

FREEMOTION[®] Console

N°. du Modèle FMPW14.0

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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

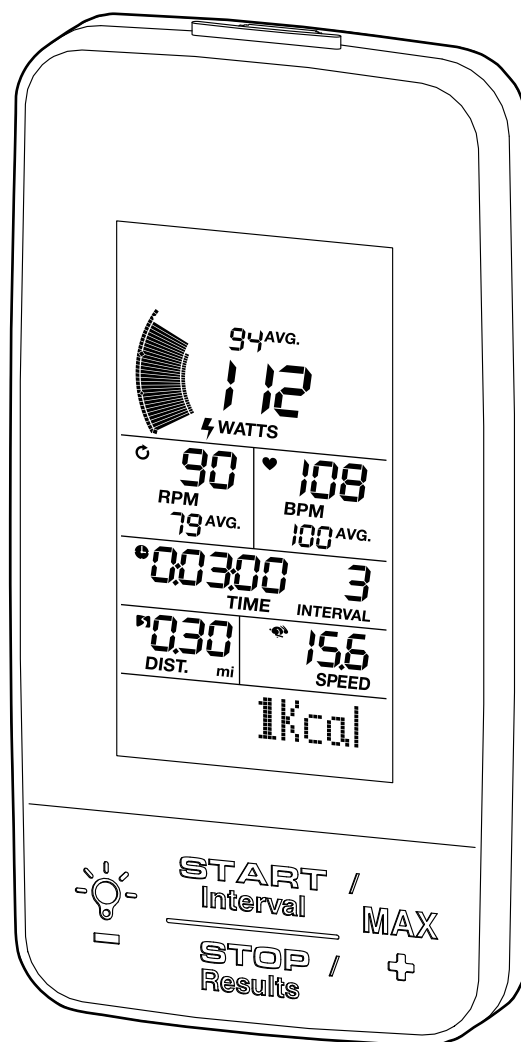


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE	4
SPÉCIFICATIONS DE LA CONSOLE	5
SCHÉMA DE LA CONSOLE	6
DIAGRAMME DE L'ÉCRAN	7
DÉFINITIONS DES AFFICHAGES	8
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	10
COMMENT CONNECTER DES APPAREILS COMPATIBLES ANT+	16
COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE	18
ENTRETIEN	26
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES	27
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre console avant de l'utiliser. FreeMotion Fitness ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages subis directement ou indirectement par l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de la console sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Si vous portez un implant médical, comme un pacemaker, consultez votre médecin avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque.
4. Si vous suivez un traitement médical régulier, consultez votre médecin pour savoir si vos médicaments affectent votre rythme cardiaque.
5. Utilisez uniquement la console de la manière décrite dans ce manuel.
6. Gardez la console à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas la console dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
7. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces de l'appareil régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de la console en tout temps.
9. Pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.
10. Nettoyez uniquement la console avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de produits abrasifs ou dissolvants pour nettoyer la console.
11. Quand vous rangez la console, retirez les piles. Rangez la console dans un endroit propre et sec, à l'abri de l'humidité et de la poussière.
12. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

PROTECTION SURMOULÉE DE LA CONSOLE

Pour protéger la console de l'humidité, sa surface et ses boutons sont recouverts d'une fine membrane surmoulée en caoutchouc. Cette surface peut être nettoyée facilement avec un chiffon doux et humide.

ÉCRAN LCD RÉTROÉCLAIRÉ

La console est équipée d'un écran LCD avec rétroéclairage, des affichages fixes qui fournissent des données sur l'exercice, et une bannière à matrice active qui affiche des messages. Durant un entraînement, la bannière de messages affiche des messages complémentaires aux autres données affichées. La bannière de messages fonctionne aussi comme un menu dans le mode SETTINGS (des paramètres).

COMPATIBILITÉ AVEC UN DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

La console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque de type ANT+™ et Polar® non codés. La console se connectera au détecteur du rythme cardiaque ayant le signal le plus fort dans un rayon de 2 à 3 mètres. Remarque : le détecteur du rythme cardiaque n'est pas inclus avec la console.

STOCKAGE DE DONNÉES USB

La console est équipée d'un port USB qui peut être utilisé avec une clé USB standard. Les données d'entraînement pour INTERVAL (chaque étape) et pour TOTAL RIDE (l'entraînement complet) peuvent être enregistrées sur une clé USB, dans le format .csv ; ce qui permet aux utilisateurs de garder et d'analyser ces données. Ce format de fichier est commun aux logiciels de tableurs standards et peut être chargé sur la majorité des sites Internet d'entraînement.

SPÉCIFICATIONS DE LA CONSOLE

Dimensions

Hauteur : 40 mm
Longueur : 175 mm
Largeur : 85 mm

Poids avec les Piles

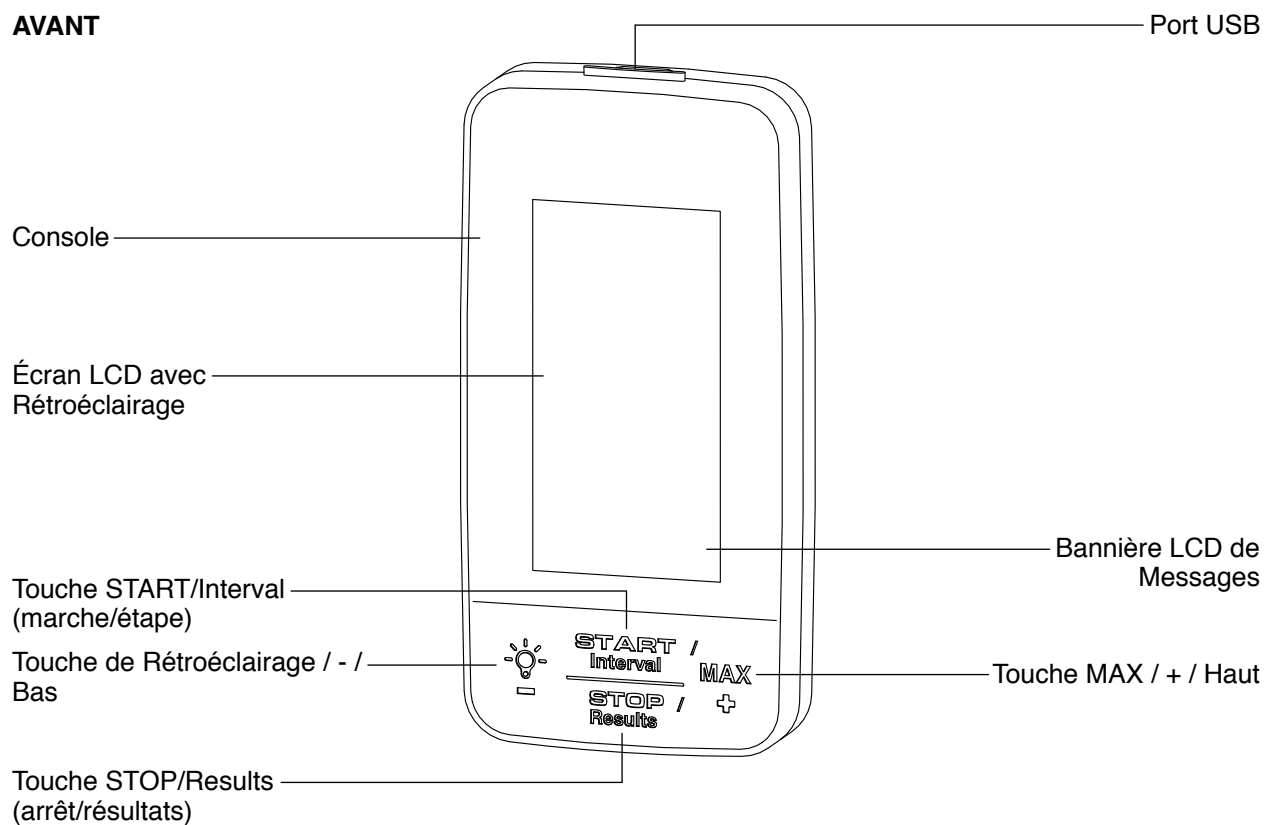
2,2 kg

Piles Nécessaires

Trois (3) piles C (LR14)

SCHÉMA DE LA CONSOLE

AVANT



ARRIÈRE

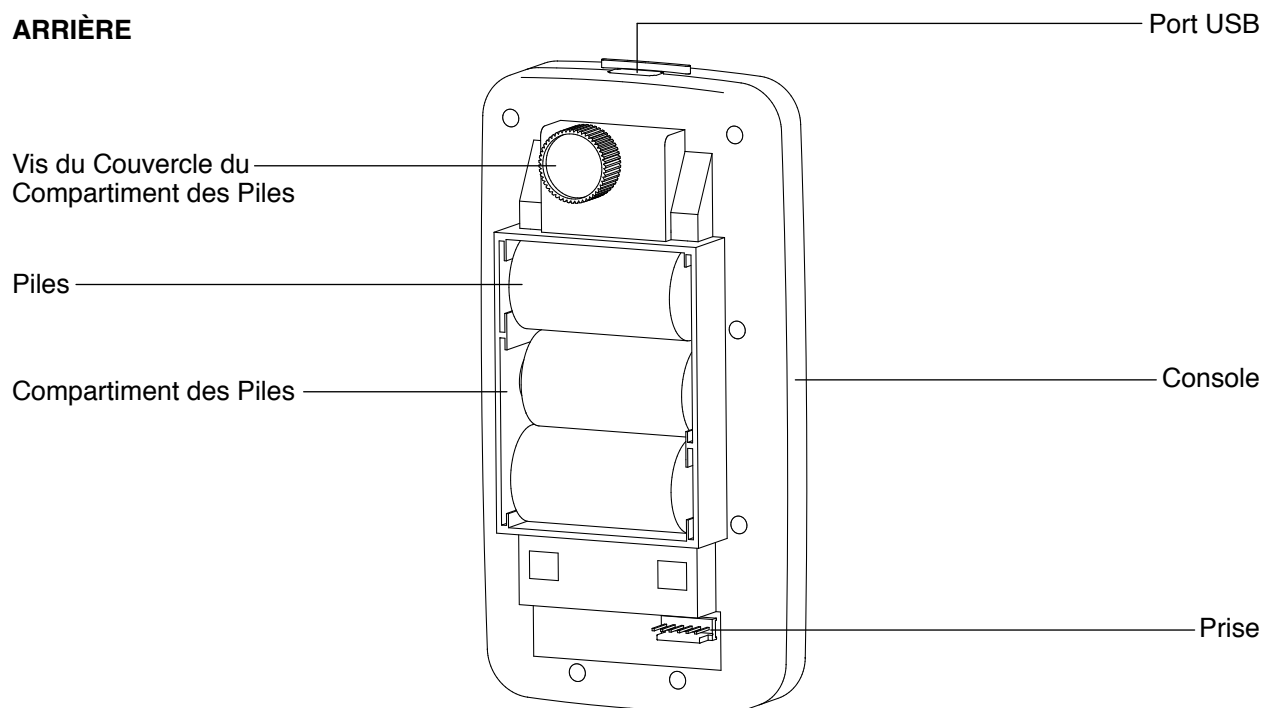
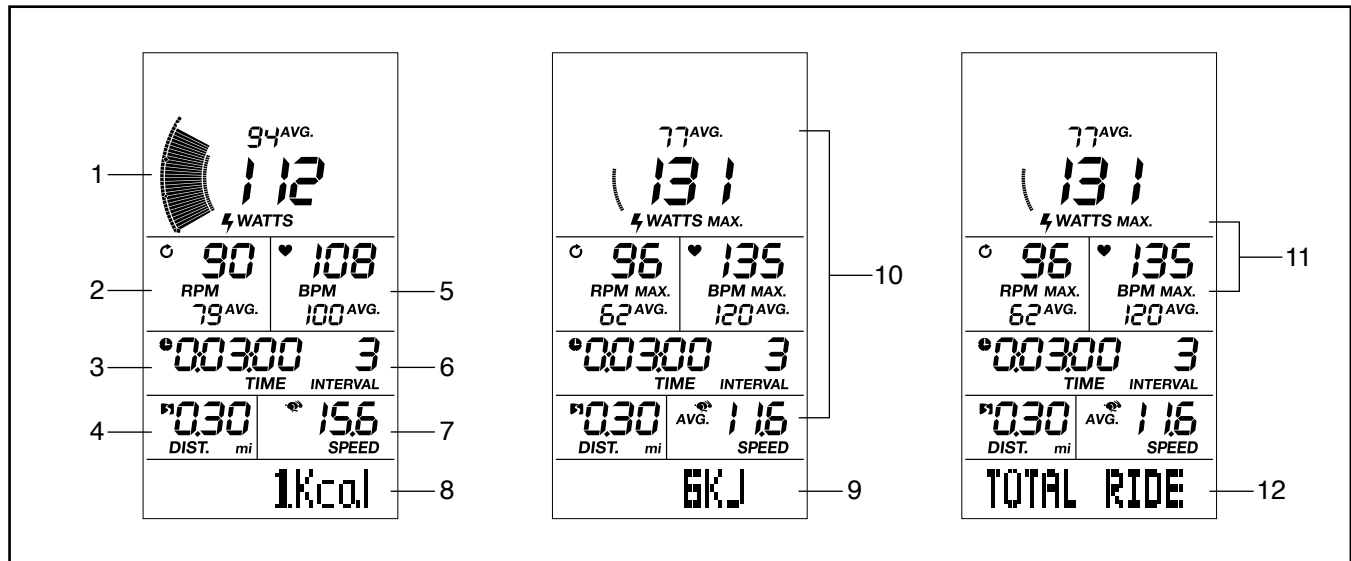


DIAGRAMME DE L'ÉCRAN



Nombre	Affichage	Description
1	WATTS	Affiche l'énergie générée en watts (immédiate, moyenne et maximale).
2	RPM (tours/minute)	Affiche la vitesse des pédales en tours par minutes (ou RPM)—immédiate, moyenne et maximale.
3	TIME (temps)	En mode INTERVAL (des étapes), affiche le temps écoulé pour l'étape en cours. En mode RIDE (entraînement) et TOTAL RIDE (entraînement complet), affiche le temps écoulé pour tout l'entraînement.
4	DIST	En mode INTERVAL, affiche la distance parcourue en miles (MI) ou en kilomètres (KM) pour l'étape en cours. En mode RIDE et TOTAL RIDE, affiche la distance parcourue en miles ou en kilomètre pour l'entraînement complet.
5	BPM (battements par minute)	Si l'utilisateur porte un détecteur du rythme cardiaque compatible (non inclus), affiche le rythme cardiaque de l'utilisateur en battements par minute (BPM)—immédiat, moyen, maximal.
6	INTERVAL (étapes)	Affiche le numéro de l'étape en cours.
7	SPEED (vitesse)	Affiche la vitesse des pédales en miles par heure ou en kilomètres/heure (immédiate, moyenne et maximale).
8	KCAL	Affiche la valeur des kilocalories (KCAL) cumulées durant l'entraînement.
9	KJ	Affiche la valeur des kilojoules (KJ) cumulés durant l'entraînement.
10	AVG (moyennes)	Affiche les valeurs moyennes pour l'étape en cours ou l'entraînement complet.
11	MAX (maximum)	En mode RIDE et TOTAL RIDE, affiche les valeurs maximales.
12	Bannière de Messages	Affiche des messages de texte indiquant le mode en cours ou l'option du menu. Exemples : WARM UP (échauffement), RIDE, TOTAL RIDE, SETTINGS (paramètres).

DÉFINITIONS DES AFFICHAGES

WARM UP

La console propose un mode de WARM-UP (d'échauffement) conçu pour permettre à l'utilisateur de se familiariser avec le vélo d'exercice, de s'échauffer, et de se préparer pour un entraînement. Dans un cours de vélo en salle, les utilisateurs peuvent utiliser ce mode pour s'échauffer avant le début du cours.

Quand le mode WARM UP est sélectionné, la console affiche des données instantanées sur l'écran comme référence pour l'utilisateur. Cependant, la console n'enregistrera pas le temps écoulé, n'affichera pas de valeurs moyennes, et n'enregistrera pas de données sur une clé USB.

Pour quitter le mode WARM UP, l'utilisateur doit appuyer sur la touche START/Interval (marche/étape) pour entrer dans le mode INTERVAL (des étapes) et commencer l'entraînement.

INTERVAL

Durant l'entraînement, la console sera en mode INTERVAL (étape).

Le mode INTERVAL peut comporter 1 à 99 étapes numérotées. Pour entrer un nouvel INTERVAL, l'utilisateur doit appuyer sur la touche START/Interval. L'écran affiche le numéro de l'INTERVAL.

Pour chaque étape, la console enregistre le temps écoulé et la distance parcourue, et affiche des données instantanées et des moyennes sur les affichages.

Les données pour chaque INTERVAL seront aussi enregistrées dans la mémoire de la console en mode de TOTAL RIDE (l'entraînement complet). Si l'utilisateur insère une clé USB dans le port USB avant d'entrer dans le mode INTERVAL, les données de l'entraînement seront aussi enregistrées sur la clé USB en mode TOTAL RIDE.

RIDE

Durant l'entraînement, l'utilisateur peut appuyer sur la touche STOP/Results (arrêt/résultats) pour sélectionner le mode de RIDE (entraînement) et voir les données pour l'entraînement complet.

Quand le mode RIDE est sélectionné, la console affiche le temps et la distance pour tout l'entraînement. L'écran affiche les valeurs maximales obtenues depuis le début de l'entraînement ainsi que les valeurs moyennes à ce stade de l'entraînement.

WATTS

La console mesure et affiche l'énergie générée par l'utilisateur, en WATTS. Un watt est une mesure instantanée d'énergie et est le produit de deux facteurs : la force et le mouvement.

Quand l'utilisateur fait du vélo d'exercice, la force est égale à l'effort fourni pour pousser les pédales. Le mouvement équivaut à la cadence de pédalage de l'utilisateur, mesurée en tours/révolutions par minute (RPM).

Un watt est une unité standard internationale de mesure de l'énergie. Cependant, la puissance fournie est également exprimée en cheval ou cheval-vapeur. Par exemple, 746 watts correspondent à 1 cheval-vapeur.

KJ (KILOJOULES)

La console mesure et affiche l'effort fourni par l'utilisateur durant un entraînement, en kilojoules (KJ). La console affiche la valeur en kilojoules uniquement en mode TOTAL RIDE.

La valeur en kilojoules est une mesure directe qui peut être convertie en énergie calorifique (kilocalories). Cependant, la formule pour cette conversion se base sur des suppositions sur l'efficacité du corps humain.

Un kilojoule est égal à 1000 joules ; un joule est égal à 1 watt fourni pendant 1 seconde.

KCAL (KILOCALORIES)

La console mesure et affiche une estimation de l'énergie calorifique utilisée par le corps de l'utilisateur en kilocalories (KCAL). Remarque : les kilocalories sont aussi appelées grandes calories ou Calories. Dans le contexte de la nutrition, les kilocalories sont appelées Calories.

Une kilocalorie est égale à 1000 petites calories. Remarque : les petites calories sont aussi appelées gramme calories. Les petites calories sont de très petites unités et ne sont pas utilisées dans le contexte de la nutrition.

RPM (RÉVOLUTIONS, OU TOURS PAR MINUTE)

La console mesure et affiche la cadence de pédalage de l'utilisateur en tours/révolutions par minutes (RPM).

La cadence de pédalage de l'utilisateur est le nombre de fois que son pied effectue un tour complet de pédale (soit une cercle de 360 degrés) en une minute.

RYTHME CARDIAQUE

Si l'utilisateur porte un détecteur du rythme cardiaque compatible (non inclus), la console mesurera et affichera le pouls de l'utilisateur, en battements par minute (BPM).

Quand la console détecte un signal venant du détecteur du rythme cardiaque de l'utilisateur, le symbole en forme de cœur sur l'écran se met à clignoter, puis le rythme cardiaque s'affiche.

VITESSE

La console mesure et affiche la vitesse de pédalage de l'utilisateur en miles ou en kilomètres par heure. Remarque : l'unité de mesure peut être changée dans le mode des SETTINGS (paramètres).

La console calculera la vitesse de pédalage de l'utilisateur en se basant sur l'énergie générée en watts, et le poids de l'utilisateur.

DISTANCE

La console mesure et affiche la distance parcourue en mile (MI) ou en kilomètres (KM). Remarque : l'unité de mesure peut être changée dans le mode des SETTINGS.

La console calcule la distance parcourue en se basant sur la vitesse de pédalage de l'utilisateur, qui est calculée à partir de l'énergie générée et du poids de l'utilisateur.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Pour activer la console, voir cette page. Pour éteindre la console, voir cette page. Pour utiliser le rétroéclairage, voir cette page. Pour configurer la console, voir la page 11. Pour utiliser le mode de WARM UP (échauffement), voir la page 12. Pour utiliser le mode de l'INTERVAL (des étapes), voir la page 13. Pour utiliser le mode de RIDE (entraînement), voir la page 14. Pour utiliser le mode Pause Automatique, voir la page 14. Pour utiliser le mode Pause Automatique désactivée, voir la page 15. Pour utiliser le mode de TOTAL RIDE (entraînement complet), voir la page 15.

COMMENT ACTIVER LA CONSOLE

IMPORTANT : si la console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'installer les piles et de l'activer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour activer la console. L'écran s'allumera alors et la console sera prête à être utilisée.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Pour économiser les piles, la console se mettra automatiquement en Veille dans les conditions suivantes :

Quand le mode des Paramètres Utilisateur est sélectionné : la console se mettra en Veille si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches ne sont pas activées pendant 45 secondes.

Quand le mode de WARM UP, de Pause Automatique ou de TOTAL RIDE est sélectionné : la console se mettra en Veille si les pédales restent immobiles pendant 3 minutes.

Quand la console est en Veille, aucune donnée ne sera affichée sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE RÉTROÉCLAIRAGE

Appuyez plusieurs fois sur la touche de Rétroéclairage pour allumer le rétroéclairage. Pour changer la durée du rétroéclairage, voir l'étape 4 à la page 19.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

1. Activez la console.

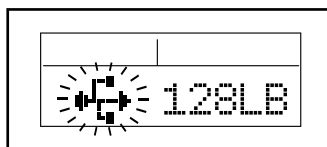
Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 10.

2. Sélectionnez le mode des Paramètres Utilisateur.

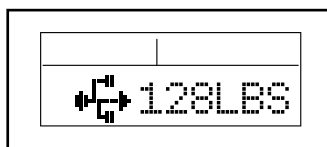
Quand vous activez la console, le mode de Paramètres Utilisateur sera sélectionné automatiquement.

3. Insérez une clé USB dans le port USB, si désiré.

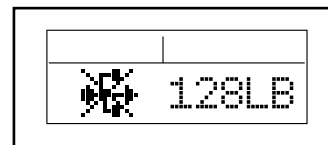
Un symbole du USB se mettra à clignoter sur l'écran pour vous demander d'insérer une clé USB dans le port USB de la console. Si vous insérez une clé USB dans le port USB, les données de l'entraînement seront enregistrées sur la clé USB en mode TOTAL RIDE (entraînement complet).



Si la console détecte une clé USB, le symbole USB s'arrêtera de clignoter.



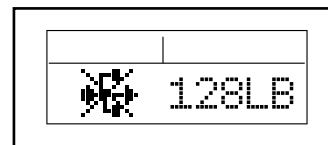
Si la console ne détecte pas de clé USB, le symbole USB sera barré.



Remarque : si vous le désirez, vous pouvez désactiver le port USB. Voir l'étape 4 à la page 21.

4. Enregistrez votre poids.

La console vous demandera d'enregistrer votre poids. Remarque : votre poids est utilisé pour calculer les valeurs de KCAL.



Appuyez sur la touche MAX ou sur la touche du Rétroéclairage pour augmenter ou diminuer la valeur du poids. Remarque : si vous n'entrez pas une valeur de poids, la console utilisera la valeur de poids par défaut pour calculer les KCAL.

5. Quittez le mode des Paramètres Utilisateur.

Appuyez sur la touche START/Interval (marche/étape) pour quitter le mode des paramètres utilisateur et pour accéder au mode de WARM UP (échauffement).

COMMENT UTILISER LE MODE DE WARM UP

1. Activez la console.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 10.

2. Configurez la console, si désiré.

Quand vous activez la console, le mode des Paramètres Utilisateur sera sélectionné automatiquement. Voir les étapes 2 à 4 à la page 11 pour configurer la console.

3. Sélectionnez le mode de WARM UP.

Appuyez sur la touche START/Interval (marche/étape) pour quitter le mode des Paramètres Utilisateur et pour accéder au mode de WARM UP (échauffement).

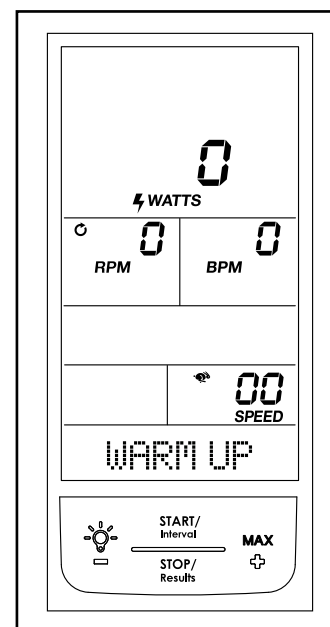
Quand le mode de WARM UP est sélectionné, les mots WARM UP apparaîtront sur la bannière de messages.

Le mode de WARM UP est conçu pour permettre aux utilisateurs de se familiariser avec le vélo d'exercice, de s'échauffer, et de se préparer pour un entraînement. Dans un cours de vélo en salle, vous pouvez utiliser ce mode pour vous échauffer avant le début du cours.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir le DIAGRAMME DE L'ÉCRAN à la page 7.

Quand le mode de WARM UP est sélectionné, la console affichera des données instantanées sur l'écran. Cependant, la console n'affichera pas le temps écoulé et les valeurs moyennes, et n'enregistrera pas de données sur une clé USB.



5. Quittez le mode de WARM UP.

Pour quitter le mode de WARM UP, appuyez sur la touche START/Interval. La console se mettra alors en mode de l'INTERVAL (des étapes) et commencera l'entraînement.

COMMENT UTILISER LE MODE DE L' INTERVAL

1. Activez la console.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 10.

2. Configurez la console, si désiré.

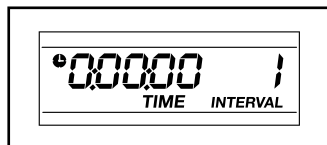
Quand vous activez la console, le mode des Paramètres Utilisateur sera sélectionné automatiquement. Voir la section COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE à la page 11.

3. Commencez à pédaler et échauffez-vous, si désiré.

Quand vous appuyez sur la touche START/Interval (marche/étape) ou que vous commencez à pédaler, la console se met en mode de WARM UP (échauffement). Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DE WARM UP (échauffement) à la page 12.

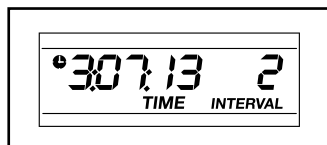
4. Sélectionnez le mode de l'INTERVAL (des étapes).

Pour quitter le mode de WARM UP et entrer dans le mode de l' INTERVAL (des étapes), appuyez sur la touche START/Interval. Le numéro de l'étape apparaîtra alors sur l'écran en haut du mot INTERVAL.



5. Divisez votre entraînement en étapes, si désiré.

Le mode de l'INTERVAL peut comporter 1 à 99 étapes numérotées. Pour entrer une étape supplémentaire, appuyez sur la touche START/Interval. L'écran affichera le numéro de l'étape en cours.



Le mode de l'INTERVAL est conçu pour vous permettre de diviser votre entraînement en différents éléments spécifiques qui peuvent être suivis

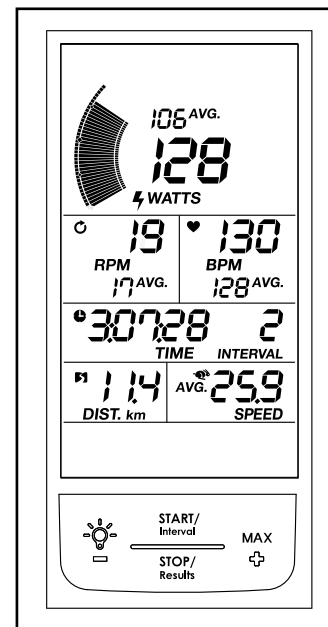
et analysés. Par exemple, vous pouvez diviser les segments de forte intensité et de faible intensité dans des étapes différentes. Vous pouvez aussi enregistrer les données de chaque étape sur une clé USB (voir l'étape 3 à la page 11).

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir le DIAGRAMME DE L'ECRAN à la page 7.

Durant chaque étape, la console affichera le temps écoulé et la distance parcourue. Les affichages vous fourniront des données instantanées et des valeurs moyennes.

Quand vous sélectionnez une nouvelle étape, la console remettra à zéro les affichages du temps, de la distance et des valeurs moyennes.



7. Mettez la console en pause, si désiré.

Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE Pause Automatique à la page 14.

8. Affichez le mode de RIDE (entraînement), si désiré.

Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE RIDE à la page 14.

9. Terminez l'entraînement.

Pour terminer l'entraînement, appuyez et maintenez enfoncée la touche STOP/Results (arrêt/resultats) pendant 3 secondes. La console se mettra alors en mode de TOTAL RIDE (d'entraînement complet). Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRAÎNEMENT COMPLET à la page 15.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRAÎNEMENT

1. Sélectionnez le mode INTERVAL.

Voir les étapes 1 à 4 page 13 et sélectionnez le mode de INTERVAL (des étapes).

2. Sélectionnez le mode de RIDE.

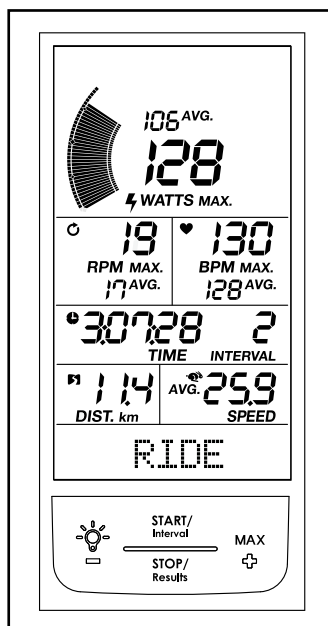
Pour voir le mode de RIDE (d'entraînement) à tout moment durant toute étape, appuyez sur la touche STOP/Results (arrêt/resultats). Le mot RIDE apparaîtra alors sur la bannière de messages.

3. Affichez les données pour tout l'entraînement.

Quand le mode de RIDE est sélectionné, la console affichera les données pour tout l'entraînement effectué.

Voir le DIAGRAMME DE L'ÉCRAN à la page 7.

Les affichages du temps et de la distance afficheront le temps écoulé et la distance pour tout l'entraînement. L'écran affichera les valeurs maximales obtenues depuis le début de l'entraînement ainsi que les valeurs moyennes de l'entraînement.



Remarque : quand le mode de RIDE est sélectionné, vous pouvez toujours appuyez sur la touche START/Interval (marche/étape) pour entrer une étape supplémentaire.

4. Quittez le mode de RIDE.

Pour quitter le mode de RIDE et voir le mode de INTERVAL en cours, appuyez sur la touche START/Interval.

La console quittera aussi le mode de RIDE automatiquement après 10 secondes.

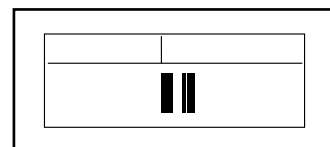
COMMENT UTILISER LE MODE PAUSE AUTOMATIQUE

La console est équipée d'un mode Pause Automatique Désactivée qui vous permet d'arrêter temporairement votre entraînement puis de le reprendre sans perdre les valeurs moyennes affichées et enregistrées par la console.

La console se met en mode Pause Automatique quand vous arrêtez de pédaler et que la console ne détecte pas de cadence de pédalage.

Remarque : la console ne se mettra pas en mode Pause Automatique quand le mode de WARM UP (d'échauffement) est sélectionné.

Quand la console se met en mode Pause Automatique, un symbole de la pause apparaîtra sur la bannière de messages.



L'affichage du temps se mettra en pause.

La console quittera le mode Pause Automatique et reviendra à l'étape en cours quand vous recommencez à pédaler et que la console détecte une cadence de pédalage.

La console quittera le mode Pause Automatique et se mettra en Veille après 3 minutes si la console ne détecte pas de cadence de pédalage.

Remarque : si vous le désirez, vous pouvez désactiver le mode Pause Automatique. Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE PAUSE AUTOMATIQUE DÉSACTIVÉE à droite.

COMMENT UTILISER LE MODE PAUSE AUTOMATIQUE DÉSACTIVÉE

La console est équipée d'un mode Pause Automatique Désactivée conçu pour être utilisé par les coachs de cours de vélo en salle.

Comme la plupart des cours de vélo en salle a une limite de temps, les coachs ne veulent pas que la console se mette en pause chaque fois qu'ils arrêtent de pédaler ou qu'ils descendent de leur vélo pendant quelques secondes.

Quand le mode Pause Automatique Désactivée est sélectionné, un symbole de la pause apparaîtra sur la bannière de messages quand vous arrêtez de pédaler et que la console ne détecte pas de cadence de pédalage ; **cependant, l'affichage du temps ne se mettra pas en pause.**

La console quittera le mode Pause Automatique Désactivée et reviendra à l'étape en cours quand vous recommencez à pédaler et que la console détectera une cadence de pédalage.

La console quittera le mode Pause Automatique Désactivée et se mettra en Veille après 3 minutes si la console ne détecte pas de cadence de pédalage.

Pour désactiver ou activer le mode Pause Automatique, voir l'étape 3 à la page 20.

COMMENT UTILISER LE MODE TOTAL RIDE

1. Sélectionnez le mode de TOTAL RIDE.

Pour arrêter un entraînement et sélectionner le mode de TOTAL RIDE (d'entraînement complet), appuyez et maintenez enfoncée la touche STOP/Results (arrêt/resultats) pendant 3 secondes (voir les étapes 1 à 9 à la page 13).

Les mots TOTAL RIDE apparaîtront sur la bannière de messages.

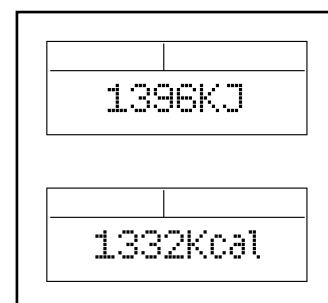
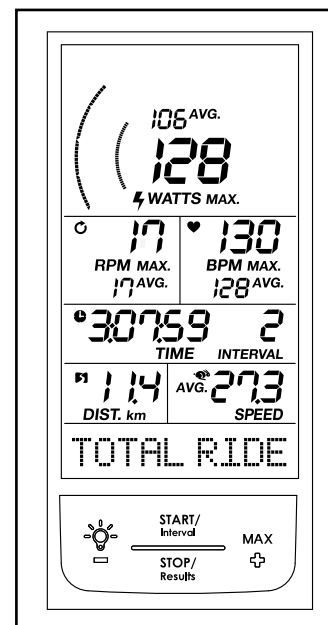
2. Consultez et enregistrez des données pour l'entraînement.

Quand le mode de TOTAL RIDE est sélectionné, la console affichera les données pour l'entraînement.

Voir le **DIAGRAMME DE L'ÉCRAN** à la page 7.

Les affichages du temps et de la distance afficheront le temps et la distance pour tout l'entraînement. L'écran affichera les valeurs maximales obtenues depuis le début de l'entraînement ainsi que les valeurs moyennes de l'entraînement.

La bannière de messages affichera aussi les valeurs en KJ (kilojoules) et en KCAL (kilocalories) en boucle.



Si une clé USB est insérée dans le port USB (voir l'étape 3 à la page 11), les données pour l'entraînement seront aussi enregistrées sur la clé USB.

3. Éteignez la console.

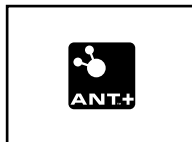
Voir la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 10.

COMMENT CONNECTER DES APPAREILS COMPATIBLES ANT+

LE MODULE ANT+ ET LES APPAREILS COMPATIBLES

La console est équipée d'un module numérique sécurisé ANT+ qui lui permet de communiquer avec des détecteurs du rythme cardiaque, montres de fitness et appareil portables compatibles avec la technologie ANT+.

De nombreuses marques de détecteurs du rythme cardiaque compatibles ANT+ sont disponibles sur le marché. Le symbole illustré à droite indique qu'un détecteur du rythme cardiaque est compatible avec le module ANT+ de la console.



Vous pouvez aussi trouver de nombreux modèles de montres de fitness et d'appareils portables compatibles ANT+. Ces appareils peuvent capter les données de vos entraînements par le biais d'une connexion sans fil ; vous n'avez donc pas à insérer de clé USB dans le port USB de la console pour enregistrer vos données. La plupart de ces appareils peuvent aussi transférer vos données sans fil vers des programmes de mise en forme sur un ordinateur, un appareil portable et des sites Internet.

Le symbole illustré à droite indique qu'une montre de fitness ou un appareil portable est compatible avec le module ANT+ de la console et peut établir une connexion sans fil avec d'autres appareils.



Avant de pouvoir utiliser le module ANT+ avec un appareil compatible, vous devez coupler l'appareil avec le module ANT+.

Voir la section COMMENT COUPLER UN DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE à droite pour coupler votre détecteur compatible ANT+ avec le module de la console.

Voir la section COMMENT COUPLER UNE MONTRE DE FITNESS OU UN APPAREIL PORTABLE à la page 17 pour coupler votre montre de fitness ou votre appareil portable compatible ANT+ avec le module de la console.

COMMENT COUPLER UN DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

Suivez les instructions du fabricant pour utiliser votre détecteur du rythme cardiaque compatible ANT+.

1. Mettez votre détecteur du rythme cardiaque et placez-vous près de la console.

Vous devez être à une distance maximale de 30 cm de la console pour coupler le détecteur du rythme cardiaque avec le module ANT+ de la console.

2. Activez la console et sélectionnez le mode de WARM UP.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 10. Ensuite, appuyez sur la touche START/Interval (marche/étape) pour passer en mode de WARM UP (d'échauffement).

Remarque : la console doit se trouver en mode de WARM UP pour se coupler avec un détecteur du rythme cardiaque compatible ANT+. Le détecteur du rythme cardiaque ne peut pas se coupler avec le module ANT+ quand la console est en mode de l'INTERVAL (des étapes).

3. Couplez le détecteur du rythme cardiaque avec le module ANT+ de la console.

Quand le mode de WARM UP est sélectionné, le module ANT+ se couplera avec le détecteur du rythme cardiaque.

Le symbole en forme de cœur se mettra à clignoter sur l'affichage du rythme cardiaque, puis la console affichera les données de rythme cardiaque.

Remarque : une fois que le détecteur du rythme cardiaque est couplé avec le module ANT+ de la console, le module ANT+ sera capable de recevoir des signaux de battements de cœur dans un périmètre incluant toutes les positions d'exercice sur le vélo.

COMMENT COUPLER UNE MONTRE DE FITNESS OU UN APPAREIL PORTABLE

Suivez les instructions du fabricant pour utiliser votre montre de fitness ou votre appareil portable compatible ANT+.

1. Assurez-vous que votre appareil est en mode de couplage et qu'il est proche de la console.

Voir les instructions du fabricant de votre montre de fitness ou de votre appareil portable pour sélectionner le mode de couplage.

La montre de fitness ou l'appareil portable doit se trouver à une distance maximale de 15 cm de la console.

2. Activez la console et sélectionnez le mode de WARM UP.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 10. Ensuite, appuyez sur la touche START/Interval (marche/étape) pour passer en mode de WARM UP (d'échauffement).

Remarque : la console doit se trouver en mode de WARM UP pour se coupler avec une montre de fitness ou un appareil portable compatible ANT+. La montre de fitness ou l'appareil portable ne peut pas se coupler avec le module ANT+ quand la console est en mode de l' INTERVAL (des étapes).

3. Couplez la montre de fitness ou l'appareil portable avec le module ANT+ de la console.

Quand le mode de WARM UP est sélectionné, le module ANT+ se couplera avec la montre de fitness ou l'appareil portable.

La montre de fitness ou l'appareil portable indiquera que le couplage avec le module ANT+ de la console s'est effectué.

Remarque : une fois que la montre de fitness ou l'appareil portable est couplé avec le module ANT+ de la console, le module ANT+ sera capable de recevoir des signaux dans un périmètre incluant toutes les positions d'exercice sur le vélo.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

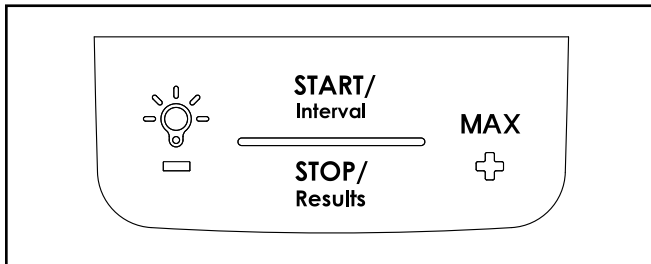
Pour sélectionner le mode des paramètres, voir cette page. Pour changer les paramètres des affichages, voir la page 19. Pour changer les paramètres du système, voir la page 20. Pour gérer le logiciel de la console, voir la page 22. Pour utiliser un numéro de vélo, voir la page 24. Pour mettre à jour le logiciel de la console, voir la page 25.

COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES

Pour sélectionner le mode des SETTINGS (des paramètres), maintenez enfoncée les touches du rétroéclairage et MAX (d'échauffement) jusqu'à ce que le mode des paramètres soit affiché sur la bannière de messages.

Pour quitter le mode de SETTINGS, appuyez sur la touche MAX jusqu'à ce que le mot BACK (retour) apparaisse sur la bannière de messages. Ensuite, appuyez sur la touche START/Interval (marche/étape). La console quittera alors le mode des Settings.

Vous pouvez utiliser les touches de la console pour naviguer dans les menus et changer les paramètres de la console.



Les options du menu apparaîtront sur la bannière de messages. Appuyez sur la touche du Rétroéclairage pour revenir à l'option précédente du menu. Appuyez sur la touche MAX pour aller à l'option suivante du menu. Appuyez sur la touche START/Interval pour sélectionner une option dans un menu ou entrer un paramètre.

Le menu des paramètres contient les options suivantes :

DISPLAY (l'affichage) : sélectionnez cette option pour choisir une unité de mesure pour la console, la langue d'affichage de la console, la durée du rétroéclairage et pour changer le niveau de contraste de l'écran.

SYSTEM (le système) : sélectionnez cette option pour voir le niveau de puissance des piles, pour activer ou désactiver le mode Pause Automatique, activer ou désactiver le port USB, pour voir des informations sur l'utilisation de la console, et pour gérer le logiciel de la console.

BIKE # (le numéro du vélo) : sélectionnez cette option pour attribuer un numéro d'identification à la console.

BACK (retour) : sélectionnez cette option pour quitter le menu des paramètres.

Pour quitter un menu ou pour quitter le mode de SETTINGS, appuyez plusieurs fois sur l'option BACK.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DES AFFICHAGES

1. Activez la console et sélectionnez l'option de DISPLAY (des affichages) dans le menu.

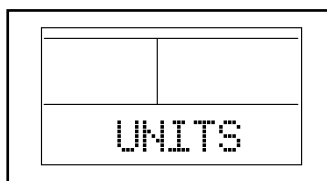
Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 10.

Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 18.

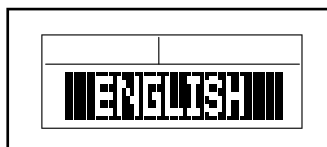
Le menu des affichages apparaîtra alors sur la bannière de messages.

2. Sélectionnez l'option de l'UNITS (des unités) et changez l'unité de mesure, si désiré.

La console peut afficher la vitesse et la distance en miles (ENGLISH) ou en kilomètres (METRIC).



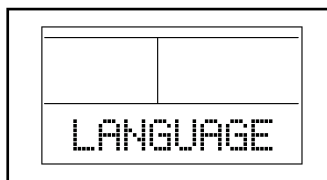
L'unité de mesure en cours sera affichée sur un fond noir.



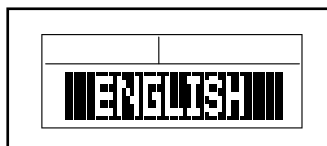
Sélectionnez l'unité de mesure désirée ENGLISH ou METRIC. Ensuite, revenez au menu des affichages.

3. Sélectionnez l'option de LANGUAGE (la langue) et changez la langue des affichages de la console, si désiré.

Il est possible que la console soit programmée pour afficher le texte dans d'autres langues que l'anglais.



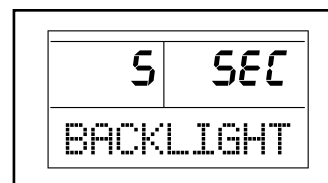
La langue en cours sera affichée sur un fond noir.



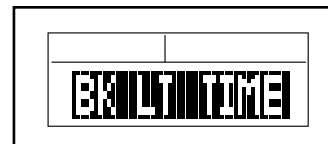
Sélectionnez la langue désirée pour les affichages de la console. Ensuite, revenez au menu des affichages.

4. Sélectionner l'option de BACKLIGHT (du rétroéclairage) et changez la durée du rétroéclairage, si désiré.

Vous pouvez changer la durée du rétroéclairage quand vous appuyez sur la touche du Rétroéclairage. La console propose trois options : BK LT TIME (durée du rétroéclairage), ON (activé) et OFF (désactivé).

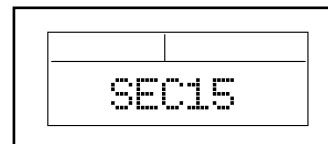


L'option de la durée du rétroéclairage sera affichée sur un fond noir.



Remarque : la durée du rétroéclairage que vous sélectionnez affectera la durée de vie des piles. Pour économiser les piles, il est recommandé de choisir une durée de rétroéclairage courte.

Quand vous sélectionnez l'option BK LT TIME, vous pouvez choisir une durée dans le menu du rétroéclairage. Remarque : la durée du rétroéclairage par défaut est de 5 secondes.



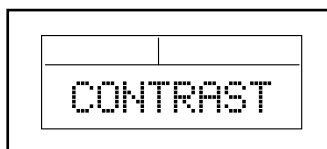
Quand l'option de rétroéclairage ON est sélectionnée, le rétroéclairage reste activé aussi longtemps que la console est activée. Remarque : cette option de rétroéclairage n'est pas recommandée pour les lieux d'utilisation intense comme les clubs de sport.

Quand l'option de rétroéclairage OFF est sélectionnée, le rétroéclairage ne s'allumera pas.

Sélectionnez l'option de rétroéclairage désirée. Ensuite, revenez au menu des affichages.

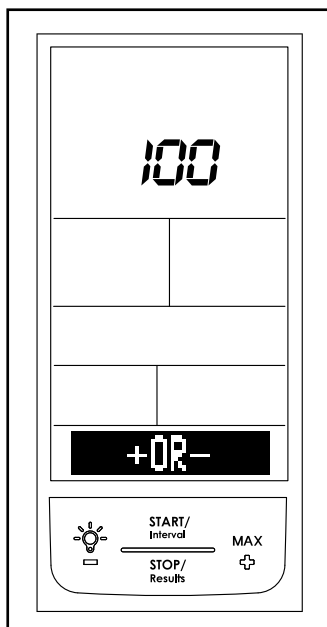
5. Sélectionnez l'option de CONTRAST (du contraste) sur le menu et changez le niveau de contraste de l'écran LCD, si désiré.

Vous pouvez ajuster le niveau de contraste de l'écran LCD de 0 à 100%.
Remarque : le niveau de contraste par défaut est de 100%.



Le niveau de contraste en cours apparaîtra sur l'écran.

Conseil : il est recommandé d'ajuster la console sur un niveau de contraste élevé dans une pièce bien éclairée ou dans des conditions d'éclairage mixtes. Cependant, en réglant la console sur un niveau de contraste bas, les piles dureront plus longtemps.



Appuyez sur la touche MAX ou sur la touche du Rétroéclairage pour augmenter ou diminuer le niveau de contraste. Ensuite, appuyez sur la touche START/Interval (marche/étape) pour confirmer votre sélection.

6. Quittez le menu des affichages.

Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 18.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DU SYSTÈME

1. Activez la console et sélectionnez l'option du menu de SYSTEM (du système).

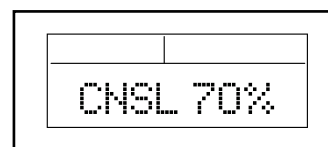
Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 10.

Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 18.

Le menu du système apparaîtra sur la bannière de messages.

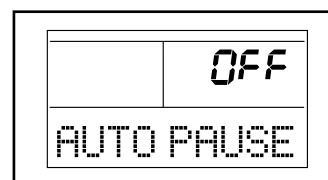
2. Sélectionnez l'option de BTT LVL (du niveau des piles) et vérifiez le niveau des piles, si désiré.

Le niveau des piles de la console apparaîtra sur l'écran.



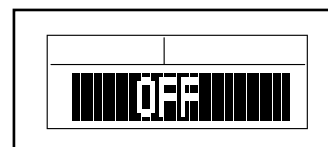
3. Sélectionnez l'option de la Pause Automatique et activez ou désactivez le mode Pause Automatique, si désiré.

Vous pouvez activer (ON) ou désactiver (OFF) le mode



Pause Automatique. Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE Pause Automatique à la page 14 pour plus d'information sur le mode Pause Automatique.

L'option en cours sera affichée sur un fond noir.

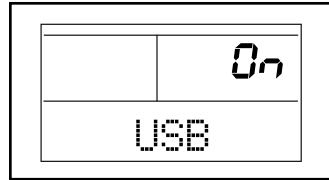


Conseil : nous recommandons aux coachs de cours de vélo en salle qui gèrent leurs cours avec une limite de temps de sélectionner l'option OFF (désactivée) pour leurs consoles.

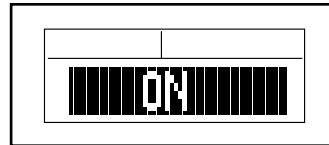
Sélectionnez l'option ON (activée) ou OFF. Ensuite, revenez au menu du système.

4. Sélectionnez l'option USB du menu et activez ou désactivez le port USB, si désiré.

Vous pouvez activer (ON) ou désactiver (OFF) le port USB de la console.
Remarque : l'option par défaut est ON .



L'option USB en cours sera affichée sur un fond noir.

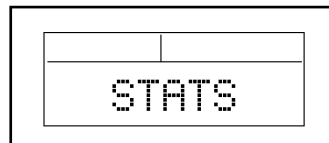


Quand l'option OFF est sélectionnée, le port USB ne peut pas être utilisé pour enregistrer des données (voir l'étape 3 à la page 11) ou pour enregistrer ou importer des paramètres personnalisés de console (voir la page 22).

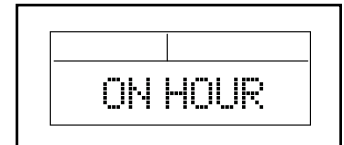
Sélectionnez l'option ON ou OFF. Ensuite, revenez au menu du système.

5. Sélectionnez l'option de STATS (des statistiques) et consultez les informations d'utilisation de la console, si désiré.

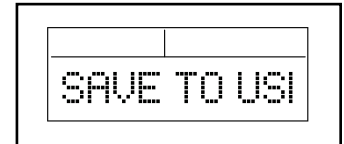
La console enregistre les informations d'utilisation (STATS) qui peuvent être consultées et enregistrées sur une clé USB. Remarque : le port USB doit être activé pour pouvoir enregistrer les informations d'utilisation de la console sur une clé USB (voir l'étape 4 sur cette page).



Le menu des statistiques apparaîtra alors sur la bannière de messages. Consultez les informations d'utilisation désirées.



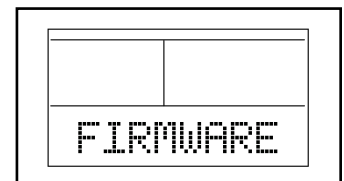
Pour enregistrer des informations d'utilisation de la console sur une clé USB, sélectionnez l'option SAVE TO USB (enregistrer sur USB). La console enregistrera alors les informations dans un fichier de format .csv.



Revenez au menu du système.

6. Sélectionnez l'option de FIRMWARE (du logiciel) et gérez le logiciel de la console, si désiré.

Le menu du logiciel apparaîtra sur la bannière de messages.



Voir la section COMMENT GÉRER LE LOGICIEL DE LA CONSOLE à la page 22.

7. Quittez le menu du système.

Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 18.

COMMENT GÉRER LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

Le logiciel est le programme qui permet à la console de fonctionner. À l'aide du menu du logiciel, vous pouvez :

- voir des informations sur le logiciel de la console
- enregistrer et importer des paramètres personnalisés de la console
- revenir aux paramètres d'usine de la console

Le menu du logiciel contient les options suivantes :

SWVER:X.X (numéro de version du logiciel de la console) : sélectionnez cette option du menu pour voir le numéro de version du logiciel de la console.

HWVER:X.X (numéro de version de la console) : sélectionnez cette option du menu pour voir le numéro de version de la console.

SAVE CFG (enregistrer des paramètres personnalisés de console) : sélectionnez cette option du menu pour enregistrer vos paramètres personnalisés pour la console sur une clé USB. Vos paramètres personnalisés pour la console peuvent être utilisés sur d'autres consoles. Voir la section COMMENT ENREGISTRER LES PARAMÈTRES PERSONNALISÉS DE LA CONSOLE à droite.

IMPORT CFG (importer des paramètres personnalisés pour la console) : sélectionnez cette option pour importer des paramètres personnalisés pour la console à partir d'une clé USB. Voir la section COMMENT IMPORTER DES PARAMÈTRES PERSONNALISÉS DE LA CONSOLE à la page 23.

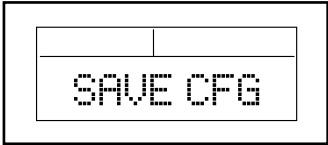
RESET TO DEFAULT (revenir aux paramètres d'usine) : sélectionnez cette option pour effacer les paramètres de la console et revenir aux paramètres d'usine. Voir la section COMMENT RÉTABLIR LES PARAMÈTRES D'USINE à la page 23.

Comment Enregistrer les Paramètres Personnalisés de la Console

Les paramètres personnalisés suivants peuvent être enregistrés sur une clé USB :

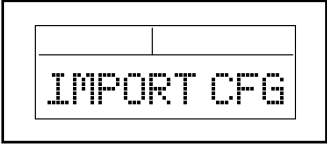
- Unité de mesure
- Durée de rétroéclairage
- Niveau de contraste
- Paramètre de pause automatique
- Paramètre du port USB

Les paramètres personnalisés de la console seront enregistrés dans un fichier au format .cfg.

1. Assurez-vous que le port USB de la console est activé (voir l'étape 4 à la page 21).
2. Insérez votre clé USB dans le port USB de la console.
3. Sélectionnez l'option SAVE CFG (enregistrer les paramètres personnalisés pour la console) dans le menu du logiciel. La console commencera à enregistrer les paramètres personnalisés de la console sur la clé USB.
4. Si les paramètres personnalisés de la console sont bien enregistrés sur la clé USB, le mot DONE (fait) apparaîtra sur la bannière de messages.
5. Si les paramètres personnalisés de la console ne sont pas enregistrés sur la clé USB, le mot FAILED (échec) apparaîtra sur la bannière de messages.
Voir la section RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 27.

Comment Importer des Paramètres Personnalisés de la Console

Vous pouvez importer des paramètres personnalisés de la console enregistrés sur une clé USB vers la console.

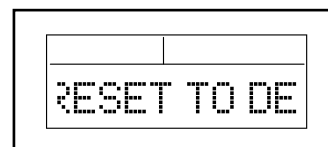
1. Assurez-vous que le port USB de la console est activé (voir l'étape 4 à la page 21).
2. Assurez-vous aussi que le fichier des paramètres personnalisés de la console désiré (import.cfg) est enregistré sur votre clé USB (voir la section COMMENT ENREGISTRER LES PARAMÈTRES PERSONNALISÉS DE LA CONSOLE à la page 22).
3. Insérez votre clé USB dans le port USB de la console.
4. Sélectionnez l'option IMPORT CFG (importer les paramètres personnalisés de la console) dans le menu du logiciel. La console commencera à importer les paramètres personnalisés de la console vers la console.
5. Si les paramètres personnalisés de la console sont bien importés vers la console, le mot DONE (fait) apparaîtra sur la bannière de messages.
6. Si les paramètres personnalisés de la console ne sont pas importés vers la console, le mot FAILED (échec) apparaîtra sur la bannière de messages.
Voir la section RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 27.

Comment Rétablir les Paramètres d'Usine

Vous pouvez rétablir certains paramètres de la console aux paramètres d'usine. Les paramètres d'usine sont indiqués entre parenthèses :

- Unité de mesure (ENGLISH [les miles anglais])
- la durée du rétroéclairage (5 SEC)
- le niveau de contraste (100 %)
- le paramètre de la Pause Automatique (ON [activé])
- le paramètre du port USB (ON [activé])

Sélectionnez l'option RESET TO DEFAULT (rétablir les paramètres d'usine) dans le menu du logiciel. Le mot DONE (fait) apparaîtra sur la bannière de messages pour indiquer que les paramètres d'usine de la console ont été rétablis.



COMMENT UTILISER UN NUMÉRO DE VÉLO

Conseil : il est fortement recommandé d'attribuer un numéro à chaque vélo dans un club de sport pour une identification plus facile.

Pour vous assurer que la bonne console reste sur le vélo d'exercice correspondant, vous pouvez donner un numéro d'identification à la console qui correspond au numéro d'identification du vélo.

S'il y a un problème de communication entre la console et le vélo d'exercice, vous pouvez regarder le numéro du vélo et vous assurer que la console qui est attachée dessus est la bonne console.

Pour attribuer un numéro d'identification à un vélo, voir la section COMMENT ATTRIBUER UN NUMÉRO À UN VÉLO ci-dessous. **Pour voir le numéro du vélo,** voir la section COMMENT VOIR LE NUMÉRO DU VÉLO à droite.

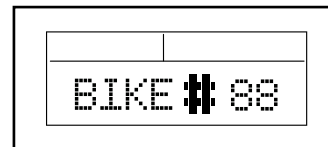
Comment Attribuer un Numéro à un Vélo

1. Activez la console et sélectionnez l'option BIKE # (n° du vélo) dans le menu.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 10.

Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 18.

Le numéro du vélo apparaîtra sur la bannière de messages.



2. Attribuez un numéro de vélo à la console.

Vous pouvez attribuer un numéro à un vélo allant de 1 à 99.

Appuyez sur la touche MAX et sur la touche de Rétroéclairage pour attribuer un numéro à un vélo. Ensuite, appuyez sur la touche START/Interval (marche/étape) pour confirmer votre sélection.

3. Quittez le menu du numéro du vélo.

Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 18.

Comment Voir le Numéro du Vélo

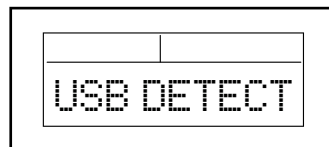
Appuyez et maintenez enfoncée la touche START/Interval et la touche MAX en même temps quand la console est activée. Le numéro de vélo attribué à la console apparaîtra sur la bannière de messages aussi longtemps que les touches sont maintenues enfoncées.

COMMENT METTRE À JOUR LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

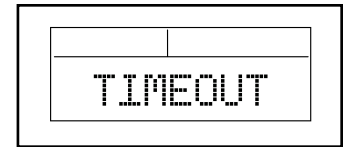
IMPORTANT : la mise à jour du logiciel de la console est une procédure avancée. Assurez-vous d'avoir lu toutes les instructions avant de mettre à jour le logiciel de la console.

1. Le fichier de mise à jour sera fourni sur une clé USB en format .HEX. Il ne doit y avoir qu'un seul fichier sur la clé USB. Le fichier doit se trouver au niveau le plus haut sur l'arborescence de la clé. Le fichier ne doit pas se trouver dans un dossier.
2. Activez la console et sélectionnez l'option SYTEM (système) du menu (voir l'étape 1 à la page 20.)
3. Assurez-vous que le port USB de la console est activé (voir l'étape 4 à la page 21).
4. Sélectionnez l'option du menu du logiciel (voir l'étape 6 à la page 21). Ensuite, sélectionnez l'option SWVER:X.X dans le menu du logiciel (voir page 22). Consultez et notez le numéro de la version en cours de la console.
5. Insérez la clé USB qui contient la mise à jour du logiciel dans le port USB de la console.
6. Retirez la vis du couvercle des piles, puis retirez la console du couvercle des piles.
7. Appuyez et maintenez enfoncée la touche START/Interval (marche/étape). Alors que vous maintenez enfoncée la touche START/Interval, retirez une pile du compartiment des piles. Ensuite, réinsérez la pile dans le compartiment des piles et lâchez la touche START/Interval.

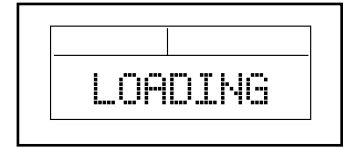
Les mots USB DETECT (détection USB) apparaîtront sur la bannière de messages. Si un fichier de logiciel est détecté sur la clé USB, la mise à jour du logiciel commencera.



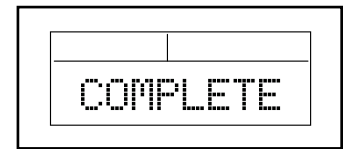
Si la console ne détecte pas de clé USB, le mot TIMEOUT (pause) apparaîtra sur la bannière de messages après environ 15 secondes. **Retirez et réinsérez la clé USB dans le port USB de la console et répétez cette étape.**



8. Durant la mise à jour du logiciel, le mot LOADING (chargement) apparaîtra sur la bannière de messages pendant environ 10 secondes.



Si la mise à jour du logiciel fonctionne, le mot COMPLETE (achevé) apparaîtra sur la bannière de messages. Après cela, la console utilise le logiciel mis à jour.



9. Réattachez la console sur le couvercle des piles.
10. Sélectionnez l'option du menu du logiciel (voir l'étape 6 à la page 21). Sélectionnez l'option SWVER:X.X dans le menu du logiciel (voir page 22). Consultez et notez le numéro de la version mise à jour du logiciel de la console.
11. Rétablissez vos paramètres personnalisés de la console, si désiré (voir la page 23). Il peut arriver qu'une mise à jour du logiciel rétablisse les paramètres d'usine de la console.

ENTRETIEN

COMMENT NETTOYER LA CONSOLE

Nettoyez uniquement la console avec un chiffon doux et humide, non abrasif. N'utilisez pas de produits abrasifs ou dissolvants pour nettoyer la console.

IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.

COMMENT CHANGER LES PILES DE LA CONSOLE

Quand les piles de la console doivent être changées ou rechargées, un avertissement apparaîtra sur l'écran.

IMPORTANT : changez ou rechargez les piles aussitôt que possible quand l'avertissement apparaît. Si vous ne changez pas ou ne rechargez pas les piles, la console peut s'éteindre.

La console peut utiliser trois piles alcalines de type C. Les piles alcalines standards ont une durée de vie prolongée (grâce à un taux de déchargement faible) et fournissent une bonne vie de la batterie lorsqu'ils sont utilisés.

La console peut aussi utiliser trois piles NiMH (nickel-métal hybride) rechargeables de type C. Ces piles ont une durée de vie plus longue à chaque charge complète que les piles alcalines standard, et elles peuvent être rechargées jusqu'à 500 fois. Ces piles rechargeables sont une bonne option dans un endroit d'utilisation intensive, comme les clubs de sport. Assurez-vous d'utiliser des piles rechargeables à faible déchargement, avec au moins 2500 mAh de capacité.

Pour changer les piles de la console, retirez la console du couvercle des piles, puis insérez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont dans le sens indiqué sur les schémas à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réattachez la console sur le couvercle des piles.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Problème	Cause Possible	Solution
La console ne s'active pas	Les piles de la console sont déchargées ou mal installées	Assurez-vous que des piles chargées sont correctement installées dans la console.
La console n'affiche pas de données	L'appareil n'est pas bien branché à la console	Voir les étapes de l'assemblage dans le manuel de l'utilisateur de l'appareil et assurez-vous que le fil de l'appareil est bien branché dans la console.
La console n'affiche pas le rythme cardiaque sur l'écran	Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas au contact de la peau de l'utilisateur	Humidifiez les contacts du détecteur du rythme cardiaque et assurez-vous que le détecteur du rythme cardiaque est en contact avec votre peau.
	Le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas	Assurez-vous que le détecteur du rythme cardiaque marche. Testez le détecteur du rythme cardiaque sur un autre appareil. Assurez-vous que des piles chargées sont correctement installées dans le détecteur.
	La console ne capte pas le signal ANT+	Si vous utilisez un détecteur du rythme cardiaque ANT+, placez-vous dans un rayon maximal de 30 cm de la console en mode WARM-UP (d'échauffement), et laissez la console se connecter au détecteur du rythme cardiaque.
	La console ne capte pas le signal Polar	Assurez-vous que le détecteur du rythme cardiaque Polar n'est pas codé. La console n'est pas compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque Polar codés.
	La console ne capte pas le signal de 5,3kHz	Des interférences électromagnétiques autour de vous peuvent perturber le signal. Assurez-vous qu'aucun autre appareil dans la pièce ne cause d'interférences.
La console n'affiche pas de valeur de KCAL	L'utilisateur ne porte pas de détecteur du rythme cardiaque	Le calcul des KCAL nécessite le port d'un détecteur du rythme cardiaque par l'utilisateur.
Le rétroéclairage ne s'allume pas	La durée du rétroéclairage est réglée sur OFF (désactivé)	Sélectionnez SETTINGS (mode de paramètres), sélectionnez l'option DISPLAY (affichage), sélectionnez l'option BACKLIGHT (rétroéclairage) et choisissez une durée de rétroéclairage.
Le rétroéclairage reste allumé	La durée du rétroéclairage est réglée sur ON (activée)	Sélectionnez SETTINGS (mode de paramètres), sélectionnez l'option DISPLAY (affichage), sélectionnez l'option BACKLIGHT (rétroéclairage) et choisissez une durée de rétroéclairage.
La clé USB ne se connecte pas à la console	Le port USB est réglé sur OFF (désactivé)	Sélectionnez SETTINGS (mode de paramètres), sélectionnez l'option SYSTEM (système), sélectionnez l'option USB et sélectionnez l'option ON (activé).
Échec de l'enregistrement ou de l'importation des paramètres	Le port USB est réglé sur OFF (désactivé)	Sélectionnez SETTINGS (mode de paramètres), sélectionnez l'option SYSTEM (système), sélectionnez l'option USB et sélectionnez l'option ON (activé).
Échec de la mise à jour du logiciel	Le port USB est réglé sur OFF (désactivé)	Sélectionnez SETTINGS (mode de paramètres), sélectionnez l'option SYSTEM (système), sélectionnez l'option USB et sélectionnez l'option ON (activé).
	Message d'erreur du logiciel	Assurez-vous qu'il n'y a qu'un fichier de mise à jour sur la clé USB. Le fichier doit se trouver en haut de l'arborescence de la clé, et ne doit pas se trouver dans un dossier.
Le temps continue quand la console est en pause	La Pause Automatique est réglée sur OFF (désactivé)	Sélectionnez SETTINGS (mode de paramètres), sélectionnez l'option SYSTEM (système), sélectionnez l'option AUTO PAUSE (Pause Automatique) et sélectionnez l'option ON (activé).

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. **Veuillez 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 (voir la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis

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

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. É.-U.A. 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

Voir la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.