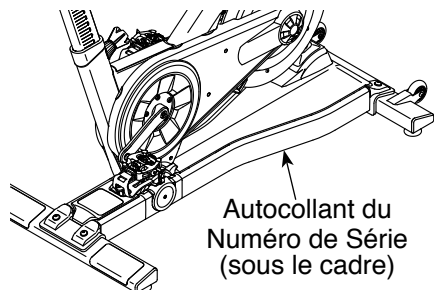


N°. du Modèle FMEX81912.0

N°. de Série _____

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

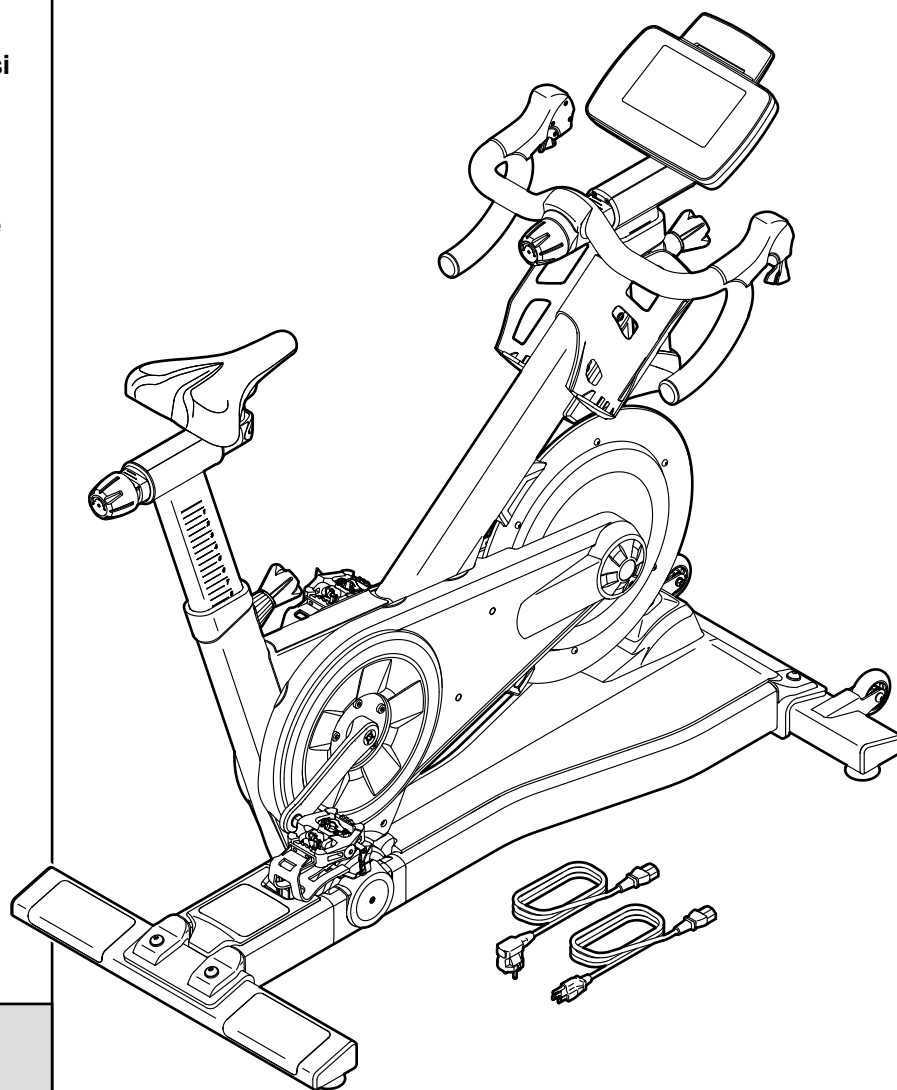


Le
de TOUR
France

MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section **COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE** en dernière page de ce manuel.



⚠ ATTENTION

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

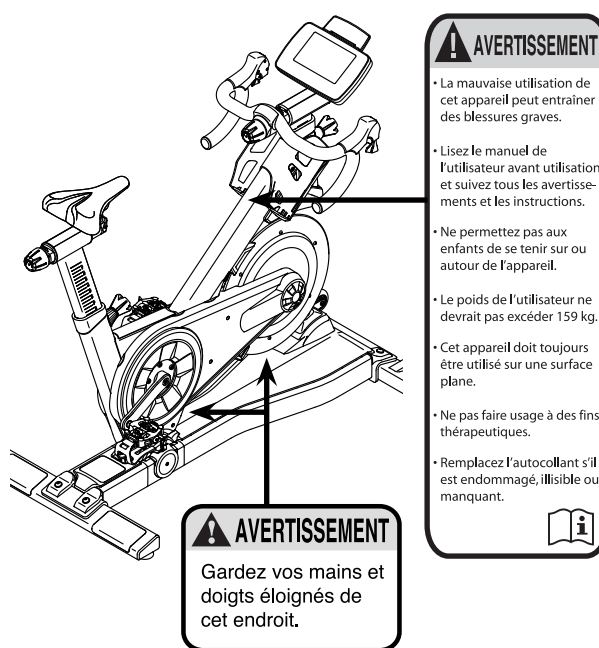
www.freemotionfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT	7
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	23
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

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



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre vélo d'entraînement avant de l'utiliser. FreeMotion Fitness décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'entraînement soient adéquatement informés de toutes les précautions.
 2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
 3. N'utilisez le vélo d'entraînement que de la manière décrite dans ce manuel.
 4. Le vélo d'entraînement est conçu pour l'utilisation dans un environnement supervisé seulement.
 5. Gardez le vélo d'entraînement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'entraînement dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
 6. Installez le vélo d'entraînement sur une surface nivelée, avec au moins 2 pied (0,6 m) d'espace autour de l'appareil. Placez un petit tapis sous le vélo d'entraînement pour protéger le revêtement du sol.
 7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
 8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'entraînement.
 9. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 7) sur un circuit mis à la terre.
 10. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour brancher le cordon sur une prise inappropriée. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes. N'utilisez aucun cordon prolongateur.
 11. Ne faites pas fonctionner le vélo d'entraînement si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement.
 12. **DANGER :** débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt (off) en tout temps lorsque le vélo d'entraînement est inutilisé et avant de le nettoyer. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
 13. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'entraînement. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds.
 14. Le vélo d'entraînement ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 350 livres (159 kg).
 15. Faites preuve de prudence pour monter sur le vélo d'entraînement et pour en descendre.
 16. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
 17. Gardez toujours votre dos bien droit lorsque vous utilisez le vélo d'entraînement ; n'arquez pas le dos.
- L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

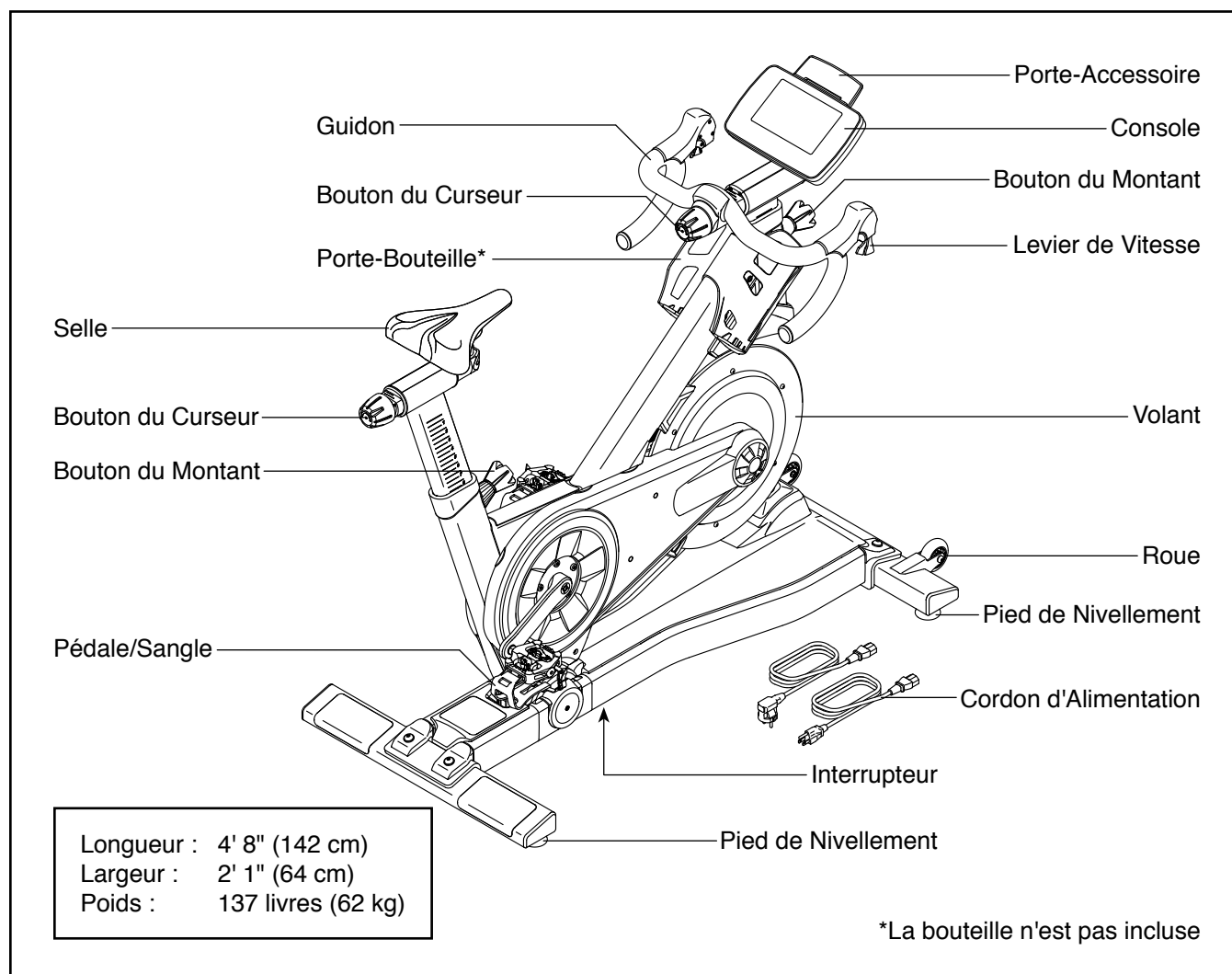
ANTES DE COMENZAR

Nous vous félicitons d'avoir choisi le nouveau vélo d'entraînement d'avant-garde LE TOUR DE FRANCE®. Aucun autre appareil ordinaire n'est comparable au vélo d'entraînement LE TOUR DE FRANCE. Entièrement réglable, grâce à une console de cycliste Wi-Fi, un mécanisme d'inclinaison qui simule les conditions réelles du terrain et une panoplie de caractéristiques novatrices, le vélo d'entraînement LE TOUR DE FRANCE vous permet de bénéficier d'une expérience de cyclisme extérieur dans le confort intérieur.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'entraînement. Si

vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

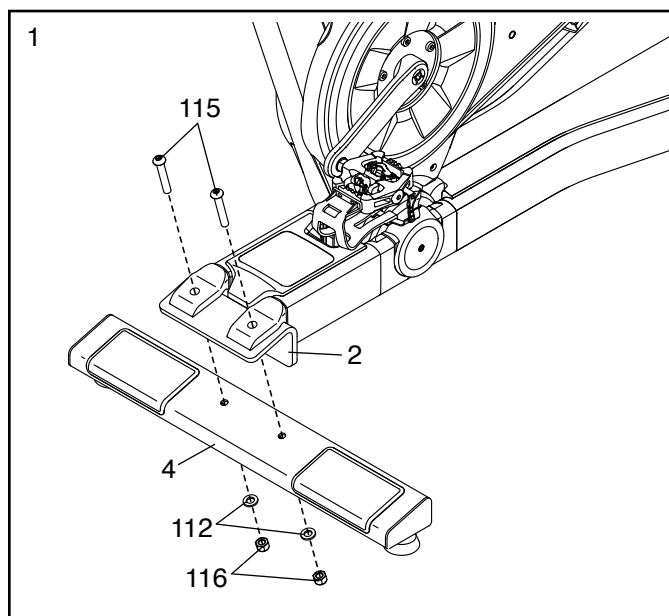
Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



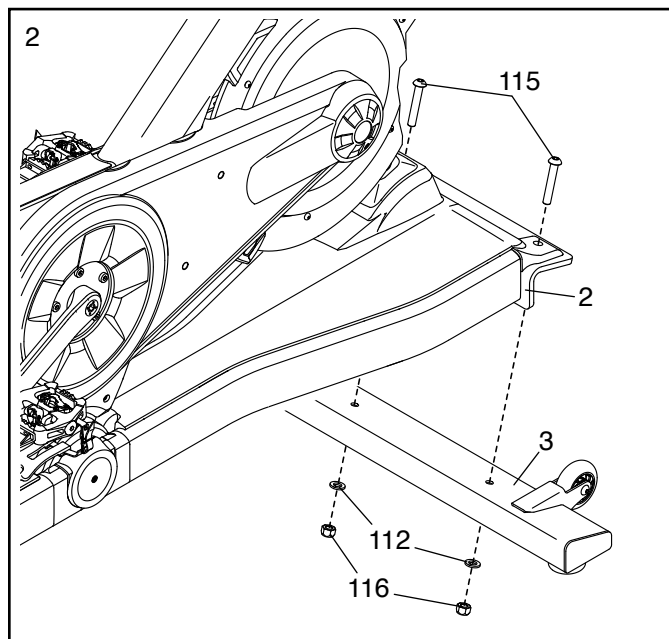
ASSEMBLAGE

- 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 que soient achevées toutes les étapes d'assemblage.
- Si une pièce n'est pas dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle peut être déjà fixée.
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.
- Les outils suivants sont nécessaires à l'assemblage (non compris) :
 - une clé hexagonale 3 mm et une clé hexagonale 6 mm
 - un tournevis à pointe cruciforme
 - une clé à douille 17 mm

1. Attachez le Stabilisateur Arrière (4) à la Base (2) à l'aide de deux Boulons M10 x 60mm (115), deux Rondelles M10 (112) et deux Écrous de Verrouillage M10 (116).

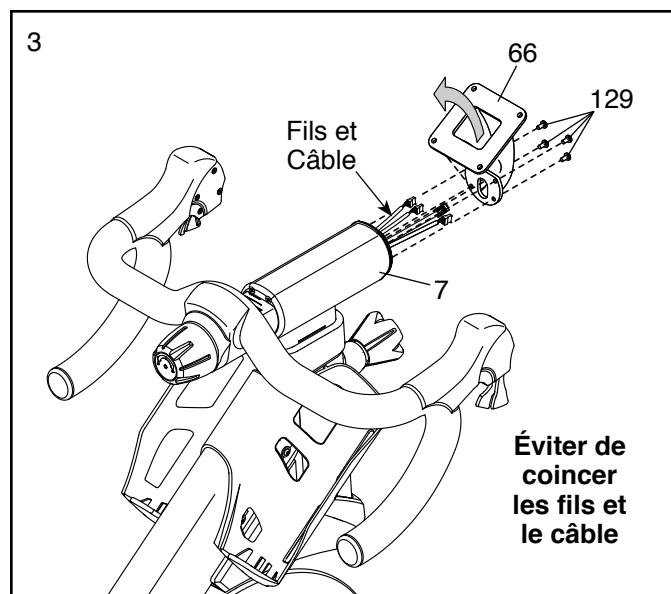


2. Attachez le Stabilisateur Avant (3) à la Base (2) à l'aide de deux Boulons M10 x 60mm (115), deux Rondelles M10 (112) et deux Écrous de Verrouillage M10 (116).



3. Pendant qu'une autre personne tient la Monture de la Console (66) près du Montant du Guidon (7), acheminez les fils et le câble du cadre à travers la Monture de bas en haut.

Évitez de coincer les fils et le câble. Attachez la Monture de la Console (66) au Montant du Guidon (7) à l'aide de quatre Vis M4 x 6mm (129).

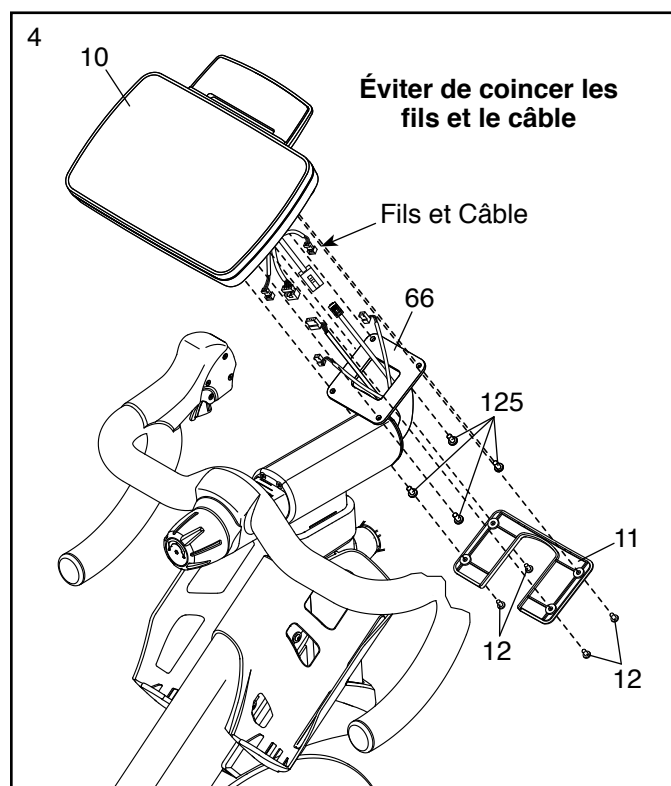


4. Pendant qu'une autre personne tient la Console (10) près de la Monture de la Console (66), reliez les fils et le câble de la Console aux fils et au câble correspondants du cadre ; **veillez à relier le fil de la console portant une étiquette au fil du cadre portant également une étiquette.**

Introduisez l'excédent des fils et du câble dans la Console (10) et la Monture de la Console (66).

Conseil : évitez de coincer les fils et le câble. Attachez la Console (10) à la Monture de la Console (66) à l'aide de quatre Vis en Bouton M5 x 10mm (125).

Ensuite, attachez le Boîtier de la Console (11) à la Monture de la Console (66) à l'aide de quatre Vis M4 x 8mm (12).



5. **Une fois le vélo d'entraînement assemblé, inspectez-le pour veiller à ce qu'il soit correctement assemblé et qu'il fonctionne de façon appropriée. Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'entraînement.** Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous le vélo d'entraînement pour protéger le sol.

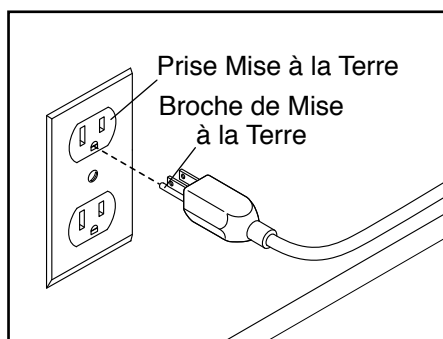
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION AUX ÉTATS-UNIS OU AU CANADA

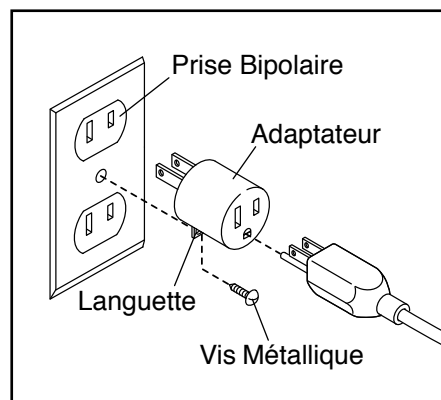
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou de fonctionnement inapproprié, la mise à la terre réduit les risques de choc électrique en offrant une voie de fuite au courant électrique. La fiche du cordon d'alimentation est dotée d'une broche de mise à la terre.

⚠ DANGER : la connexion inappropriée du cordon d'alimentation augmente le risque de choc électrique. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil ; si elle n'est pas adaptée à une prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. Si vous avez des doutes quant à l'intégrité de la mise à la terre de l'appareil, contactez un électricien compétent.

Branchez le cordon d'alimentation sur une prise électrique adéquate-ment installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux. Le circuit de la prise de courant doit être d'une tension nominale de 120 volts.



Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation sur une prise à deux fiches, comme il est illustré à droite, si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



La languette ou le fil s'étendant hors de l'adaptateur doit être relié par une vis à un support mis à la terre, tel que la plaque d'accès d'une boîte de prise de courant mise à la terre. **Certaines plaques d'accès de prise de courant bipolaire ne sont pas mises à la terre. Avant d'utiliser un adaptateur, contactez un électricien compétent pour déterminer si la plaque d'accès de la prise de courant est mise à la terre. Cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise électrique correctement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.**

INFORMATION SUR LA CONFORMITÉ

Ce dispositif est conforme à la norme CNR-210 d'Industry Canada (IC). Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) le dispositif ne doit pas produire d'interférences nuisibles, et (2) ce dispositif doit supporter toute interférence reçue, y compris des interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement non désiré. **AVERTISSEMENT : les dispositifs qui utilisent la fréquence 2.412-2.462 GHz sont destinés uniquement à une utilisation à l'intérieur.**

Déclaration sur l'exposition aux ondes : cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux ondes établies par IC pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec un minimum de 20 cm de distance entre la source des ondes et votre corps. Renseignements disponibles à l'adresse : http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/radiation/radio_guide-lignes_direct-eng.php

Déclaration ICES-003/NMB-003 : cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme ICES-003 du Canada.

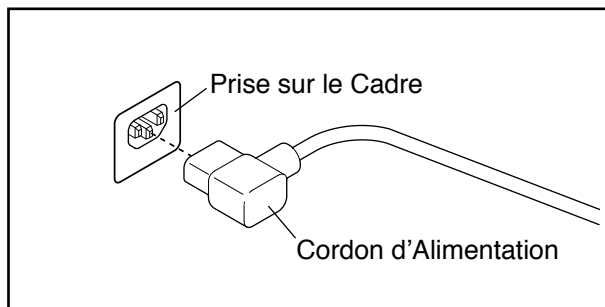
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

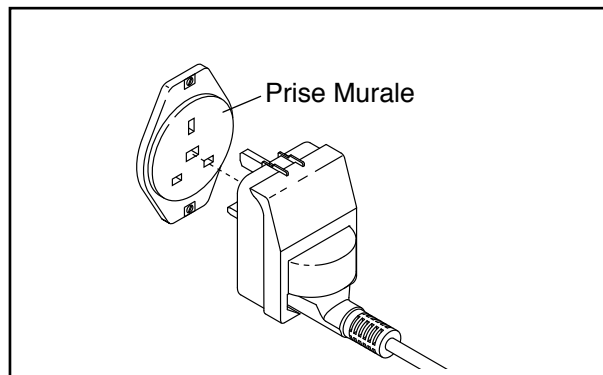
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.



RENSEIGNEMENTS SUR LA GARANTIE

La garantie de ce produit ne s'applique ni à l'endommagement ni à la défaillance matérielle attribuable à un câblage électrique non conforme aux codes d'électricité ou aux caractéristiques techniques de ce manuel, ni dans le cas d'une omission d'effectuer l'entretien raisonnable et requis tel qu'il est indiqué dans ce manuel. Cette garantie est annulée par toute défaillance ou tout dommage résultant d'une tâche d'entretien/réparation non autorisée, de l'usage inapproprié, d'un accident, de la négligence, de l'assemblage ou l'installation inappropriés, des débris causés par toute action destructrice aux environs du produit, de la rouille ou la corrosion attribuable à l'emplacement du produit, d'altérations ou de modifications sans autorisation écrite, ou de l'omission de votre part d'utiliser, d'activer et d'entretenir le produit conformément au présent manuel.

CARACTÉRISTIQUES DU VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

Wattmètre

Chaque vélo d'entraînement est étalonné individuellement de sorte à mesurer votre production de puissance et à vous permettre de contrôler vos watts et vos tours/minute directement depuis la console.

Le contrôle des watts et des tours/minute vous permet de mesurer l'intensité de votre entraînement dans le but de vous améliorer en vous défiant vous-même.

Le Mécanisme d'Inclinaison

Le vélo d'entraînement s'incline et se redresse afin de simuler de façon réaliste un terrain extérieur. Lorsque vous créez sur iFit.com des tracés calqués sur vos parcours d'entraînement réels (voir les directives d'emploi de la console commençant à la page 11 pour plus d'informations), le vélo d'entraînement s'incline ou se redresse automatiquement pour simuler l'état de vos parcours d'entraînement.

Les Sélecteurs de Vitesse du Guidon

Le vélo d'entraînement vous permet de sélectionner les engrenages comme vous le faites avec votre vélo de route. Les sélectionneurs de vitesse droit et gauche du guidon tiennent lieu de commande des dérailleurs avant et arrière pour simuler la configuration d'engrenage de votre vélo de route (voir les directives sur la console commençant à la page 11 pour plus d'informations).

Caractéristiques de Soutien du Geste de Pédalage

Le vélo d'entraînement comporte diverses caractéristiques qui vous aident à améliorer votre geste de pédalage :

Roue libre — le vélo d'entraînement comporte une roue libre qui simule le vélo de route par opposition au vélo à pignon fixe. Cela permet d'éviter que vos pieds se laissent entraîner au haut et au bas de la foulée de pédalage.

Volant — le volant cinétique du vélo d'entraînement oppose une inertie qui favorise la fluidité du pédalage et qui vous incite à pédaler en maintenant un bon geste.

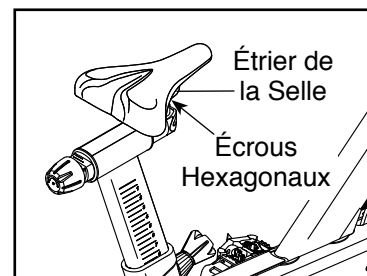
COMMENT RÉGLER LA GÉOMÉTRIE DU VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

Le vélo d'entraînement peut être réglé de manière à correspondre à la géométrie de votre vélo de route afin de privilégier le geste approprié et la bonne façon d'exercer les muscles. **Remarque : effectuez le réglage par petites modifications, puis pédalez sur le vélo pour en vérifier le résultat.**

Comment Régler l'Angle de la Selle

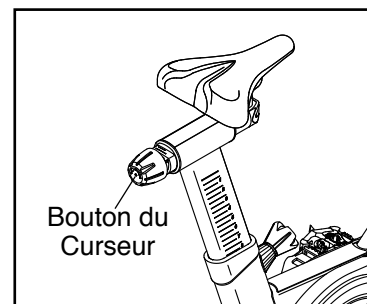
Vous pouvez régler l'angle de la selle à la position la plus confortable. Il est également possible d'avancer ou de reculer la selle pour accroître le confort ou régler la distance par rapport au guidon.

Pour régler la selle, desserrez d'abord les écrous hexagonaux de l'étrier de la selle de quelques tours. Puis, inclinez ou redressez la selle, ou avancez-la ou reculez-la jusqu'à la position voulue. Ensuite, resserrez les écrous hexagonaux.



Comment Régler le Curseur de la Selle

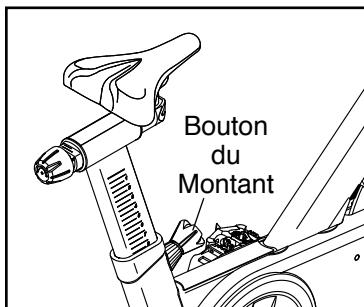
Pour régler la position du curseur de la selle, desserrez le bouton du curseur, avancez ou reculez le curseur jusqu'à la position voulue, puis resserrez fermement le bouton.



Comment Régler le Montant de la Selle

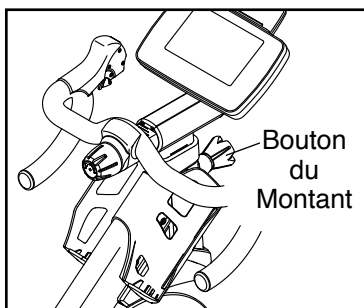
Pour un entraînement efficace, la selle doit se situer à la hauteur appropriée. En pédalant, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas.

Pour régler le montant de la selle, desserrez d'abord le bouton du montant et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, élevez ou abaissez le montant de la selle, relâchez le bouton du montant à l'intérieur d'un orifice de réglage du montant et resserrez fermement le bouton. Veillez à ce que le bouton du montant soit fermement ancré dans un orifice de réglage. **IMPORTANT : ne réglez pas le montant de la selle au-delà de la marque limite du montant.**



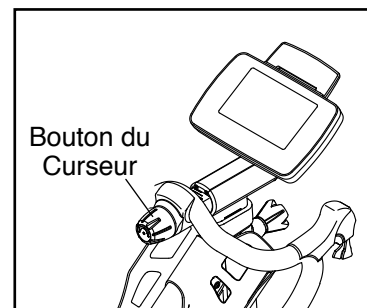
Comment Régler le Montant du Guidon

Pour régler le montant du guidon, desserrez d'abord le bouton du montant et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, élevez ou abaissez le montant du guidon, relâchez le bouton du montant à l'intérieur d'un orifice de réglage du montant et resserrez fermement le bouton. **Veillez à ce que le bouton du montant soit fermement ancré dans un orifice de réglage. IMPORTANT : ne réglez pas le montant du guidon au-delà de la marque limite du montant.**



Comment Régler le Curseur du Guidon

Pour régler la position du guidon, desserrez le bouton du curseur, avancez ou reculez le curseur jusqu'à la position voulue, puis resserrez fermement le bouton.



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

Si le vélo d'entraînement oscille légèrement durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement du stabilisateur avant ou arrière (voir le schéma à la page 4) jusqu'à éliminer le mouvement.

COMMENT UTILISER LES PÉDALES

Pour utiliser les cale-pieds des pédales (voir le schéma à la page 4), introduisez vos chaussures dans les cale-pieds et tirez les extrémités des sangles cale-pied. Pour desserrer les sangles cale-pied, pressez et tenez les languettes des boucles, réglez les sangles à la position voulue et relâchez ensuite les languettes.

Pour utiliser les faces à crans de fixation des pédales, vous devez porter des chaussures de vélo. Pour ancrer les pédales, enfoncez fermement les crampons des chaussures de vélo dans les crans des pédales jusqu'au blocage en place. Pour dégager les pédales, tournez la chaussure de vélo vers l'extérieur hors de la pédale.

COMMENT ENTRETENIR LE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

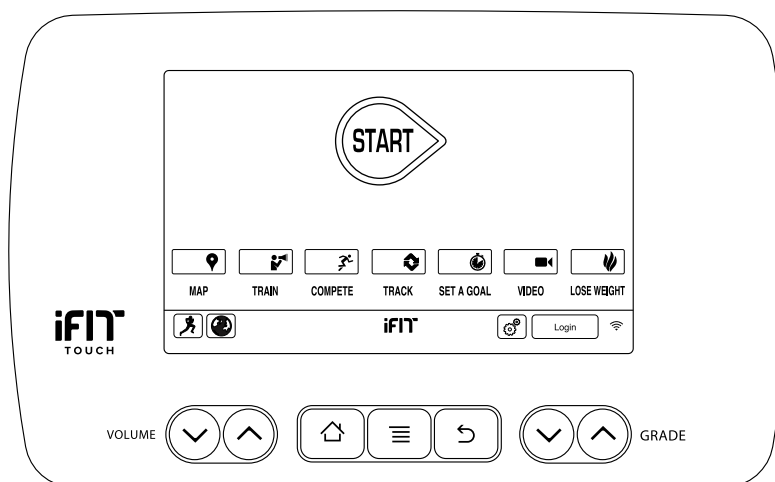
Vérifiez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'entraînement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le vélo d'entraînement, utilisez un linge humide et un peu de détergent doux.

Pour le maximum de rendement et de sécurité, remplacez les pédales chaque année. **Pour acheter des pédales, reportez-vous à la couverture arrière de ce manuel.**

IMPORTANT : pour éviter d'endommager le vélo d'entraînement et prévenir les blessures à l'utilisateur, n'utilisez que des pédales provenant du fabricant. Les autres pédales ne pourraient pas être conçues pour l'utilisation dans des centres de mise en forme ou des salles de cyclisme intérieur, et peuvent s'avérer dangereuses.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



RÉALISEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME AVEC IFIT.COM

Grâce au nouveau matériel compatible iFit, un éventail de caractéristiques sont à votre portée sur iFit.com pour réaliser vos objectifs de mise en forme :



Exercez-vous depuis n'importe où au monde avec les cartes Google personnalisables.



Téléchargez des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.



Suivez vos progrès en vous mesurant à d'autres utilisateurs dans la communauté iFit.



Téléversez les résultats de votre entraînement sur le nuage iFit et suivez votre progression.



Établissez des objectifs de perte de calories, de temps ou de distance pour vos entraînements.



Visionnez des vidéos haute définition de simulations d'entraînement.



Choisissez parmi divers programmes d'entraînements de perte de poids à télécharger.

Accédez à iFit.com pour en savoir plus.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer l'inclinaison (résistance) du vélo d'entraînement et les vitesses par simple pression d'une touche.

Pendant l'exercice, la console affichera des données de suivi en continu, dont la mesure des watts et de la cadence de pédalage.

Durant votre entraînement, vous pouvez établir des intervalles pour mesurer votre performance sur de courtes périodes. La console enregistrera et affichera les résultats de chaque période.

Il est également possible de mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide d'un détecteur du rythme cardiaque en option.

De plus, la console propose vingt-quatre entraînements du Tour de France. Chaque entraînement change automatiquement l'inclinaison (résistance) du vélo d'entraînement pour simuler les conditions réelles de la course cycliste du Tour de France et vous permet d'effectuer les changements de vitesse visant à conserver la cadence de pédalage voulue.

La console bénéficie d'une nouvelle technologie iFit qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités. **Visitez le www.iFit.com pour obtenir tous les détails.**

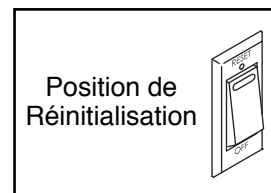
Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD sur la chaîne audio de la console et écouter votre musique ou vos livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour allumer l'appareil, voir la présente page. Pour savoir comment utiliser l'écran tactile, voir la page 13. Pour configurer la console, voir la page 13.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le vélo d'entraînement a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à les pages 7 et 8). Ensuite, localisez l'interrupteur situé en dessous du cadre près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de Reset (réinitialisation).



L'écran s'activera à ce moment et la console sera prête à l'utilisation.

Remarque : lors de la toute première mise en marche de l'appareil, il est possible que le mécanisme d'inclinaison s'étalonne automatiquement. Le vélo d'entraînement s'élèvera et s'abaissera pendant l'étalonnage. Dès que le vélo d'entraînement s'immobilise, le mécanisme d'inclinaison est étalonné.

IMPORTANT : si le mécanisme d'inclinaison ne s'étalonne pas automatiquement, reportez-vous à l'étape 4 de la page 21 et étalonnez manuellement le mécanisme.

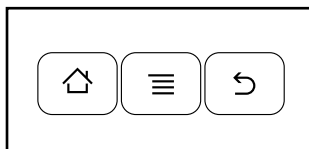
IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du vélo d'entraînement chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Pour désactiver le mode démo, reportez-vous à l'étape 8 à la page 19.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette dotée d'un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Faites glisser un doigt sur l'écran ou effleurez-le pour y déplacer certaines images, telles que les écrans d'un entraînement. Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments qu'affiche l'écran.
- 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 sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton affichant une flèche dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.

- Utilisez ces touches de la console pour naviguer sur la tablette. Pressez la touche d'accueil pour revenir au menu principal. Pressez la touche centrale pour accéder au menu des réglages (voir la page 19). Pressez la touche de retour pour revenir à l'écran précédent.



- S'il vous semble difficile de toucher les boutons appropriés à l'écran, il est possible que ce dernier ne soit pas correctement étalonné. Pour étalonner l'écran, reportez-vous à l'étape 5 à la page 21.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant l'utilisation initiale du vélo d'exercice, suivez les étapes ci-dessous pour configurer la console.

1. Établissez une connexion sur un réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger les entraînements iFit et utiliser certaines autres fonctions de la console, celle-ci doit être connectée sur un réseau sans fil. Reportez-vous à COMMENT

UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 22 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

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

Reportez-vous d'abord à l'étape 1 de la page 19 et à l'étape 2 de la page 21, puis sélectionnez le mode de maintenance. Ensuite, reportez-vous à l'étape 3 de la page 21 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Reportez-vous d'abord à l'étape 1 de la page 19 et à l'étape 2 de la page 21, puis sélectionnez le mode de maintenance. Ensuite, reportez-vous à l'étape 4 de la page 21 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison du vélo d'entraînement.

4. Créez un compte iFit.

Sur votre ordinateur, téléphone intelligent, tablette ou autre appareil d'accès à Internet, ouvrez un navigateur Internet et accédez au www.iFit.com. Suivez les directives du site Web pour vous inscrire en vue de votre plan iFit. Si vous possédez un code d'activation, sélectionnez l'option d'activation par code.

La console est maintenant prête à être utilisée pour vos entraînements. Les pages suivantes expliquent les divers entraînements et autres caractéristiques qu'offre la console.

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 14.

Pour effectuer l'entraînement du Tour de France, voir la page 15. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir la page 16. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 17.

Pour utiliser la chaîne audio, voir la page 18. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir la page 18.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, voir la page 19. **Pour utiliser le mode de maintenance**, voir la page 21. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, voir la page 22.

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

La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 14 à la page 20.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Touchez l'écran ou commencez à pédaler pour activer la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 12.

2. Sélectionnez le menu principal.

Lors de la mise en marche, le menu principal s'affiche à l'écran à la suite du démarrage de la console.

Touchez le bouton d'accueil au bas de l'écran pour revenir en tout temps au menu principal.

Touchez le bouton Start (démarrer) pour commencer un entraînement manuel.

3. Changez l'inclinaison (résistance) du vélo d'entraînement au besoin.

Pendant que vous pédalez, changez l'inclinaison (résistance) du vélo d'entraînement en pressant les touches d'augmentation ou de diminution Grade (pente) de la console.

Vous pouvez également changer l'inclinaison du vélo d'entraînement en pressant les touches de changement de vitesse. Pour accroître l'inclinaison, pressez simultanément les touches avant et arrière du sélecteur de vitesse droit ; pour diminuer l'inclinaison, pressez simultanément les touches avant et arrière du sélecteur de vitesse gauche.

Remarque : après l'appui sur les touches, le vélo d'entraînement mettra quelques instants à atteindre l'inclinaison correspondant au degré sélectionné. **Vous entendrez le moteur d'inclinaison pendant que change l'inclinaison. Ceci est normal.**

ATTENTION : le vélo d'entraînement peut se déployer selon une vaste gamme de degrés d'inclinaison. Tenez les guidons et préparez-vous en vue du mouvement du vélo d'entraînement lors des changements d'inclinaison.

4. Changez de vitesse au besoin.

Vous pouvez régler le vélo d'entraînement de manière à simuler votre vélo de route. Pour sélectionner l'option ou les options d'engrenages du vélo d'entraînement, reportez-vous à l'étape 7 à la page 19.

Remarque : les engrenages du vélo d'entraînement sont simulés ; il n'y a donc aucun engrenage réel.

Changez d'engrenages en pressant les touches des sélecteurs de vitesse. Remarque : après l'appui sur une touche, le vélo d'entraînement mettra quelques instants à passer à la vitesse sélectionnée. **Pour éviter d'endommager les sélectionneurs de vitesse, ne les tirez pas et ne les compressez pas.**

Pressez les touches du sélectionneur gauche pour changer de plateau et les touches du sélectionneur droit pour changer de pignon.

Pressez la touche avant du sélectionneur gauche pour accroître la résistance et la touche arrière pour diminuer la résistance.

Pressez la touche avant du sélectionneur droit pour accroître la résistance et la touche arrière pour diminuer la résistance.

Les numéros correspondant aux plateaux et aux pignons en marche s'afficheront à l'écran.

5. Suivez votre progression.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées.

Pour sélectionner le mode d'affichage voulu, effleurez ou faites défiler l'écran. Il est également possible d'afficher d'autres informations sur l'entraînement en touchant les boîtes rouges de l'écran.

Au besoin, réglez l'intensité sonore en pressant les touches de hausse ou d'abaissement du volume de la console.

Pour interrompre momentanément l'entraînement, cessez de pédaler ou touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil au bas de l'écran. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre). Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

Suivant le toucher du bouton End Workout, un bilan de l'entraînement s'affiche à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

6. Bouclez des intervalles, au besoin.

Durant un entraînement, vous pouvez établir des intervalles pour mesurer votre performance sur de courtes périodes. Pour sélectionner l'écran de l'intervalle, faites défiler l'écran ou effleurez-le.

Pour commencer l'intervalle, touchez le bouton Start (démarrer). Pour terminer l'intervalle en cours, touchez le bouton Lap (tour de piste). Vous pouvez ajouter à volonté des intervalles à votre entraînement.

La console enregistrera les données de chaque intervalle, que vous pourrez consulter en tout temps durant votre entraînement. L'écran des intervalles affichera une liste des intervalles enregistrés. Faites défiler l'écran pour afficher les données d'un intervalle donné.

7. Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.

Vous pouvez porter un détecteur du rythme cardiaque en option pour mesurer votre fréquence cardiaque. Remarque : la console est compatible avec les détecteurs de rythme cardiaque ANT + et POLAR.

Une fois votre pouls détecté, ce dernier apparaît à l'écran affiché.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Une fois votre exercice terminé, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt (Off) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composantes électriques du vélo d'entraînement peuvent s'user de manière prématurée.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DU TOUR DE FRANCE

1. Touchez l'écran ou commencez à pédaler pour activer la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 12.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 14.

3. Sélectionnez un entraînement du Tour de France.

Pour sélectionner un entraînement du Tour de France, touchez d'abord le bouton du cycliste au bas de l'écran. Le menu des entraînements apparaîtra à l'écran.

Ensuite, sélectionnez le bouton Tour de France. Puis, sélectionnez l'entraînement voulu. Remarque : il peut être nécessaire de faire défiler l'écran pour consulter toutes les options d'entraînement.

L'écran affichera le nom, la durée estimée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement et un plan de celui-ci. Remarque : il est possible que vous puissiez sélectionner sur cet écran d'autres variantes de l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Il est possible que l'entraînement soit précédé d'un segment de réchauffement. Pour sauter le segment de réchauffement, touchez le bouton Skip (sauter). Pour sélectionner des options du segment de réchauffement du vélo d'entraînement, à l'étape 15 à la page 20.

Chaque entraînement est divisé en divers segments. Un degré d'inclinaison (résistance) est programmé pour chaque segment. Remarque : un même degré d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, l'écran affichera un plan du parcours et une balise représentant votre progression. Touchez les boutons à l'écran pour sélectionner les options du plan voulues.

Les graphiques à l'écran afficheront votre progression. Pour afficher les graphiques, effleurez ou faites défiler l'écran.

À la fin du premier segment de l'entraînement, l'appareil adoptera automatiquement le degré d'inclinaison du segment suivant.

Lors du changement de l'inclinaison, la résistance des pédales change également. Pour conserver une cadence de pédalage uniforme, changez de vitesse en pressant les touches des sélecteurs de vitesse.

Remarque : vous pouvez annuler manuellement les réglages d'inclinaison en pressant les touches Grade (pente). **Pour rétablir les réglages d'inclinaison programmés de l'entraînement**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. En outre, votre cadence de pédalage aura une incidence sur le nombre de calories brûlées.

Pour interrompre momentanément l'entraînement, cessez de pédaler ou touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil au bas de l'écran. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre). Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Une description de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

5. Suivez votre progression.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 14.

6. Bouclez des intervalles, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 15.

7. Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 15.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 15.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Touchez l'écran ou commencez à pédaler pour activer la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 12.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 14.

3. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

Pour sélectionner un entraînement d'objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) à l'écran.

Pour établir un objectif personnalisé d'entraînement, touchez le bouton correspondant à l'objectif voulu. Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution à l'écran pour entrer votre objectif et pour sélectionner d'autres variantes de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Il est possible que l'entraînement soit précédé d'un segment de réchauffement. Pour sauter le segment de réchauffement, touchez le bouton Skip (sauter). Pour sélectionner des options du segment de réchauffement du vélo d'entraînement, à l'étape 15 à la page 20.

Touchez le bouton Start (démarrer) pour commencer l'entraînement.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir la page 14).

Remarque : vous pouvez annuler manuellement les réglages d'inclinaison en pressant les touches Grade (pente). **Pour rétablir les réglages d'inclinaison programmés de l'entraînement**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. Une description de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le changement manuel des engrenages ou de l'inclinaison durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

5. Suivez votre progression.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 14.

6. Bouclez des intervalles, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 15.

7. Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 15.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 15.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 22). Un compte iFit est également requis.

1. Touchez l'écran ou commencez à pédaler pour activer la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 12.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 14.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si cela n'est pas déjà fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour accéder à votre compte iFit. Il vous sera demandé à l'écran d'indiquer vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton Login. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session. Remarque : noms d'utilisateur et mots de passe sont sensibles à la casse.

Pour changer d'utilisateur à même votre compte iFit, touchez le bouton de l'utilisateur au bas de l'écran. 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.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, touchez le bouton Map (plan), Train (s'entraîner) Video (vidéo) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger le prochain entraînement du programme correspondant. Remarque : il pourrait être possible d'accéder à des entraînements de démonstration par le biais de ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit.

Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre historique d'entraînement, touchez le bouton Track (piste). Pour sélectionner un entraînement d'objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) (voir la page 16).

Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur iFit.com.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée estimée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 15.

Il est possible qu'un guide audio vous accompagne durant certains entraînements (voir COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO à la page 18).

Remarque : vous pouvez annuler manuellement les réglages d'inclinaison en pressant les touches Grade (pente). **Pour rétablir les réglages d'inclinaison programmés de l'entraînement**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

6. Suivez votre progression.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 14. L'écran pourra également afficher un plan de la piste sur laquelle vous marchez ou courez. Touchez les boutons à l'écran pour sélectionner les options du plan voulues.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affiche les vitesses des coureurs et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard qu'ils ont pris par rapport à vous.

7. Bouclez des intervalles, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 15.

8. Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 15.

9. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 15.

Pour plus d'informations sur iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour entendre l'audio de la console à l'aide d'un casque d'écoute ou d'écouteurs bouton, branchez le casque sur la prise audio de la console.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur Internet, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur sans fil (802.11b/g/n) compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Pour lancer le navigateur Internet, touchez le bouton du globe au bas de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Web.

Pour parcourir le navigateur Internet, touchez les boutons Back (retour), Refresh (actualiser) et Forward (avant) à l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton Return (retour) à l'écran.

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 13.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, faites d'abord glisser votre doigt vers le bas sur l'écran pour afficher la barre URL, au besoin. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur Internet, les touches de l'inclinaison, des engrenages et de l'intensité sonore fonctionneront toujours, mais non les touches des entraînements.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

8. Activez ou désactivez l'affichage en mode démo.

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du vélo d'exercice chez les marchands. Lorsque le mode démo est en fonction, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Puis, touchez la case à cocher On (en fonction) ou Off (hors fonction). Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

9. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue voulue. Suivez ensuite les invites à l'écran.

Remarque : il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

10. Activez ou désactivez le code d'accès.

La console comporte un code d'accès de protection des enfants destiné à prévenir l'utilisation du vélo d'entraînement par des utilisateurs non autorisés.

Pour activer ou désactiver un code d'accès, touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case à cocher Enable (activer). Ensuite, entrez un code d'accès à quatre caractères au choix. Touchez le bouton Save (enregistrer) pour utiliser ce code d'accès. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour revenir au mode des réglages du matériel et refuser l'usage du code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case à cocher Disable (désactiver). Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous invitera régulièrement à entrer ce dernier. La console demeurera verrouillée jusqu'à l'entrée du code d'accès approprié. **IMPORTANT : si vous avez oublié votre code d'accès, entrez le code d'accès passe-partout suivant pour déverrouiller la console : 1985.**

11. Activez ou désactivez la vue urbaine.

Durant certains entraînements, il est possible que l'écran affiche un plan. Pour activer ou désactiver la fonction des plans, touchez d'abord le bouton Street View (vue urbaine). Puis, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

12. Sélectionnez un fuseau horaire.

Pour sélectionner un fuseau horaire, touchez le bouton Timezone (fuseau horaire) et sélectionnez le fuseau voulu. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

13. Sélectionnez une heure de mise à jour.

Pour sélectionner une heure de mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de mise à jour), puis sélectionnez l'heure voulue. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

Pour sélectionner une heure de mise à jour, les mises à jour automatiques de la console doivent être activées (voir l'étape 4).

IMPORTANT : vous devez quand même débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé le vélo d'entraînement. Fixez l'heure de mise à jour à un moment où vous utilisez habituellement le vélo d'exercice et où vous serez en mesure de débrancher le cordon d'alimentation une fois la mise à jour effectuée.

14. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour afficher l'unité de mesure sélectionnée. Ensuite, touchez la case à cocher de l'unité de mesure voulue. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

15. Sélectionnez une option de segment de réchauffement.

Lors de la sélection d'un entraînement, celui-ci peut être précédé d'un segment de réchauffement préalable. Pour établir la période du segment de réchauffement ou désactiver le segment, touchez le bouton Warm Up Time (période de réchauffement) et choisissez l'option voulue. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

16. Quittez le mode des réglages du matériel.

Pour quitter le mode des réglages du matériel, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

Remarque : certaines des fonctions décrites peuvent ne pas être activées. Il peut arriver qu'une mise à jour du micrologiciel entraîne une légère variation dans le fonctionnement de la console.

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 19.

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance pour passer au mode de maintenance.

L'écran principal du mode de maintenance affichera des informations sur la console et le réseau sans fil.

3. Actualisez le micrologiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

Touchez le bouton Firmware Update (actualisation du micrologiciel) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. L'actualisation débutera automatiquement. Remarque : si aucune mise à jour du micrologiciel n'est disponible, touchez le bouton de retour à l'écran.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager le vélo d'entraînement, ne mettez pas l'appareil hors fonction durant l'actualisation du micrologiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le vélo d'entraînement se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt. Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position de réinitialisation. Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

Remarque : il peut arriver qu'une mise à jour du micrologiciel entraîne une légère variation dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues de sorte à améliorer le processus d'entraînement.

4. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison du vélo d'entraînement.

Touchez le bouton Calibrate Incline (étalonner l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (début) pour étalonner le mécanisme d'inclinaison.

Le vélo d'entraînement s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau d'inclinaison minimum, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison.

IMPORTANT : gardez les animaux de compagnie, les pieds et les objets à l'écart du vélo d'entraînement lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison.

Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez le bouton de retour à l'écran.

5. Étalonnez l'écran.

Si l'écran n'est pas correctement étalonné, il sera difficile de toucher les boutons appropriés qu'il affiche. Pour étalonner l'écran, touchez le bouton Calibrate Screen (étalonner l'écran). Une petite cible apparaîtra à l'écran.

À l'aide de la gomme à effacer d'un crayon ou d'un autre objet, appuyez sur le centre de la cible. Ensuite, touchez les cibles restantes. Après plusieurs secondes, la console quittera le mode d'étalonnage de l'écran. Remarque : il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

6. Affichez les données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (info sur l'appareil) pour afficher des données sur votre vélo d'entraînement. Après consultation des données, touchez le bouton de retour à l'écran.

7. Localisez les codes d'identification.

Cette option est destinée aux techniciens de service souhaitant déterminer si un bouton donné fonctionne correctement.

8. Entrez une adresse IP personnalisée.

Si votre réseau ne génère pas automatiquement une adresse IP, touchez le bouton Custom IP (IP personnalisée) pour entrer une adresse IP personnalisée. Remarque : il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

9. Quittez le mode de maintenance.

Pour quitter le mode de maintenance, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

La console comporte un mode de réseau sans fil qui permet d'établir une connexion sur un réseau de ce type.

Remarque : vous devez utiliser 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).

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 19.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Network Setup (configuration réseau) pour passer en mode de réseau sans fil.

Remarque : vous pouvez également toucher le symbole du sans-fil au bas de l'écran pour passer en mode de réseau sans fil.

3. Activez le sans-fil (Wi-Fi).

Veillez à ce que la case à cocher Wi-Fi (sans-fil) affiche une coche verte. Si tel n'est pas le cas, touchez l'option de menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil à sa portée.

4. Réglez et gérez la connexion réseau sans fil.

Lorsque le sans-fil est activé, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il peut s'écouler plusieurs secondes avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

Veillez à ce que la case à cocher de l'option du menu de notification du Network (réseau) affiche une coche verte afin que la console puisse vous aviser qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

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

Une boîte d'information vous demandera si vous souhaitez établir une connexion sur le réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (connecter) pour établir la connexion ou le bouton Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez le bouton d'entrée du mot de passe. Un clavier apparaîtra à l'écran. Pour afficher le mot de passe à mesure qu'il est entré, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 13.

L'option du menu Wi-Fi vous informera du moment où la console sera connectée sur votre réseau sans fil.

Pour rompre une connexion sur un réseau sans fil, sélectionnez ce réseau et touchez ensuite le bouton Forget (ignorer).

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 : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion à bande large est recommandée ; le rendement dépend de la vitesse de connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode de réseau sans fil.

Pour quitter le mode de réseau sans fil, touchez le bouton de retour à l'écran.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, 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 DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, 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 aérobics.

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 trouver le niveau d'intensité correct, 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 aérobics.

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'exercice, 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 but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice 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 Aérobics — Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement — Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. 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'exercice, 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 — Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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'exercice régulier, 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 FMEX81912.0 R0414A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	48	1	Manchon Avant du Montant du Guidon
2	1	Base	49	2	Assemblage de la Roue
3	1	Stabilisateur Avant	50	2	Embout A
4	1	Stabilisateur Arrière	51	2	Embout B
5	2	Écran du Stabilisateur	52	2	Cale Inférieure
6	2	Bride du Pivot	53	2	Cale Supérieure
7	1	Montant du Guidon	54	1	Selle
8	1	Sélecteur du Guidon	55	2	Rondelle de la Pédale
9	1	Vis M5 x 16mm	56	1	Appui de la Pédale
10	1	Console	57	29	Rondelle M4 x 8mm
11	1	Boîtier de la Console	58	1	Assemblage d'Élévation
12	4	Vis M4 x 8mm	59	1	Gaine d'Élévation
13	1	Montant de la Selle	60	1	Écran Gauche du Pivot
14	1	Sélecteur de la Selle	61	1	Écran Droit du Pivot
15	3	Vis à Tête Plate M5 x 16mm	62	1	Chemise d'Élévation
16	1	Pédalier/Poulie	63	1	Anneau de la Chemise d'Élévation
17	6	Vis M4 x 12mm	64	1	Boîtier de l'Écran Droit du Pivot
18	5	Vis M8 x 12mm	65	1	Boîtier de l'Écran Gauche du Pivot
19	1	Support Inférieur	66	1	Monture de la Console
20	1	Support du Pivot	67	1	Curseur de la Selle
21	1	Pédalier Gauche	68	1	Support de Réglage de la Selle
22	1	Assemblage du Volant	69	2	Bague du Support
23	1	Petite Poulie	70	1	Abre de Réglage de la Selle
24	1	Bague-Attache du Volant	71	2	Goupille du Bouton
25	1	Courroie de Traction en Carbone	72	2	Bouton du Montant
26	2	Ensemble Réglage	73	2	Vis M5 x 20mm
27	2	Écrou de l'Axe 3/8"	74	2	Embout du Bouton
28	1	Garde	75	1	Moteur de Résistance
29	1	Écran du Cadre	76	1	Support du Moteur
30	1	Garde-Courroie Gauche	77	1	Interrupteur de Fin de Course
31	2	Embout de l'Écran	78	1	Pivot de Frein
32	1	Garde-Courroie Droit	79	2	Écrou de l'Interrupteur de Fin de Course
33	1	Boîtier/Couvercle	80	1	Aimant de Frein
34	1	Capot Avant de la Base	81	6	Vis M4 x 7mm
35	1	Capot Arrière de la Base	82	1	Petite Rondelle M5
36	2	Boîtier du Pivot	83	22	Vis M4 x 16mm
37	1	Boîtier d'Élévation	84	1	Support de Frein
38	1	Boîtier de Tête	85	1	Boîtier Droit de Frein
39	2	Vis du Pédalier	86	1	Boîtier Gauche de Frein
40	1	Plateau d'Accessoires	87	4	Vis du Boîtier Arrière
41	2	Rondelle de la Goupille du Bouton	88	1	Vis M3 x 6mm
42	1	Bande Protectrice de la Selle	89	4	Pied de Nivellement
43	1	Boîtier de Curseur de la Selle	90	2	Bouton du Curseur
44	2	Boîtier de Montant de la Selle	91	2	Rondelle de Butée 30mm
45	1	Manchon Arrière du Montant de la Selle	92	2	Boîtier du Bouton
46	1	Manchon Avant du Montant de la Selle	93	1	Cale de la Bande Protectrice
47	1	Manchon Arrière du Montant du Guidon	94	1	Bande Protectrice du Guidon
			95	2	Boîtier de Montant du Guidon

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Boîtier du Guidon/Curseur	128	12	Vis M4 x 9mm
97	1	Guidon/Curseur	129	8	Vis M4 x 6mm
98	1	Support du Guidon/Curseur	130	2	Rondelle M8 x 16mm
99	1	Abre de Réglage du Guidon	131	4	Vis M4
100	1	Assemblage du Sélectionneur de Vitesse Gauche	132	4	Rondelle M6
101	2	Tige du Sélectionneur de Vitesse	133	2	Écrou de Verrouillage M6
102	1	Assemblage du Sélectionneur de Vitesse Droit	134	2	Boulon M6 x 30mm
103	1	Embout du Sélectionneur de Vitesse Gauche	135	2	Vis à Tête Bombée M4 x 12mm
104	1	Boîtier du Sélecteur de Vitesse Gauche	136	2	Vis M2 x 4mm
105	8	Vis M5 x 25mm	137	2	Vis M4 x 40mm
106	1	Embout du Sélecteur de Vitesse Droit	138	2	Rondelle Étoilée M5
107	1	Boîtier du Sélecteur de Vitesse Droit	139	2	Grande Rondelle M5
108	4	Vis M4 x 25mm	140	2	Vis M5 x 10mm
109	4	Vis M4 x 20mm	141	2	Vis M3 x 35mm
110	1	Rondelle M8 x 12mm	142	12	Espaceur
111	1	Boulon Inférieur du Pivot	143	1	Prise d'Alimentation
112	4	Rondelle M10	144	1	Interrupteur
113	1	Écrou de Verrouillage M8	145	1	Tableau de Commande de l'Alimentation
114	1	Boulon Supérieur du Pivot	146	1	Fil d'Alimentation
115	4	Boulon M10 x 60mm	147	1	Câble Ethernet
116	4	Écrou de Verrouillage M10	148	1	Fil du Moteur de Résistance
117	6	Rondelle M4 x 11mm	149	1	Fil du Capteur de Vitesse
118	1	Vis à Tête Plate M4 x 12mm	150	1	Fil d'Alimentation du Guidon
119	4	Vis M8 x 35mm	151	1	Câble Ethernet du Guidon
120	2	Vis Métal/Nylon M5 x 16mm	152	1	Fil du Sélecteur de Vitesse Gauche
121	4	Rondelle M4	153	1	Fil du Sélecteur de Vitesse Droit
122	1	Vis du Pivot de Frein	154	1	Cordon d'Alimentation Nord-Américain
123	1	Boulon du Pivot de Résistance	155	4	Rondelle Ressort M8
124	2	Écrou de Verrouillage M4	156	2	Écrou M3
125	4	Vis en Bouton M5 x 10mm	157	1	Écrou M5
126	9	Vis en Bouton M4 x 16mm	158	1	Fil d'Alimentation
127	1	Vis M4 x 55mm	159	1	Cordon d'Alimentation Européen
			160	1	Bague de Retenue
			161	6	Œillet
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle FMEX81912.0 R0414A

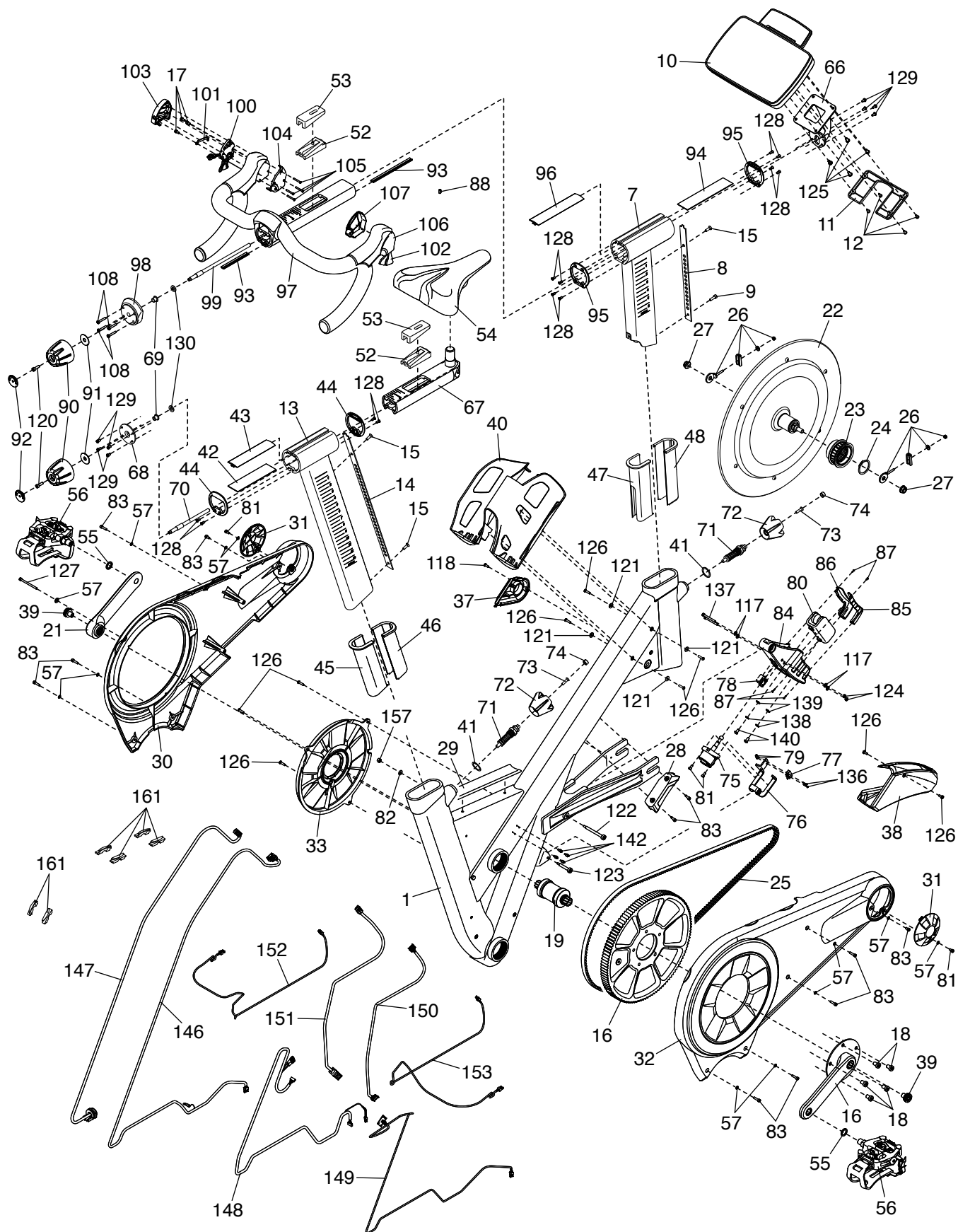
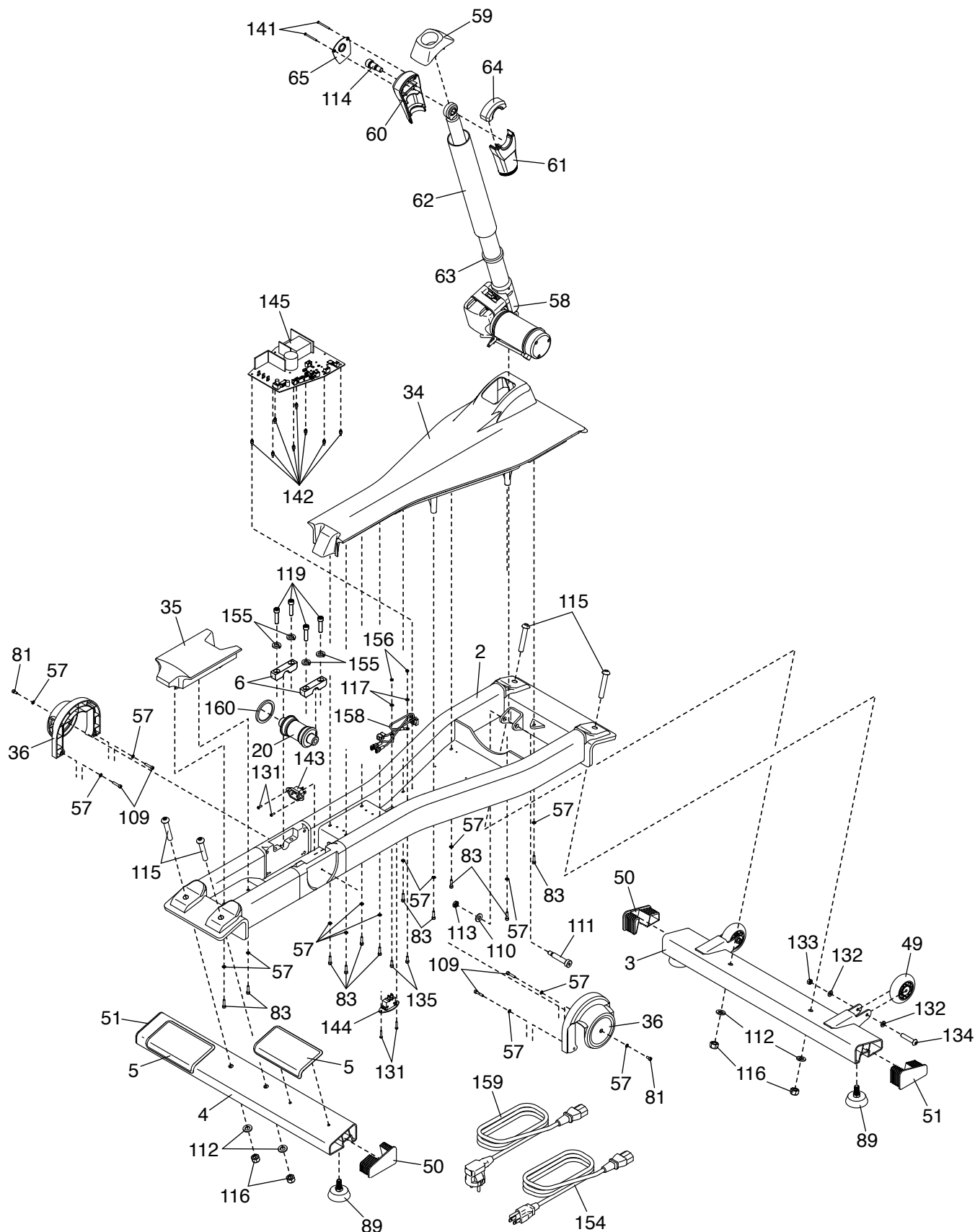


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle FMEX81912.0 R0414A



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Veillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM
Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.
7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.