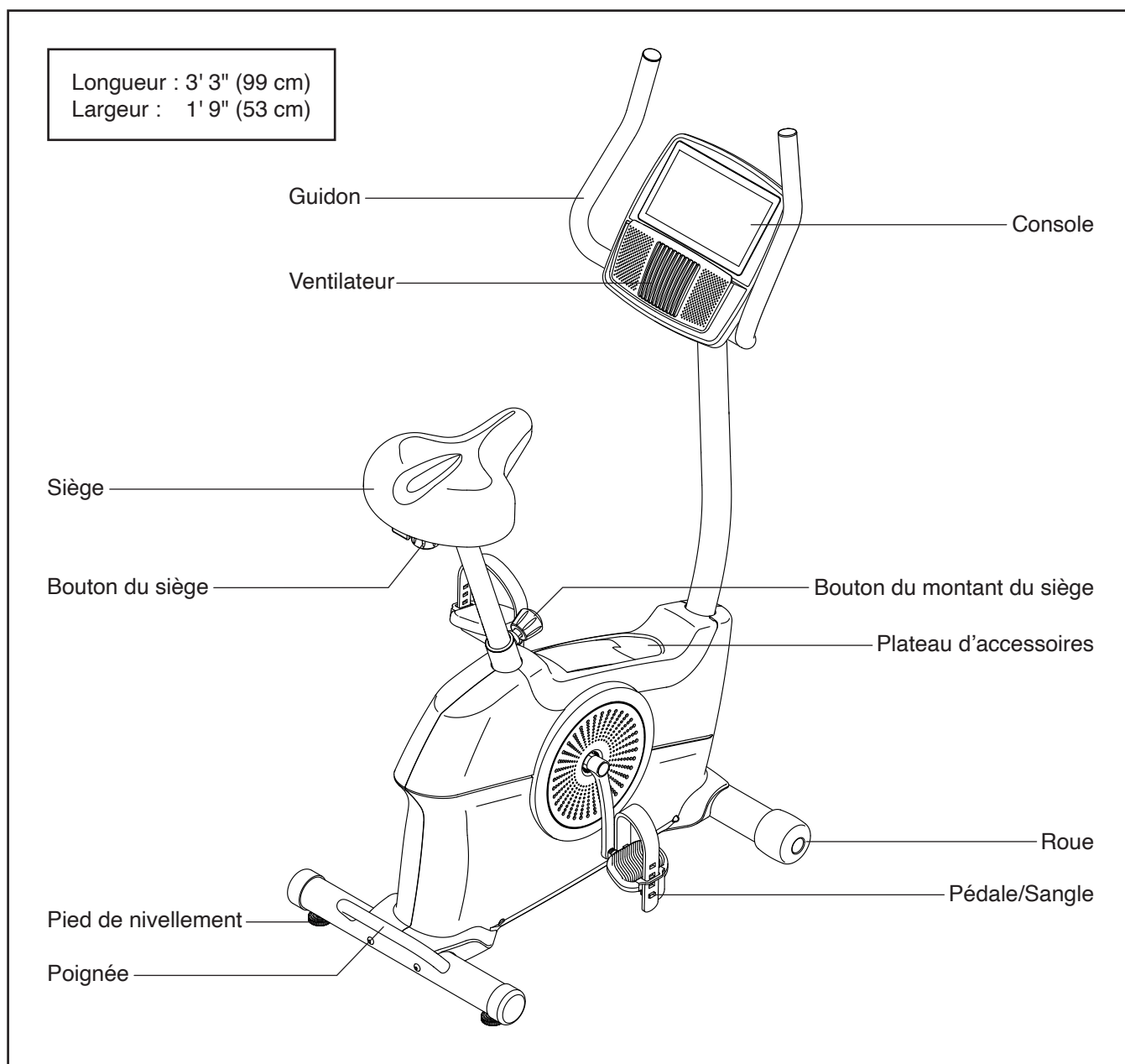
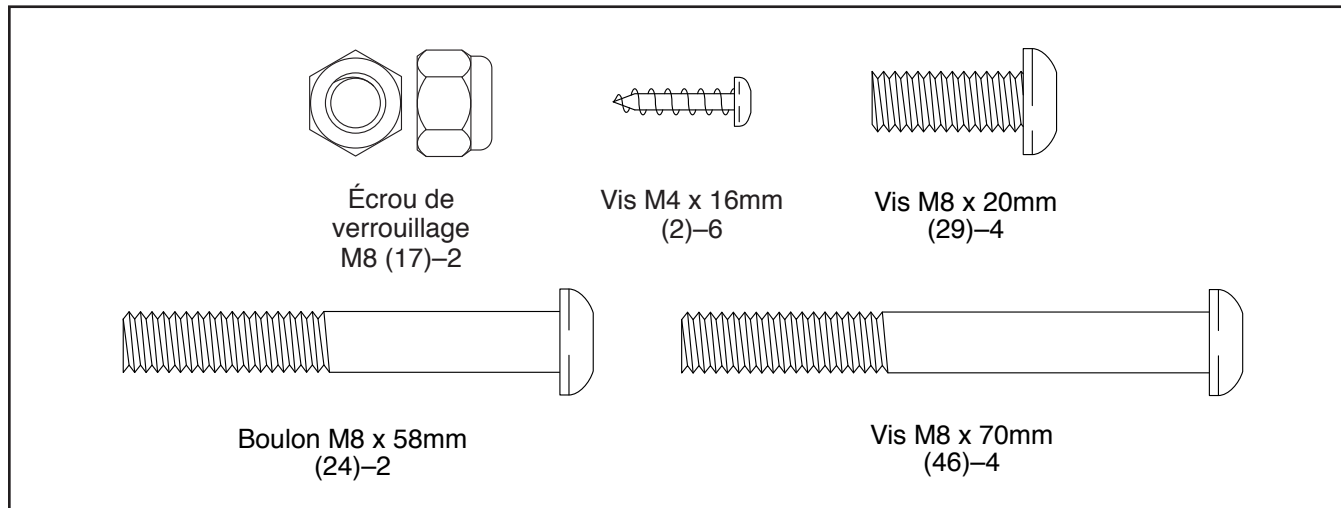


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage.

Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle peut être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit, « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 6.

- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis à pointe cruciforme



un tournevis plat



une clé à molette

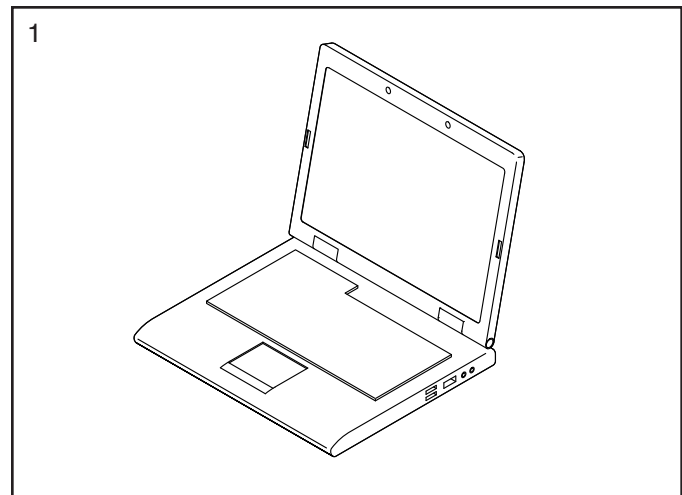


L'utilisation d'un jeu de clés pourrait faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

1. Allez sur iconservice.ca/CustomerService/registration et enregistrez votre produit.

- documenter votre titre de propriété
- activer votre garantie
- assurer le soutien prioritaire à la clientèle en cas d'assistance requise

Remarque : si vous n'avez pas accès à Internet, appelez au Service aux Membres (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



2. En utilisant un tournevis plat comme levier, dégagez avec précaution le Boîtier des Capots (26) hors des Capots Gauche et Droit (37, 58).

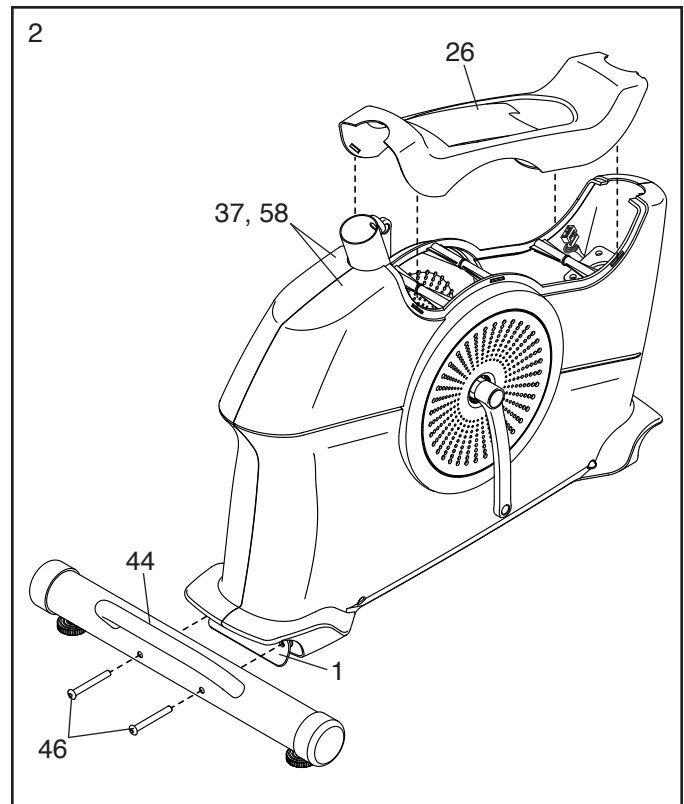
S'il se trouve un tube de transport (non illustré) à l'arrière du Cadre (1), retirez les vis du tube, puis jetez les vis et le tube.

Glissez une pièce rigide de matériel d'emballage sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre pour éviter que celui-ci bascule pendant que vous effectuez cette étape.**

Identifiez le Stabilisateur Arrière (44), qui comporte une poignée.

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

Retirez ensuite le matériel d'emballage glissé sous la partie arrière du Cadre (1).

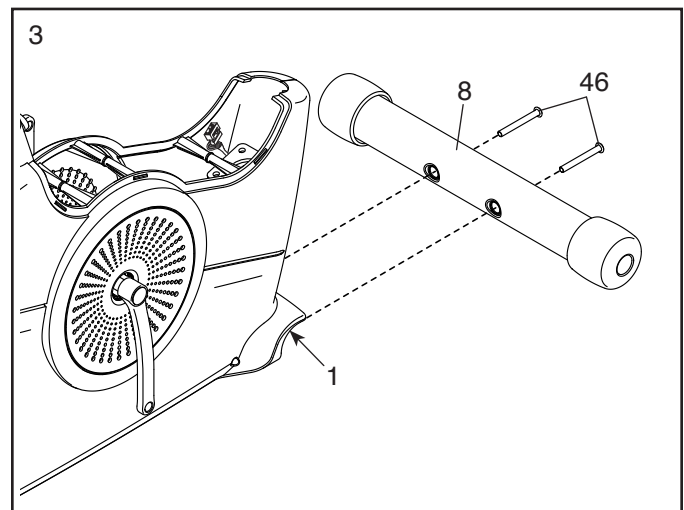


3. S'il se trouve un tube de transport (non illustré) à l'avant du Cadre (1), retirez les vis du tube, puis jetez les vis et le tube.

Glissez une pièce rigide du matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1).

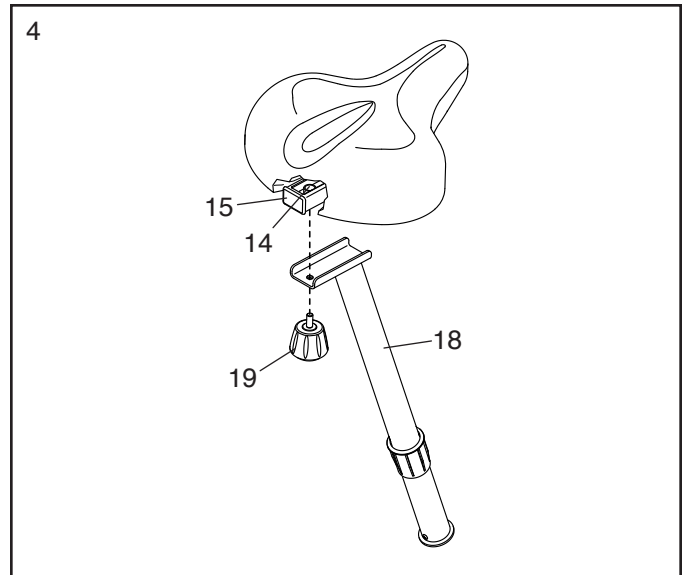
Attachez le Stabilisateur Avant (8) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 70mm (46).

Retirez ensuite le matériel d'emballage glissé sous l'avant du Cadre (1).



4. Posez le Curseur du Siège (15) sur le Montant du Siège (18) et maintenez-le en place.

Introduisez le Bouton du Siège (19) vers le haut dans le Montant du Siège (18), puis vissez le Bouton dans le Support du Siège (14) à l'intérieur du Curseur du Siège (15).



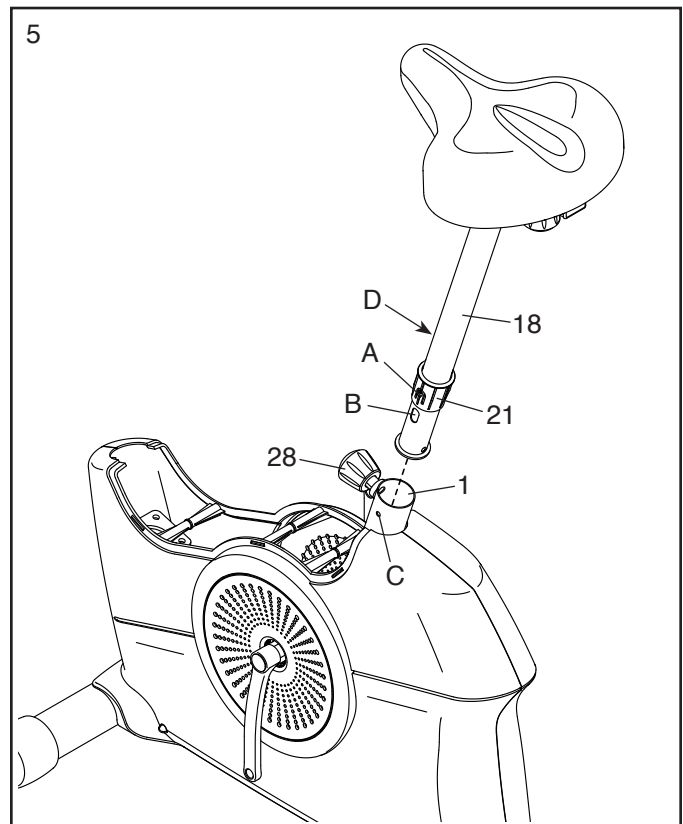
5. Tenez le Montant du Siège (18) près du Cadre (1) et positionnez la Bague du Montant du Siège (21) de sorte que la languette de blocage (A) recouvre l'orifice ovale (B) du Montant du Siège.

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

Introduisez le Montant du Siège (18) et la Bague du Montant du Siège (21) dans le Cadre (1) jusqu'à ce que la languette de blocage (A) s'insère dans l'orifice indiqué (C) du Cadre.

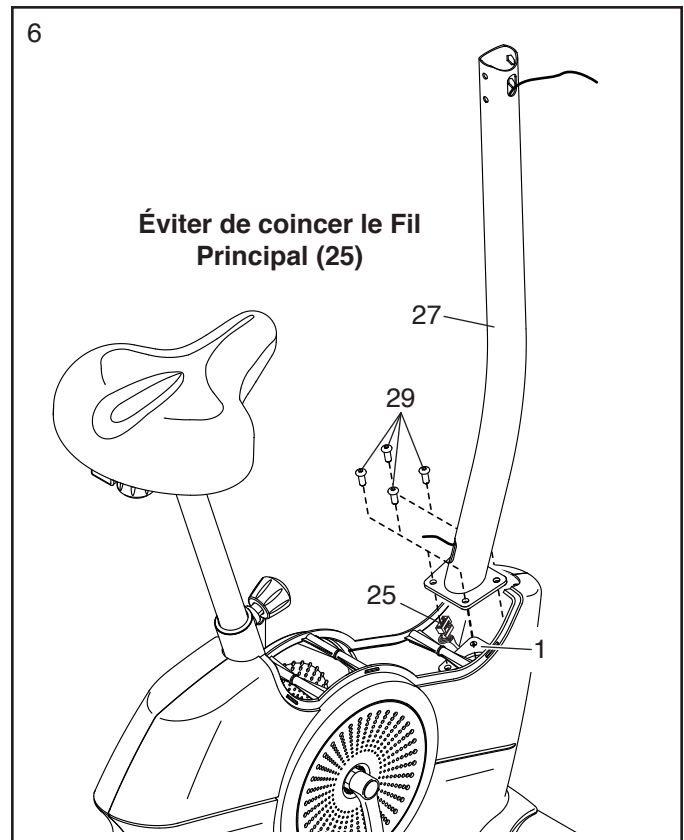
Ensuite, élevez ou abaissez le Montant du Siège (18) à la position voulue, puis relâchez le Bouton du Montant du Siège (28) dans un orifice de réglage (D) du Montant. Ensuite, resserrez le Bouton du Montant du Siège.

Élevez ou abaissez légèrement le Montant du Siège (18) pour vérifier que le Bouton du Montant du Siège (28) est bien enfoncé dans un orifice de réglage (D).



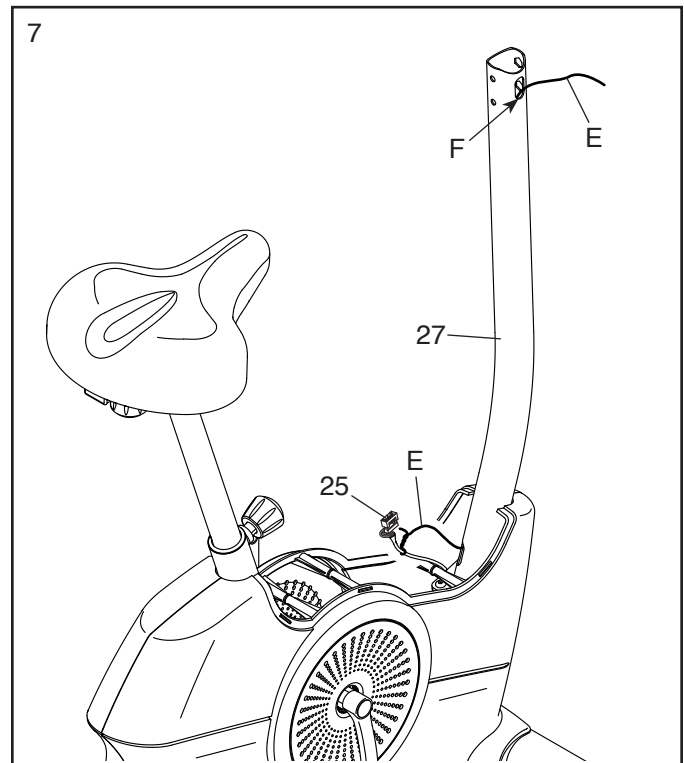
6. **Conseil : évitez de coincer le Fil Principal (25).** Orientez le Montant (27) tel qu'illustré et tenez-le sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (27) à l'aide de quatre Vis M8 x 20mm (29); **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

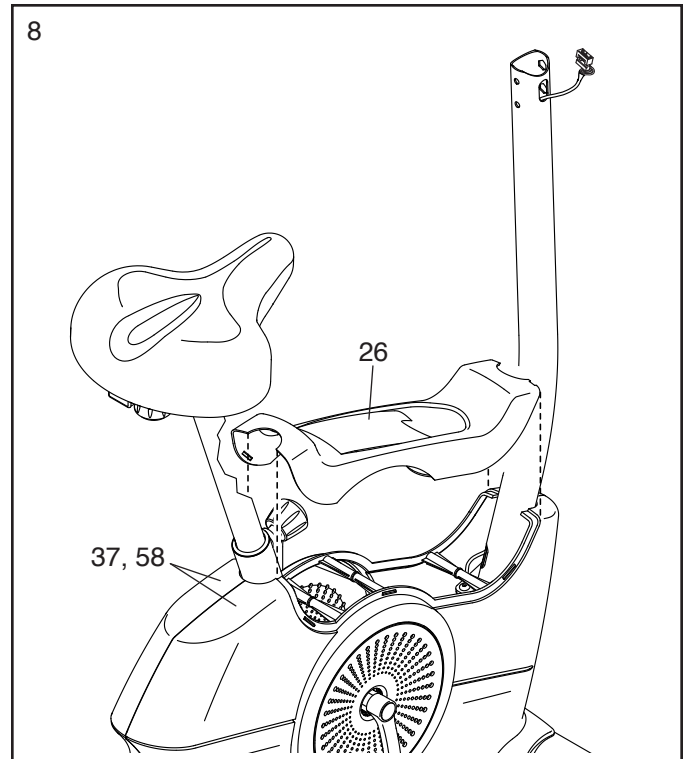


7. Localisez l'extrémité inférieure de l'attache de fil (E) dans le Montant (27). Reliez l'attache de fil au Fil Principal (25). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à acheminer le Fil Principal à travers le Montant et hors de l'orifice indiqué (F).

Conseil : pour éviter que le Fil Principal (25) tombe dans le Montant (27), reliez bien le Fil Principal à l'attache de fil (E).



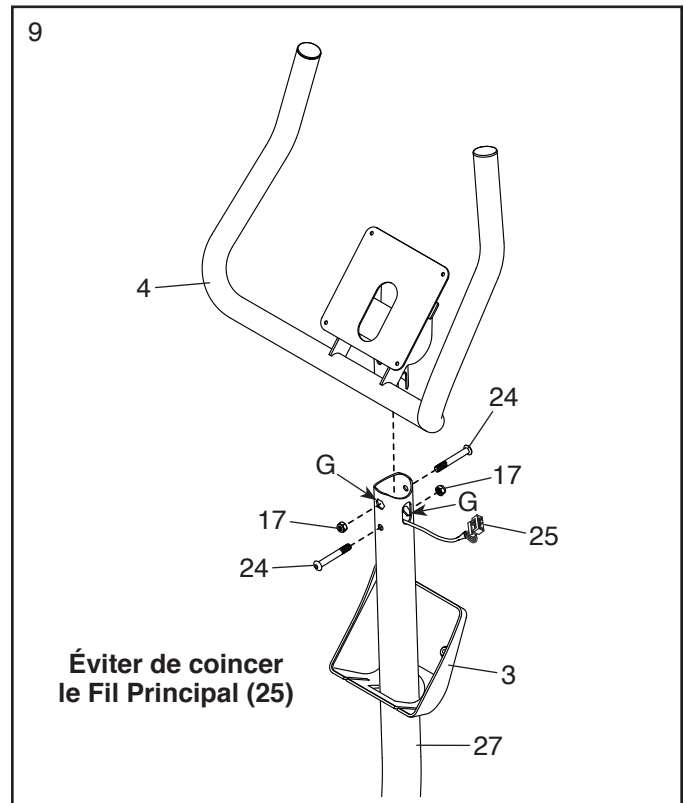
8. Orientez le Boîtier des Capots (26) tel qu'illustré, puis enfoncez-le sur les Capots Gauche et Droit (37, 58).



9. Orientez le Boîtier de la Console (3) tel qu'illustré, puis abaissez-le sur le Montant (27).

Conseil : évitez de coincer le Fil Principal (25).
Introduisez le Guidon (4) dans le Montant (27).

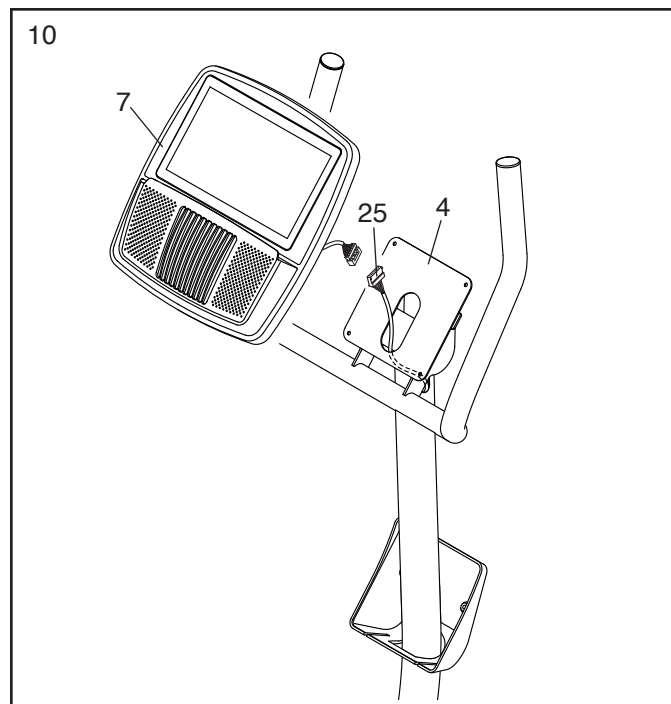
Attachez le Guidon (4) à l'aide de deux Boulons M8 x 58mm (24) et deux Écrous de Verrouillage M8 (17). **Veillez à ce que les Écrous de Verrouillage se situent dans les orifices hexagonaux (G).**



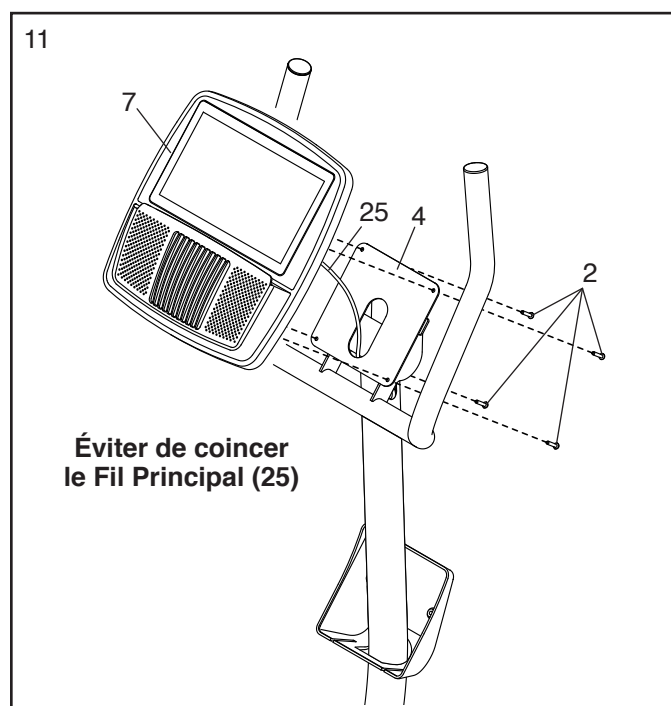
10. Détachez et jetez l'attache de fil du Fil Principal (25). Acheminez ensuite le Fil Principal vers le haut à travers le Guidon (4) tel qu'illustré.

Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Guidon (4), reliez le fil de la Console au Fil Principal (25) **Conseil : les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre et s'encliqueter en émettant un clic audible. Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez.**

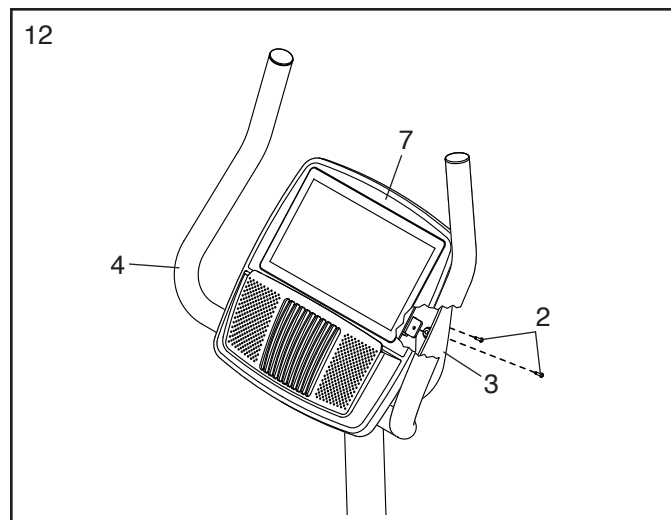
Introduisez ensuite l'excédent des fils dans le Guidon (4).



11. **Conseil : évitez de coincer le Fil Principal (25).** Attachez la Console (7) au Guidon (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (2); **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**



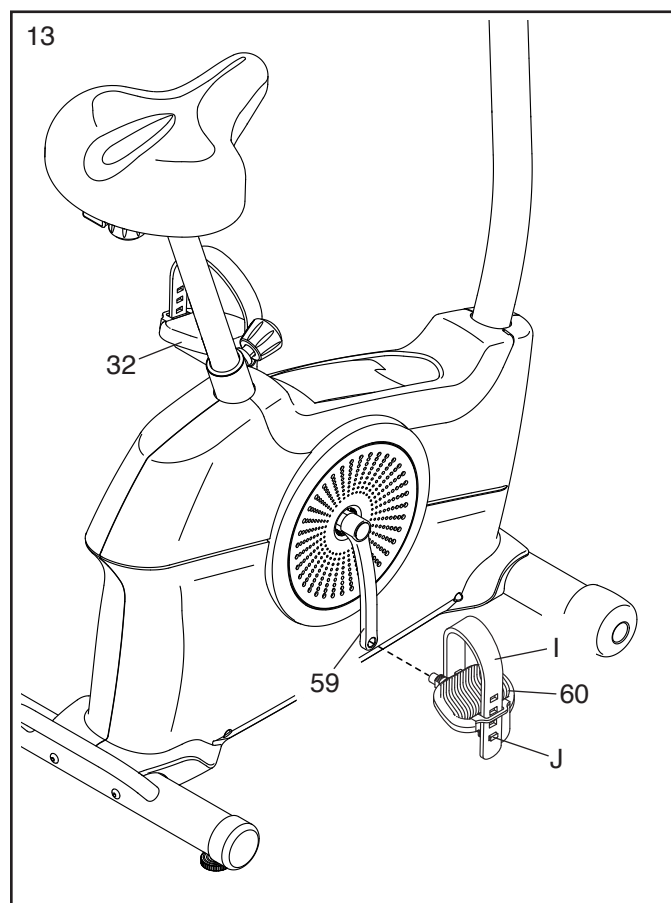
12. Faites glisser le Boîtier de la Console (3) vers le haut jusqu'au Guidon (4). Attachez le Boîtier de la Console au Guidon et à la Console (7) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (2).



13. Identifiez la Pédale Droite (60). Vissez la Pédale Droite du bout des doigts jusqu'à environ mi-chemin à l'intérieur du Bras Droit du Pédaalier (59). Ensuite, **SERREZ FERMEMENT** la Pédale Droite à l'aide d'une clé à molette.

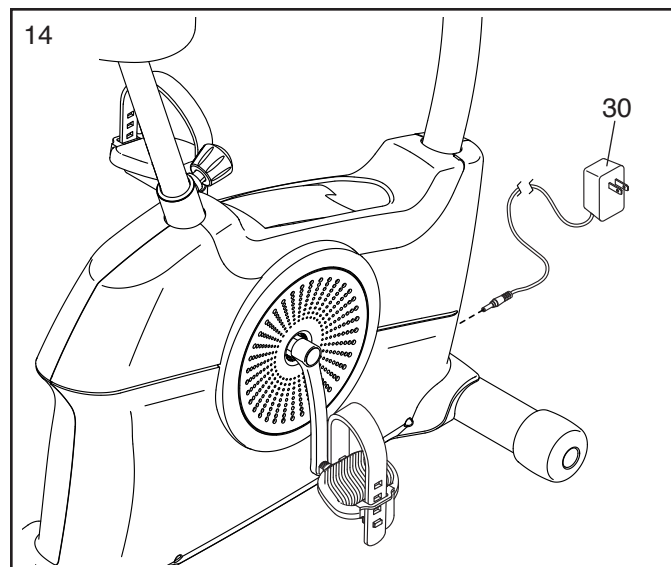
Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (32). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche DANS LE SENS ANTIHORAIRE pour l'attacher.

Ajustez la sangle de la Pédale Droite (60) à la position voulue, puis enfoncez les extrémités de la sangle (I) par-dessus les languettes (J) de la Pédale Droite. **Ajustez la sangle de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.**



14. Branchez le Bloc d’Alimentation (30) dans le réceptacle situé à l’avant du vélo d’exercice.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (30) sur une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION page 15.



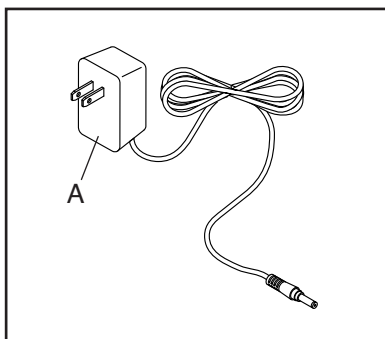
15. **Une fois le vélo d’exercice assemblé, inspectez-le pour veiller à ce qu’il soit correctement assemblé, qu’il fonctionne de façon appropriée et que toutes les pièces soient bien serrées.** Il pourrait y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous le vélo d’exercice pour protéger le revêtement du sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

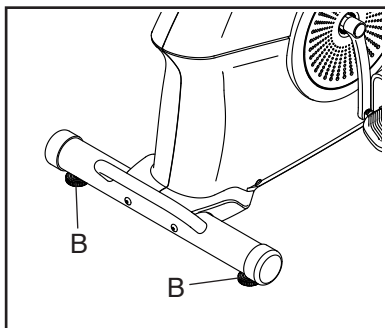
IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans le réceptacle à l'avant du vélo d'exercice. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation sur une prise de courant adéquatement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

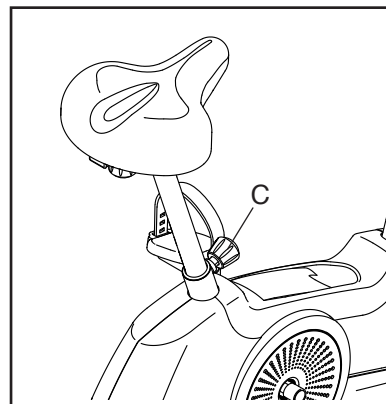
Si le vélo d'exercice branle légèrement sur votre plancher durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement (B) sous le stabilisateur arrière jusqu'à éliminer le branlement.



COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE

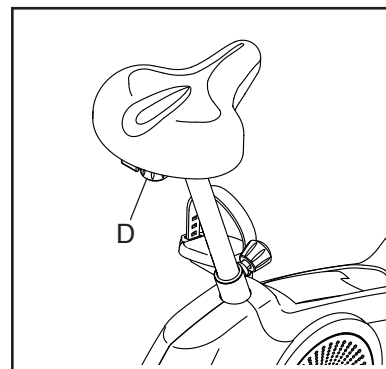
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à une hauteur appropriée. En pédalant, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas.

Pour régler le siège, dévissez d'abord du bouton du montant (C) du siège de quelques tours et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, élevez ou abaissez le montant du siège à la position voulue, puis relâchez le bouton du montant du siège dans un orifice de réglage du montant. Serrez ensuite le bouton du montant du siège. **Élevez ou abaissez légèrement le montant du siège afin de veiller à ce que le bouton du montant du siège soit introduit dans l'un des orifices de réglage.**



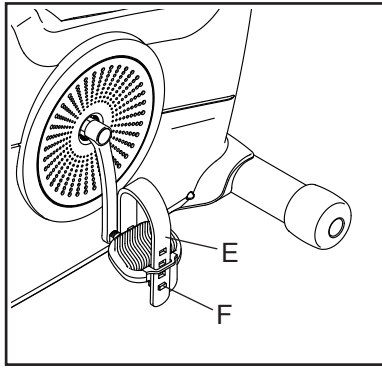
COMMENT RÉGLER L'HORIZONTALE DU SIÈGE

Pour régler l'horizontale du siège, dévissez le bouton du siège (D) de quelques tours et avancez ou reculez le siège, puis serrez fermement le bouton.



COMMENT AJUSTER LES SANGLES DES PÉDALES

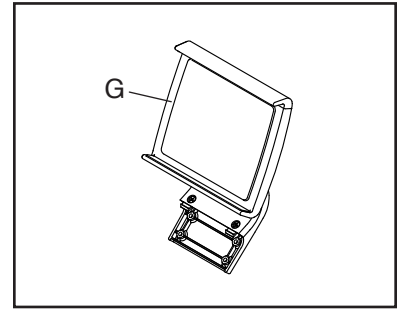
Pour ajuster les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles (E) hors des languettes (F) des pédales. Ajustez ensuite les sangles à la position voulue, puis enfoncez leurs extrémités sur les languettes.



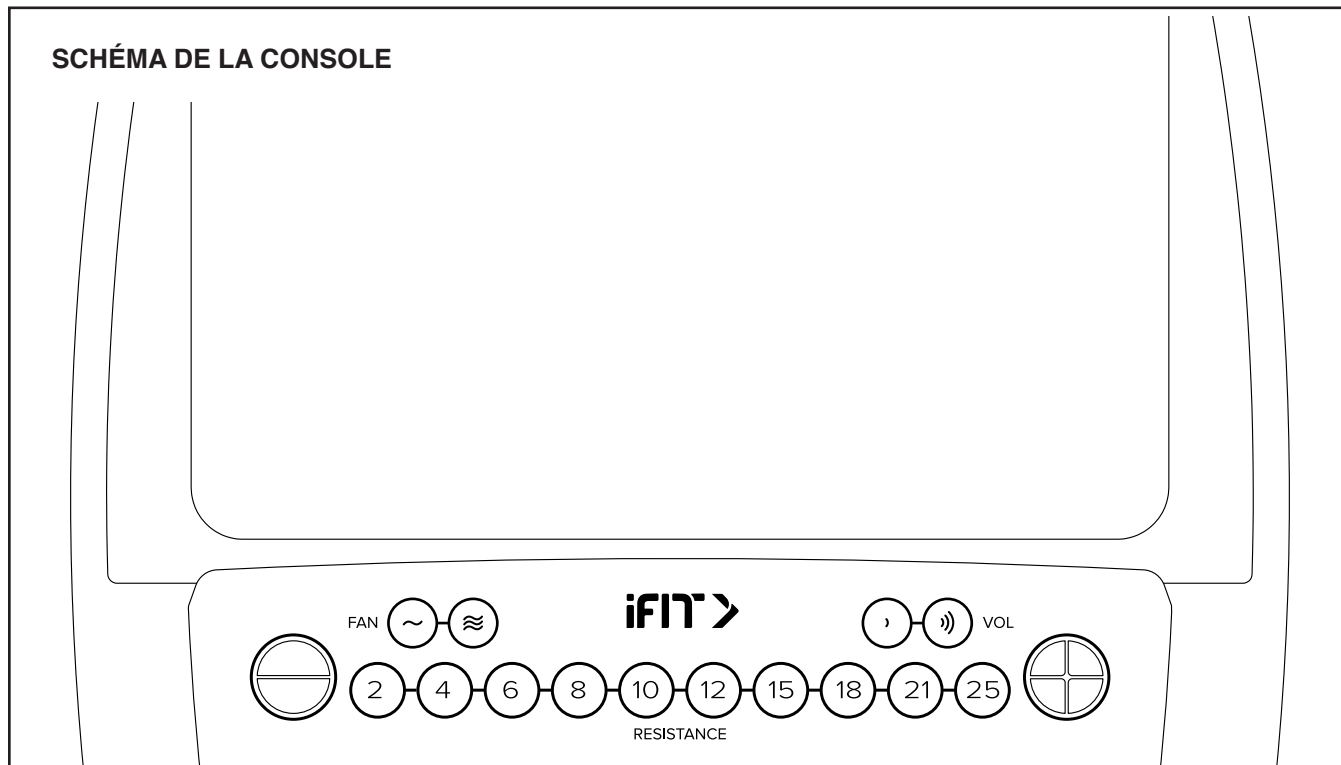
LE PORTE-TABLETTE OPTIONNEL

Le porte-tablette optionnel (G) maintiendra fermement votre tablette en place, ce qui vous permettra d'utiliser l'appareil pendant l'exercice. Le porte-tablette optionnel est

conçu pour s'adapter à la plupart des tablettes pleine grandeur. **Pour acheter un porte-tablette, voir la couverture avant du manuel.**



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console évoluée offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

La console bénéficie d'une technologie sans fil qui lui permet de se connecter sur iFit. Grâce à iFit, vous pouvez accéder à une vaste bibliothèque d'entraînements variés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités.

De plus, la console offre une sélection d'entraînements proposés. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales en vous guidant au long d'une séance d'exercices efficace.

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'une touche.

Pendant l'exercice, la console affichera en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur de rythme cardiaque compatible.

Pour mettre en marche ou fermer la console, référez-vous à la page 18. Pour des directives d'utilisation de l'écran tactile, référez-vous à la page 18. Pour configurer la console, référez-vous à la page 19.

COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE

Le vélo d'exercice ne peut fonctionner sans le bloc d'alimentation inclus. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 15. Une fois le bloc d'alimentation branché, touchez simplement l'écran ou appuyez sur l'une des touches de la console pour mettre en marche cette dernière.

COMMENT FERMER LA CONSOLE

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en veille.

Si les pédales demeurent immobiles et que l'écran de la console et les touches ne sont pas utilisés depuis plusieurs minutes, la console se mettra hors fonction.

Une fois vos exercices terminés, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du vélo d'exercice peuvent s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette dotée d'un écran tactile polychrome. Les renseignements qui suivent vous aideront à utiliser l'écran tactile.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Faites glisser votre doigt sur l'écran ou effleurez ce dernier pour y déplacer certaines images comme les affichages d'un entraînement.
- Pour entrer des données dans une boîte textuelle, touchez d'abord la boîte textuelle pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères au clavier, touchez ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez ~{<. Touchez de nouveau ?123 pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton majuscule (symbole de flèche dirigé vers le haut). Pour entrer une suite de caractères majuscules, touchez de nouveau le bouton majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton majuscule. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton d'effacement (flèche pointant vers l'arrière avec le symbole X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Configurez la console avant d'utiliser le vélo d'exercice pour la première fois.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

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

2. Personnalisez les réglages.

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

Remarque : pour changer ces réglages par la suite, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 27.

3. Connectez-vous sur un compte iFit ou créez un compte iFit.

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

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

Touchez d'abord le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) et touchez ensuite *Settings* (réglages), puis *Maintenance* et ensuite *Update* (mettre à jour). La console vérifiera la disponibilité de mises à jour du micrologiciel. Pour en savoir plus, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 27.

Les mises à jour du micrologiciel sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices. Par conséquent, de nouveaux réglages et nouvelles fonctionnalités pourraient ne pas être décrits dans le présent manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour vous familiariser avec les possibilités des nouveaux réglages et des nouvelles fonctionnalités. Par ailleurs, certains des réglages et des fonctionnalités qui sont décrits dans le présent manuel pourraient ne plus être activés.

La console est maintenant prête à utiliser pour commencer vos entraînements. Les pages suivantes expliquent les entraînements et autres fonctionnalités que comporte la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 20. **Pour effectuer un entraînement proposé**, référez-vous à la page 22. **Pour créer un entraînement autocartographié**, référez-vous à la page 24. **Pour effectuer un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 25.

Pour changer les réglages de la console, référez-vous à la page 27. **Pour établir une connexion sur un réseau sans fil**, référez-vous à la page 28.

Remarque : si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Touchez l'écran ou appuyez sur l'une des touches de la console pour mettre en marche cette dernière.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE page 18. Remarque : il pourrait s'écouler quelques instants avant que la console soit prête à utiliser.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affichera à la suite du démarrage de la console.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des réglages, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Changez la résistance des pédales selon le besoin.

Touchez *Manual Start* (démarrage manuel) et commencez à pédaler.

Pour changer la résistance des pédales, appuyez sur les touches *Resistance* (résistance) numérotées de la console, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution *Resistance* (résistance) ou touchez les glissières de résistance à l'écran.

Après l'appui sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance correspondant au degré sélectionné.

Remarque : pour afficher les glissières de résistance à l'écran, touchez une zone vide à l'écran et ensuite les options de commande permettant d'activer cette fonction.

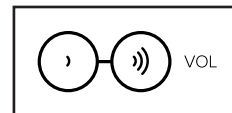
4. Suivez votre progression.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage que vous choisissez détermine les données d'entraînement qui s'afficheront.

Faites défiler l'écran vers le haut pour passer en mode d'affichage plein écran. Faites défiler l'écran vers le bas pour afficher les écrans de données de l'entraînement.

Touchez l'un ou l'autre des écrans de données de l'entraînement pour afficher plus d'options. Touchez le bouton plus (symbole +) pour afficher des statistiques ou des tableaux. Touchez une zone vide à l'écran pour afficher encore plus d'options du mode d'affichage.

Au besoin, réglez l'intensité sonore en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (intensité sonore) de la console.



Pour mettre en veille l'entraînement, touchez l'écran et ensuite l'option de mise en veille ou cessez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, touchez l'option de démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez l'écran et ensuite l'option de mise en veille, puis suivez les indications à l'écran pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

5. Portez un détecteur de rythme cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Vous pouvez porter un détecteur de rythme cardiaque compatible pour mesurer votre rythme cardiaque. Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth® Smart.

Un détecteur de rythme cardiaque compatible est compris avec certains modèles. Si un détecteur de rythme cardiaque est compris, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE dans ce manuel pour savoir comment l'utiliser.

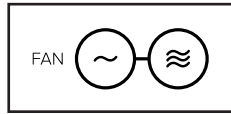
Si ce modèle-ci ne s'accompagne pas d'un détecteur de rythme cardiaque compatible, référez-vous à la page 21 pour des informations sur la façon d'en commander un.

La console se connectera automatiquement sur votre détecteur de rythme cardiaque compatible. Une fois votre pouls détecté, le rythme cardiaque s'affichera.

6. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Le ventilateur comporte divers réglages du régime de ventilation, dont un mode automatique.

Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmentera ou diminuera automatiquement à mesure qu'augmente ou que diminue votre vitesse de pédalage. Appuyez à répétition sur les touches de hausse ou de baisse du ventilateur de la console pour choisir un régime du ventilateur ou fermer ce dernier.



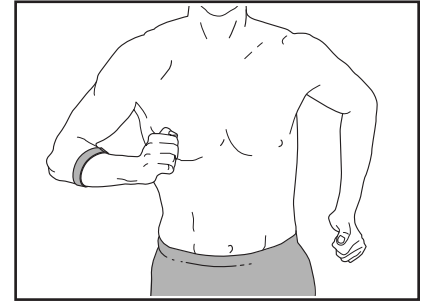
Remarque : si les pédales demeurent immobiles pendant un moment lorsque l'écran d'accueil est sélectionné, le ventilateur se ferme automatiquement.

7. Une fois vos exercices terminés, fermez la console.

Référez-vous à la section COMMENT FERMER LA CONSOLE page 18.

LE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL

Que votre but 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 de rythme cardiaque optionnel vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin d'atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur de rythme cardiaque optionnel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.**

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth Smart.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour effectuer un entraînement proposé, la console doit être connectée sur un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL à la page 28).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur l'une des touches de la console pour mettre en marche cette dernière.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE page 18. Remarque : il pourrait s'écouler quelques instants avant que la console soit prête à utiliser.

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

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affichera à la suite du démarrage de la console.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des réglages, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Touchez les boutons au bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (bouton Home) ou la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse).

3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement depuis l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements, touchez simplement le bouton d'entraînement voulu à l'écran. Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler vers le haut ou vers le bas au besoin.

Les entraînements proposés que comporte votre console seront régulièrement changés. Pour enregistrer l'un des entraînements proposés pour utilisation future, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en touchant le bouton des favoris (symbole de cœur). Vous devez être connecté sur votre compte iFit pour enregistrer un entraînement proposé (voir l'étape 3 page 25).

Pour créer votre propre entraînement cartographié, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT AUTOCARTOGRAPHIÉ page 24.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement, l'écran en affiche un aperçu incluant des détails comme sa durée et sa distance ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Pendant certains entraînements, un guide iFIT vous accompagnera durant un entraînement vidéo d'immersion. Touchez un espace dégagé à l'écran pour sélectionner les options de musique, de guide et d'intensité sonore de l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte du parcours et une balise représentant votre progression. Touchez les boutons à l'écran pour sélectionner les options de carte voulues.

Durant certains entraînements, il pourrait vous être proposé de maintenir une vitesse cible. Pendant votre entraînement, maintenez votre vitesse de pédalage proche de la vitesse cible.

IMPORTANT : la vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Veillez à vous entraîner à une vitesse qui vous semble confortable.

Si le degré de résistance est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance) (voir l'étape 3 à la page 20).

Pour revenir aux réglages de résistance programmés de l'entraînement, touchez *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Si la fonction de réglage intelligent est activée, la console adaptera automatiquement le degré d'intensité de l'entraînement en fonction de vos annulations manuelles du degré de résistance. Pour activer la fonction de réglage intelligent, touchez une zone vide à l'écran et ensuite le commutateur de réglage intelligent.

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

Si la fonction de pouls actif est activée, la console adaptera automatiquement le degré d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur de rythme cardiaque compatible (voir l'étape 6). Pour désactiver la fonction de pouls actif, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 27.

Pour suivre votre progression avec les modes d'affichage, référez-vous à l'étape 4 à la page 20.

Pour mettre en veille l'entraînement, touchez l'écran et ensuite l'option de mise en veille ou cessez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, touchez l'option de démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez l'écran et ensuite l'option de mise en veille, puis suivez les indications à l'écran pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Lorsque l'entraînement prend fin, un bilan de l'entraînement s'affiche à l'écran. Au besoin, vous pouvez sélectionner des options comme l'ajout de l'entraînement à votre programme (voir COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 25) ou l'ajout de l'entraînement à votre liste de préférences. Touchez ensuite *Finish* (terminer) pour revenir à l'écran d'accueil.

5. Portez un casque d'écoute au besoin.

Pour brancher votre casque d'écoute sur la console, mettez d'abord le casque en fonction et activez-en le mode d'appariement, puis placez-le près de la console. Touchez ensuite une zone vide à l'écran et ensuite l'option permettant de brancher votre casque d'écoute, puis sélectionnez votre casque dans la liste à l'écran.

Une fois le casque d'écoute et la console appariés, l'audio de la console se retransmettra à votre casque d'écoute.

6. Portez un détecteur de rythme cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

7. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

8. Une fois vos exercices terminés, fermez la console.

Référez-vous à la section COMMENT FERMER LA CONSOLE page 18.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT AUTOCARTOGRAPHIÉ

1. Touchez l'écran ou appuyez sur l'une des touches de la console pour mettre en marche cette dernière.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE page 18. Remarque : il pourrait s'écouler quelques instants avant que la console soit prête à utiliser.

2. Sélectionnez un entraînement autocartographié.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affichera à la suite du démarrage de la console.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des réglages, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement autocartographié, touchez le bouton Create (créer) au bas de l'écran.

3. Cartographiez votre plan.

Accédez à la zone de la carte dans laquelle vous souhaitez cartographier votre entraînement en effectuant une saisie dans la boîte de recherche ou en faisant glisser vos doigts à l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Touchez ensuite l'écran pour ajouter le point d'arrivée de votre entraînement.

Pour commencer et terminer l'entraînement au même point, touchez *Close Loop* (fermer la boucle) ou *Out & Back* (aller-retour) parmi les options de cartographie. Vous pouvez également choisir de coller votre entraînement au chemin.

Si vous avez commis une erreur, touchez *Undo* (rétablir) parmi les options de cartographie.

L'écran affichera les statistiques d'altitude et de distance de votre entraînement.

4. Enregistrez votre entraînement.

Touchez les options à l'écran pour enregistrer votre entraînement. Au besoin, entrez un titre et une description à attribuer à votre entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. L'entraînement se déroulera comme un entraînement proposé (voir la page 22).

6. Portez un détecteur de rythme cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

7. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

8. Une fois vos exercices terminés, fermez la console.

Référez-vous à la section COMMENT FERMER LA CONSOLE page 18.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Pour effectuer un entraînement iFit, vous devez être connecté sur votre compte iFit (voir l'étape 3 plus bas) et la console doit être connectée sur un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL à la page 28).

1. Touchez l'écran ou appuyez sur l'une des touches de la console pour mettre en marche cette dernière.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE page 18. Remarque : il pourrait s'écouler quelques instants avant que la console soit prête à utiliser.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affichera à la suite du démarrage de la console.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des réglages, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si ce n'est pas déjà fait, touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) à l'écran et ensuite *Log in* (ouvrir une session) pour vous connecter sur votre compte iFit. Suivez les indications à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur à même votre compte iFit, touchez le bouton du menu, puis *Settings* (réglages) et ensuite *Manage Accounts* (gérer les comptes). Lorsque le compte comporte plus d'un utilisateur, une liste d'utilisateurs s'affiche. Touchez le nom de l'utilisateur voulu.

4. Sélectionnez un entraînement iFit depuis l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements.

Touchez les boutons au bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (bouton Home) ou la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse).

Pour sélectionner un entraînement iFit depuis l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements, touchez simplement le bouton d'entraînement voulu à l'écran. Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler vers le haut ou vers le bas au besoin.

Les entraînements iFit proposés qui s'affichent à l'écran d'accueil varieront périodiquement.

La bibliothèque d'entraînements renferme tous les entraînements iFIT adaptés au vélo d'exercice et les regroupe en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, touchez le bouton de recherche (symbole de loupe) et sélectionnez les options de filtrage voulues.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran en affiche un aperçu incluant des détails comme sa durée et sa distance ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

Vous pouvez également choisir des options comme l'ajout de l'entraînement à votre programme (voir l'étape 5) ou l'inclusion de l'entraînement à vos favoris (voir l'étape 6).

5. Programmez un entraînement iFit au calendrier, selon le besoin.

Au besoin, vous pouvez programmer un entraînement iFit à effectuer à une date ultérieure. Affichez simplement l'aperçu ou le résumé de l'entraînement, puis touchez *Schedule* (programmer) et sélectionnez ensuite la date voulue au calendrier.

Rendu à la date sélectionnée, l'entraînement iFit que vous aurez programmé s'affichera à l'écran d'accueil.

6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris selon le besoin.

Pour inclure un entraînement iFIT à vos favoris, affichez simplement l'aperçu ou le résumé de l'entraînement iFIT voulu et touchez ensuite le bouton des favoris (symbole de cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT inclus à vos favoris, sélectionnez la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse) et touchez ensuite *My List* (ma liste).

7. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. L'entraînement se déroulera comme un entraînement proposé (voir la page 22).

8. Portez un casque d'écoute au besoin.

Pour brancher votre casque d'écoute sur la console, mettez d'abord le casque en fonction et activez-en le mode d'appariement, puis placez-le près de la console. Touchez ensuite une zone vide à l'écran et ensuite l'option permettant de brancher votre casque d'écoute, puis sélectionnez votre casque dans la liste à l'écran.

Une fois le casque d'écoute et la console appariés, l'audio de la console se retransmettra à votre casque d'écoute.

9. Portez un détecteur de rythme cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

10. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

11. Une fois vos exercices terminés, fermez la console.

Référez-vous à la section COMMENT FERMER LA CONSOLE page 18.

Pour en savoir plus sur iFit, visitez le [iFit.com](https://www.ifit.com).

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : les mises à jour du micrologiciel sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices. Par conséquent, de nouveaux réglages et nouvelles fonctionnalités pourraient ne pas être décrits dans le présent manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour vous familiariser avec les possibilités des nouveaux réglages et des nouvelles fonctionnalités. Par ailleurs, certains des réglages et des fonctionnalités qui sont décrits dans le présent manuel pourraient ne plus être activés.

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Mettez d'abord la console en marche (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE à la page 18). Remarque : il pourrait s'écouler quelques instants avant que la console soit prête à utiliser.

Sélectionnez ensuite l'écran d'accueil (bouton Home). Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affichera à la suite du démarrage de la console. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des réglages, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Touchez ensuite le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) à l'écran, puis *Settings* (réglages). Le menu des réglages apparaîtra à l'écran.

2. Accédez aux menus des réglages et changez les réglages au besoin.

Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler vers le haut ou vers le bas au besoin. Pour afficher un menu des réglages, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, touchez le bouton de retour (symbole de flèche). Vous pourriez être en mesure d'afficher et de changer les réglages dans les menus suivants :

Account (compte)

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

Equipment (matériel)

- Equipment Info (info du matériel)
- Equipment Settings (réglages du matériel)
- Maintenance
- Wi-Fi

About (à propos)

- Legal (juridique)

3. Personnalisez vos réglages d'entraînement.

Pour personnaliser les réglages d'entraînement et activer des fonctions d'entraînement, touchez *In Workout* (en entraînement), puis touchez les réglages voulus.

Lorsque la fonction de pouls actif est activée, la console adaptera le degré d'intensité des entraînements en fonction de votre rythme cardiaque si vous portez un détecteur de rythme cardiaque compatible. Pour activer la fonction de pouls actif, touchez le commutateur de pouls actif. Sélectionnez ensuite vos rythmes cardiaques au repos et maximum, puis paramétrez les réglages correspondants selon le besoin.

4. Personnalisez l'unité de mesure et autres réglages.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres réglages, touchez *Equipment Info* (info du matériel) ou *Equipment Settings* (réglage du matériel), puis touchez les réglages voulus.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités soit anglaises, soit métriques.

5. Affichez des informations sur l'appareil ou des informations sur l'appli de la console.

Touchez *Equipment Info* (info du matériel), puis *Machine Info* (info de l'appareil) ou *App Info* (info de l'appli) pour afficher des informations sur votre vélo d'exercice ou concernant l'appli de la console.

6. Mettez à jour le micrologiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du micrologiciel. Touchez *Maintenance* et ensuite *Update* (mettre à jour) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager le vélo d'exercice, ne fermez pas la console durant la mise à jour du micrologiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console se fermera, puis se remettra en marche. Si tel n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, attendez quelques secondes, puis branchez de nouveau le bloc. Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

Remarque : une mise à jour du micrologiciel pourrait modifier légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices.

7. Quittez le menu principal des réglages.

Si vous êtes dans un menu des réglages, touchez le bouton de retour pour quitter le menu principal des réglages.

COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL

Pour effectuer des entraînements iFit et utiliser plusieurs autres fonctionnalités de la console, cette dernière doit être connectée sur un réseau sans fil.

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Mettez d'abord la console en marche (voir COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE à la page 18). Remarque : il pourrait s'écouler quelques instants avant que la console soit prête à utiliser.

Sélectionnez ensuite l'écran d'accueil (bouton Home). Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affichera à la suite du démarrage de la console. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des réglages, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez le menu de réseau sans fil.

Touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux), puis *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil.

3. Mettez en fonction le sans-fil (Wi-Fi).

Veillez à ce que Wi-Fi® soit activé. Si le réseau n'est pas activé, touchez le commutateur *Wi-Fi* pour activer la fonction.

4. Réglage et gestion d'une connexion réseau sans fil.

Lorsque Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il pourrait s'écouler quelques instants avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

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

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau voulu. Remarque : vous devrez connaître votre identifiant réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Suivez les indications à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter sur le réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 18.)

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

Si vous éprouvez des problèmes à établir une connexion sur un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : les mots de passe sont sensibles à la casse.

Remarque : la console est adaptée au cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA^{MC} et WPA2^{MC}). Une connexion à bande large est recommandée; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, visitez le support.iFit.com pour de l'assistance.

5. Quittez le menu de réseau sans fil.

Pour quitter le menu de réseau sans fil, touchez le bouton de retour (symbole de flèche).

INFORMATIONS D'IC

Cet appareil contient un ou des émetteurs/récepteurs exonérés de licence conformes aux normes du ou des CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada. Le fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : 1. Cet appareil ne devra pas causer d'interférences. 2. Cet appareil doit accepter toutes les interférences, y compris celles pouvant entraîner un dysfonctionnement.

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur de la console doivent être situés à non moins de 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Remarque : la console est désignée par un identifiant d'IC : 3673A-402547.

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

MAINTENANCE

L'entretien régulier est important pour obtenir un rendement optimal et prévenir l'usure. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un linge humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'abri de tout liquide et de l'ensoleillement direct.**

ENTRETIEN DES PÉDALES

Resserrez les pédales chaque semaine. Vissez la pédale **droite** dans le sens **horaire**, et vissez la pédale **gauche** dans le sens **antihoraire**.

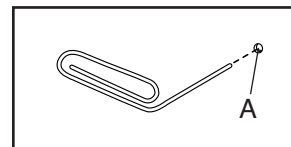
DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si la console ne se met pas en marche, assurez-vous que le bloc d'alimentation est branché à fond.

Si vous avez de la difficulté à établir la connexion sur un réseau sans fil ou des problèmes avec votre compte iFit ou vos entraînements iFit, allez au support.iFit.com.

Pour obtenir un bloc d'alimentation de rechange, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel. IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation régulé provenant du fabricant.

Si la console ne démarre pas correctement ou si elle gèle ou ne répond pas, réinitialisez-la aux réglages par défaut du fabricant. **IMPORTANT :**



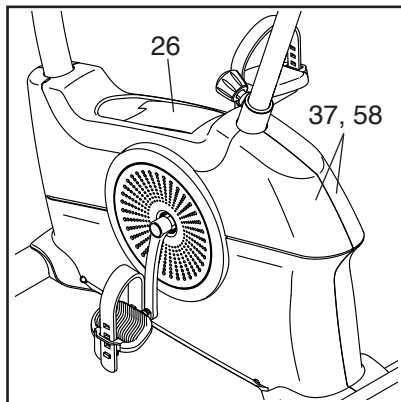
cette réinitialisation aura pour effet d'effacer tous les réglages personnalisés que vous aurez effectués dans la console. La réinitialisation de la console exige la participation de deux personnes. Débranchez d'abord le bloc d'alimentation. Localisez ensuite le petit orifice de réinitialisation (A) au côté ou au dos de la console. À l'aide d'une pince à papiers repliée, maintenez enfoncé le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'orifice pendant qu'une autre personne branche le bloc d'alimentation. Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console soit activée. Une fois la réinitialisation terminée, la console se fermera, puis se remettra en marche. Si tel n'est pas le cas, débranchez et rebranchez ensuite le bloc d'alimentation. Une fois la console activée, vérifiez si des mises à jour du micrologiciel sont disponibles (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 27). Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

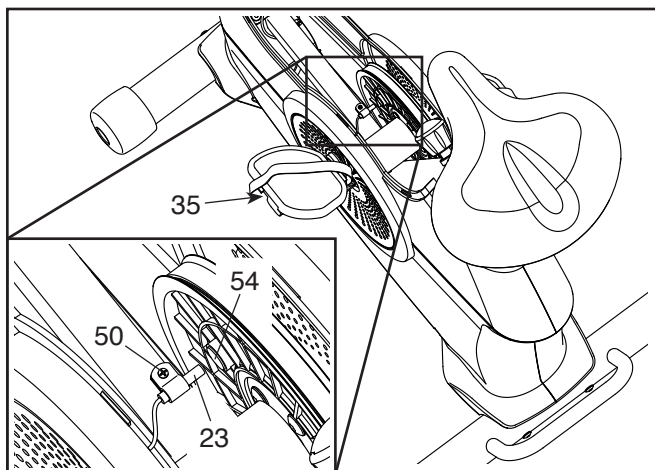
Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique devrait être réglé.

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

En utilisant un tournevis plat comme levier, dégagez avec précaution le Boîtier des Capots (26) hors des Capots Gauche et Droit (37, 58).



Localisez ensuite le Capteur Magnétique (23). Desserrez légèrement la Vis M4 x 19mm (50).



Tournez ensuite le Bras Gauche du Pédalier (35) jusqu'à aligner un Aimant (54) sur le Capteur Magnétique (23). Faites glisser le Capteur Magnétique de manière à le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis M4 x 19mm (50).

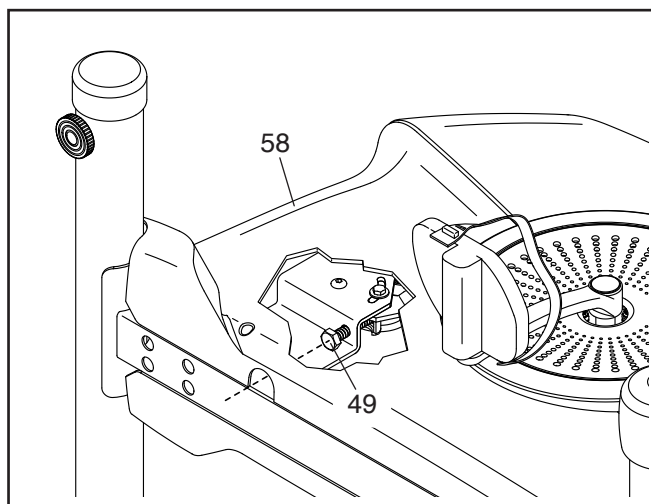
Branchez le bloc d'alimentation et tournez le Bras Gauche du Pédalier (35) pendant un moment. Répétez ce processus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Une fois le capteur magnétique correctement réglé, réinstallez le boîtier des capots.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT

Si vous sentez que les pédales dérangent lorsque vous pédalez, même quand la résistance est réglée au plus haut degré, il pourrait être nécessaire de régler la courroie d'entraînement.

Pour régler la courroie d'entraînement, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.** Ensuite, faites basculer avec précaution le vélo d'exercice sur son côté gauche tel qu'illustré.



À l'aide d'une clé à douille M10 et d'une extension (non comprises), vissez à l'intérieur de l'ouverture au fond du Capot Droit (58) la Vis M10 x 50mm (49) de quelques tours jusqu'à bien tendre la Courroie d'Entraînement (non illustrée); **ne tendez pas à l'excès la Courroie d'Entraînement.**

Remettez ensuite le vélo d'exercice à la verticale et branchez le bloc d'alimentation, puis pédalez sur le vélo pour vérifier l'état de la courroie d'entraînement. Répétez ce processus au besoin jusqu'à ce que les pédales ne dérangent plus.

DIRECTIVES D'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT :
avant de commencer celui-ci ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.

Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour de plus amples renseignements sur l'exercice, consultez un ouvrage reconnu ou votre médecin. N'oubliez pas qu'une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir les résultats escomptés.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez déterminer le niveau d'intensité approprié à partir de votre rythme cardiaque. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour les exercices de dépense calorique et d'aérobie.

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	

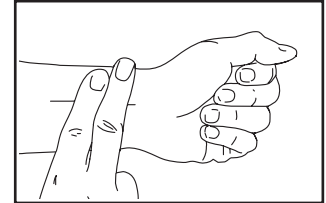
Pour déterminer le bon niveau d'intensité, recherchez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine près). Les trois nombres indiqués au-dessus de votre âge établissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus inférieur représente votre rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre moyen étant le rythme permettant de brûler le maximum de graisse et le nombre le plus élevé étant celui de l'exercice d'aérobie.

Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à faible intensité pendant une longue période. Durant les quelques premières minutes de l'exercice, votre organisme tire son énergie des calories d'origine glucidique. Ce n'est qu'après les quelques premières minutes que votre organisme commence à tirer son énergie de la graisse en réserve. Si votre but est de brûler de la graisse, adaptez l'intensité de vos exercices de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus inférieur dans votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse, entraînez-vous en maintenant votre rythme cardiaque près du nombre moyen de votre zone d'entraînement.

Exercice d'aérobie – Si vous avez pour objectif de renforcer votre appareil cardiovasculaire, vous devez effectuer de l'entraînement d'aérobie, c'est-à-dire des exercices qui exigent un apport considérable en oxygène pendant de longues périodes. Pour l'exercice d'aérobie, adaptez l'intensité de votre entraînement de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus élevé dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, exercez-vous pendant quatre minutes au moins. Cessez ensuite l'exercice et placez deux doigts sur votre poignet tel qu'illustré. Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le compte par 10 pour déterminer votre rythme cardiaque. Par exemple, si votre compte des battements du cœur pendant six secondes est 14, votre rythme cardiaque est de 140 battements à la minute.



CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement – Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement et d'intensité légère. En plus d'augmenter la température du corps et le rythme cardiaque, l'échauffement stimule la circulation en préparation à l'exercice.

Exercice de la zone d'entraînement – Exercez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Durant les quelques premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes à la fois.) Respirez régulièrement et profondément pendant que vous vous exercez; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse des muscles et aident à prévenir les problèmes consécutifs aux exercices.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois séances d'entraînement chaque semaine, avec au moins une journée de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez passer à cinq séances d'entraînement par semaine, selon le besoin. N'oubliez pas que la clé de la réussite est d'inclure l'exercice de façon régulière et agréable dans vos habitudes de vie.

SUGGESTIONS D'ÉTIREMENTS

Les bonnes positions pour plusieurs étirements de base sont illustrées à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez; ne faites pas de bonds.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous lentement vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous tendez les mains le plus près possible des orteils. Tenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez trois fois. Étirements : tendons du jarret, arrière des genoux et dos.

2. Étirement des tendons du jarret

Assoyez-vous au 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. Inclinez-vous le plus loin possible en direction de vos orteils. Tenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Étirements : tendons du jarret, bas du dos et aines.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

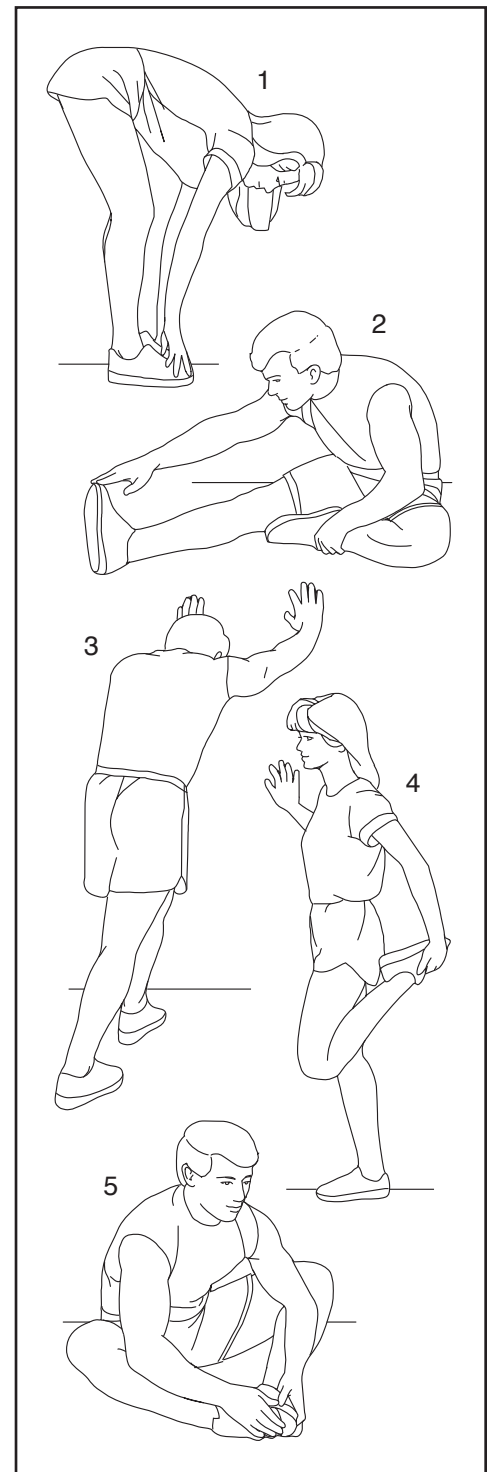
En plaçant une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et appuyez vos mains contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Étirements : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder l'équilibre, saisissez un pied ramené derrière vous avec l'autre main. Ramenez votre pied le plus près possible de vos fesses. Tenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.

5. Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de la région de l'aîne. Tenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez trois fois. Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.



LISTE DES PIÈCES

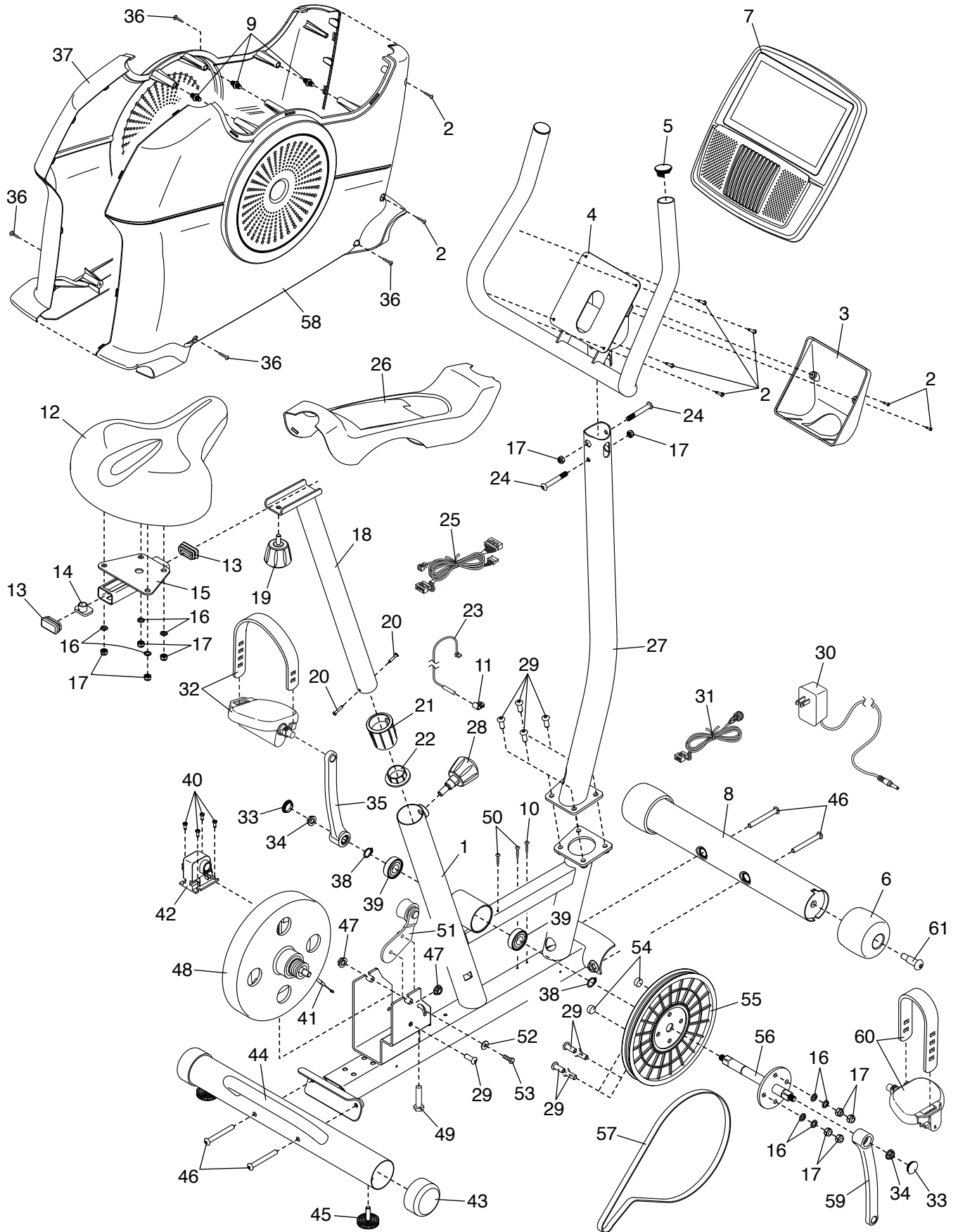
Modèle n° PFEX52921C.0 R1021A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	33	2	Embout du pédalier
2	8	Vis M4 x 16mm	34	2	Écrou du pédalier
3	1	Boîtier de la console	35	1	Bras gauche du pédalier
4	1	Guidon	36	4	Vis autotaraudeuse M4 x 19mm
5	2	Embout du guidon	37	1	Capot gauche
6	2	Roue	38	2	Bague à ressort
7	1	Console	39	2	Roulement
8	1	Stabilisateur avant	40	4	Vis M4 x 12mm
9	3	Fixation	41	1	Câble de résistance
10	1	Vis brillante M4 x 19mm	42	1	Moteur de résistance
11	1	Bride	43	2	Embout du stabilisateur
12	1	Siège	44	1	Stabilisateur arrière
13	2	Embout du curseur	45	2	Pied de nivellement
14	1	Support du siège	46	4	Vis M8 x 70mm
15	1	Curseur du siège	47	2	Écrou à collerette M10
16	8	Rondelle fendue M8	48	1	Mécanisme tourbillonnaire
17	10	Écrou de verrouillage M8	49	1	Vis M10 x 50mm
18	1	Montant du siège	50	2	Vis M4 x 19mm
19	1	Bouton du siège	51	1	Tendeur
20	2	Vis #8 x 3/4"	52	1	Rondelle M6
21	1	Bague du montant du siège	53	1	Vis M6 x 20mm
22	1	Embout du montant du siège	54	2	Aimant
23	1	Capteur magnétique/fil	55	1	Poulie
24	2	Boulon M8 x 58mm	56	1	Pédalier
25	1	Fil principal	57	1	Courroie d'entraînement
26	1	Boîtier des capots	58	1	Capot droit
27	1	Montant	59	1	Bras droit du pédalier
28	1	Bouton du montant du siège	60	1	Pédale/Sangle droite
29	9	Vis M8 x 20mm	61	2	Vis M10 x 41mm
30	1	Bloc d'alimentation	*	–	Outil d'assemblage
31	1	Fil/Réceptacle d'alimentation	*	–	Manuel de l'utilisateur
32	1	Pédale/Sangle gauche			

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. * Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ

Modèle n° PFE52921C.0 R1021A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture avant du manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, ayez en main les informations suivantes avant de nous appeler :

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

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre matériel d'entraînement physique à l'aide d'un plan d'entretien prolongé, référez-vous à la page 4.

ICON Health & Fitness, Inc. (iFIT) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti pendant dix (10) ans suivant la date d'achat. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant un (1) an suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'iFIT en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'iFIT, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toutes les réparations faisant l'objet d'une réclamation doivent être préalablement autorisées par iFIT. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) le produit est acheté ou transporté à l'extérieur du Canada, (3) une directive ou un avertissement dans ce manuel n'est pas respecté(e), (4) le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale, (5) le produit est modifié de sorte à altérer la fonctionnalité ou la capacité sans autorisation écrite de la part d'iFIT ou (6) le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. iFIT n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

iFIT n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit; (2) dommages à l'égard d'une perte financière, de biens, de revenus ou profits, de jouissance ou d'usage, ou des frais de retrait ou d'installation; (3) tout autre dommage consécutif. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certains états ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série du produit (voir la couverture avant du manuel).

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8