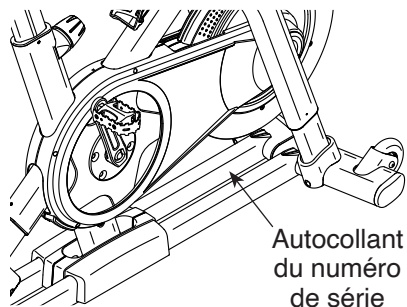


N° de modèle NTEXTDF25-INT.0

N° de série _____

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



Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web iFITsupport.eu.

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

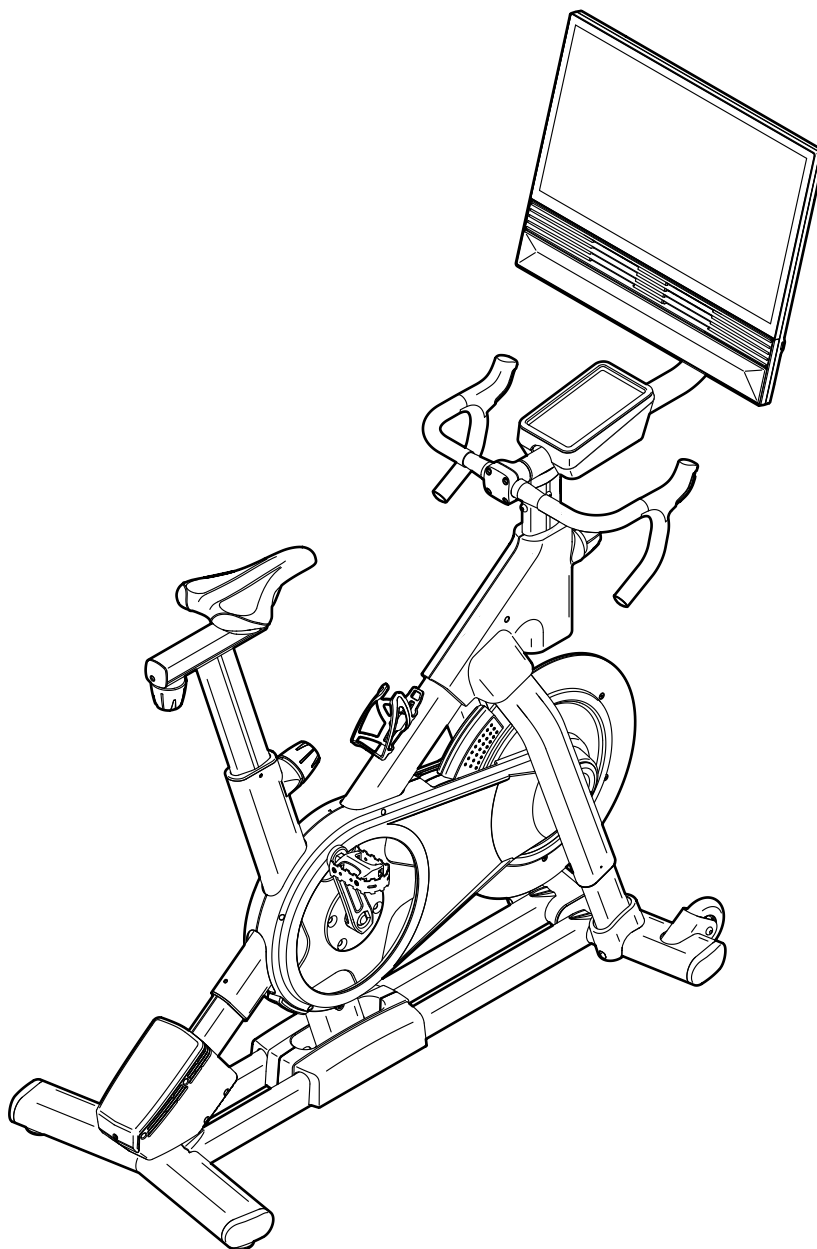


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO DE STUDIO	13
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	15
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	24
CONSEILS POUR LES EXERCICES	28
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



AVERTISSEMENT

- Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant l'utilisation, et respectez tous les avertissements et instructions.
- N'autorisez pas les enfants sur ou autour.
- Ne convient pas aux mesures de haute précision.
- Utilisez toujours sur une surface plane.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Des pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales de manière contrôlée.
- Arrêtez les pédales et soyez prudent quand vous montez ou descendez.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 159 kg.
- Remplacez cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou a été retirée.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

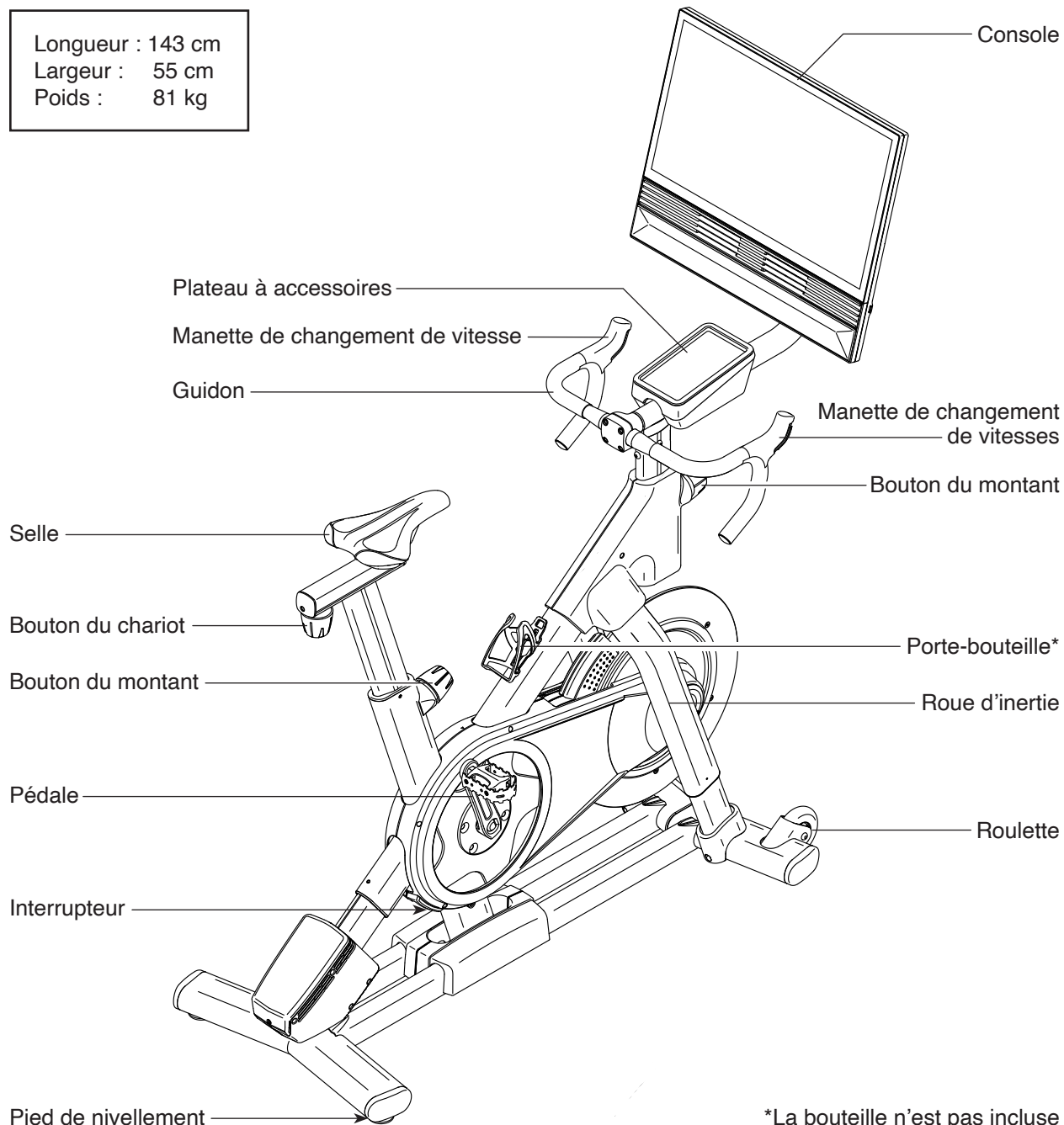
1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo de studio sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo de studio.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices pendant la grossesse. Utilisez uniquement le vélo de studio de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo de studio n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation du vélo de studio par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le vélo de studio uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo de studio est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo de studio dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo de studio à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo de studio dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
9. Placez le vélo de studio sur une surface plane et sur un tapis pour protéger le sol ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 60 cm d'espace libre autour du vélo de studio.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo de studio est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
11. Branchez toujours le bloc d'alimentation dans le vélo de studio avant de le brancher dans une prise de courant.
12. Le vélo de studio ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg.
13. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo de studio. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
14. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo de studio.
15. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo de studio ; ne vous cambrez pas.
16. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo de studio révolutionnaire NORDICTRACK® TOUR DE FRANCE. Ce vélo de studio ne ressemble à aucun vélo d'exercice ordinaire. Avec une capacité de réglage totale, une console interactive sans fil à écran tactile, un système d'inclinaison qui simule un terrain réel et un éventail d'autres fonctionnalités, le vélo de studio TOUR DE FRANCE vous offre une expérience immersive de cyclisme en studio chez vous.

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

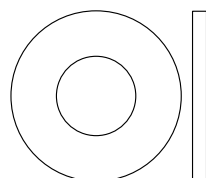
Longueur : 143 cm
Largeur : 55 cm
Poids : 81 kg



*La bouteille n'est pas incluse

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

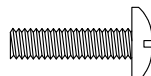
Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité utilisée pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le kit de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



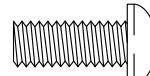
Rondelle M10
(105)–1



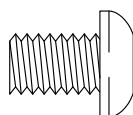
Vis
M4 x 8mm
(12)–4



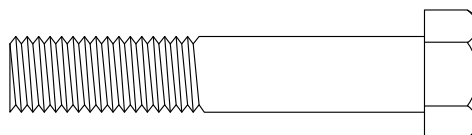
Vis Mécanique
M4 x 16mm
(73)–4



Vis à Douille
M6 x 15mm
(102)–4



Vis en
Métal/Nylon
M8 x 12mm
(93)–4



Vis M10 x 55mm (94)–1

ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils inclus. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.
- **Gardez les outils inclus.** Un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages.

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

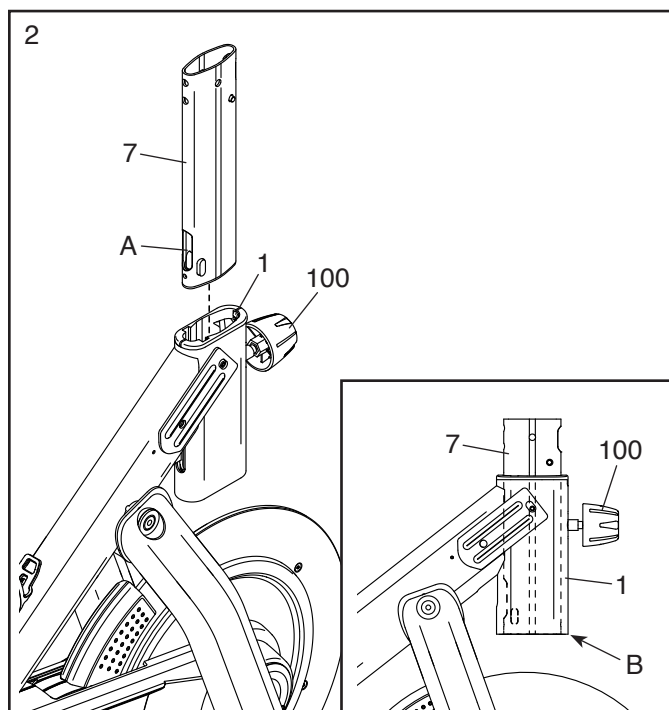
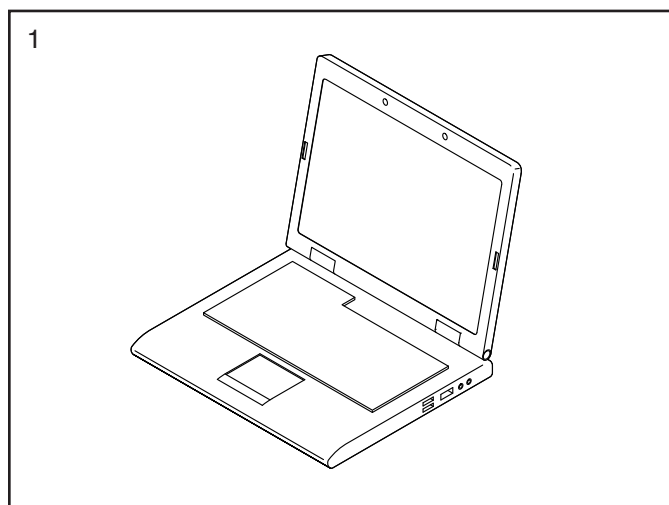
- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

2. Orientez le Montant du Guidon (7) de manière à ce que la fente inférieure (A) se trouve sur le côté indiqué.

Ensuite, desserrez le Bouton du Montant (100) indiqué et insérez le Montant du Guidon (7) dans le Cadre (1).

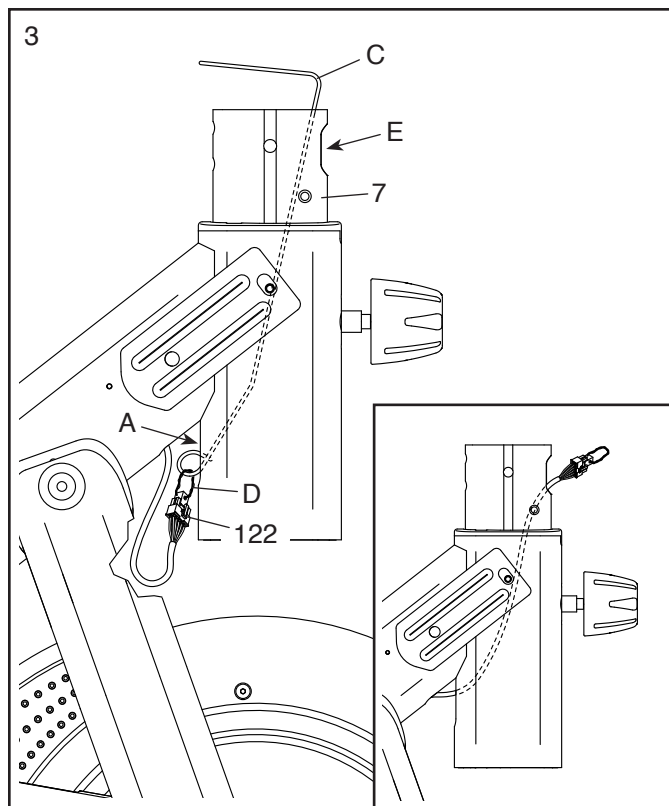
Référez-vous au schéma encadré. Placez le Montant du Guidon (7) de manière à ce que sa partie basse soit au même niveau que la partie basse du tube du montant (B) sur le Cadre (1). Ensuite, serrez le Bouton du Montant (100).



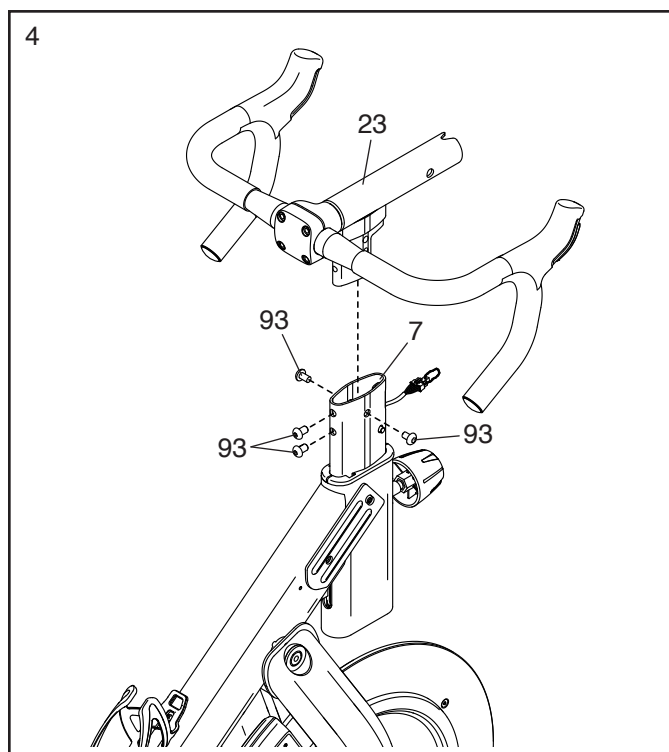
3. Identifiez l'outil de fil (C) inclus, puis insérez-le vers le bas dans le Montant du Guidon (7) de manière à ce que la boucle sur l'outil de fil sorte de la fente inférieure (A).

Ensuite, attachez l'attache (D) qui se trouve sur le Fil Inférieur (122), sur la boucle sur l'outil de fil (C). Tirez alors l'outil de fil vers le haut jusqu'à ce que le bout du Fil Inférieur se trouve en haut du Montant du Guidon (7).

Enfin, détachez l'attache (D) de l'outil de fil (C), puis poussez le bout du Fil Inférieur (122) hors de la fente supérieure (E) à l'intérieur du Montant du Guidon (7), comme sur le schéma encadré.

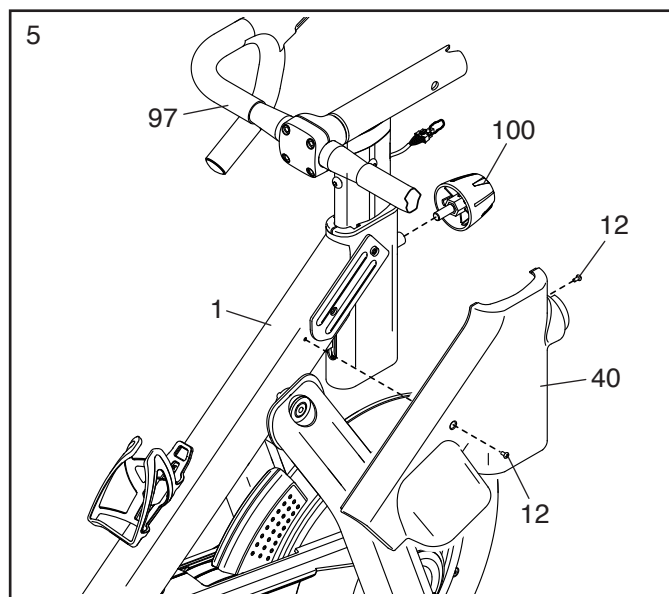


4. Insérez le Support du Guidon (23) dans le Montant du Guidon (7). Attachez le Support du Guidon à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon M8 x 12mm (93) ; **vissez les quatre Vis en Métal/Nylon de quelques tours chacune avant de toutes les serrer fermement.**



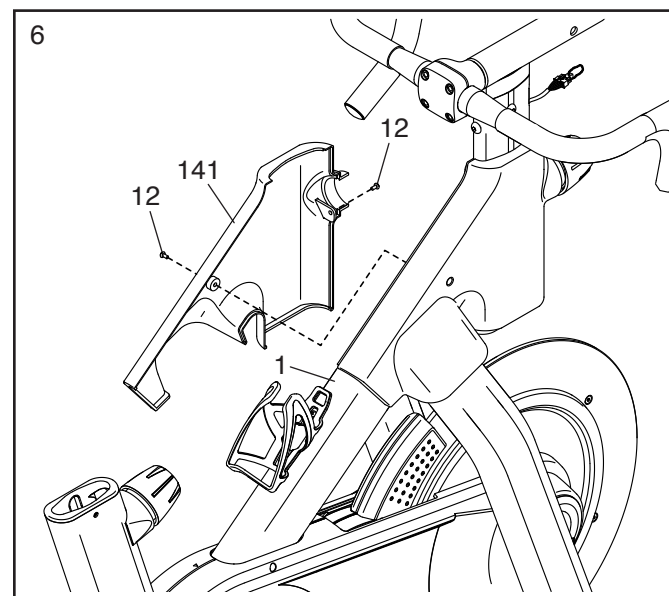
5. Tenir fermement le Guidon (97) d'une main et retirer le Bouton du Montant (100).

Ensuite, attachez le Capot Supérieur Droit (40) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M4 x 8mm (12) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



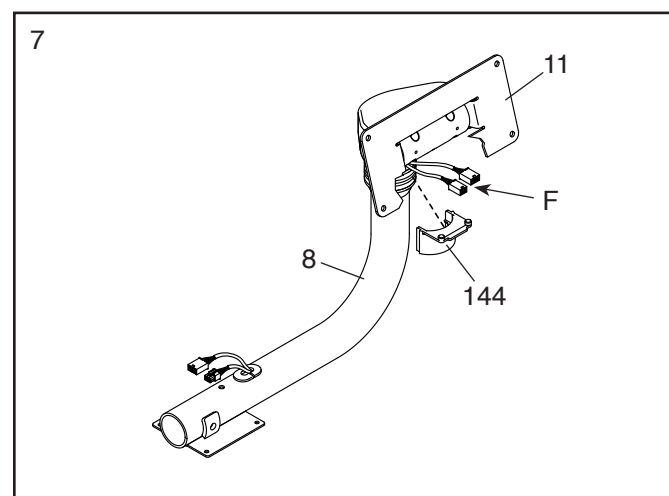
6. Attachez le Capot Supérieur Gauche (141) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M4 x 8mm (12).

Référez-vous à l'étape 5. Serrez les deux Vis M4 x 8mm (12) dans le Capot Supérieur Droit (40). Ensuite, remettez en place et serrez le Bouton du Montant (100).

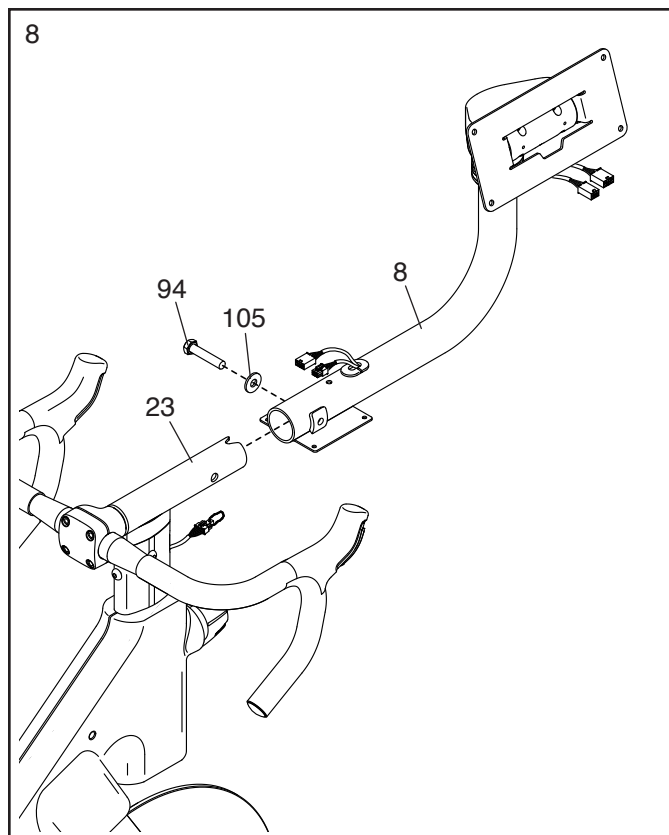


7. Tirez les fils (F) hors du Bras de la Console (8).

Ensuite, enfoncez le Boîtier du Socle (144) sur le Bras de la Console (8).



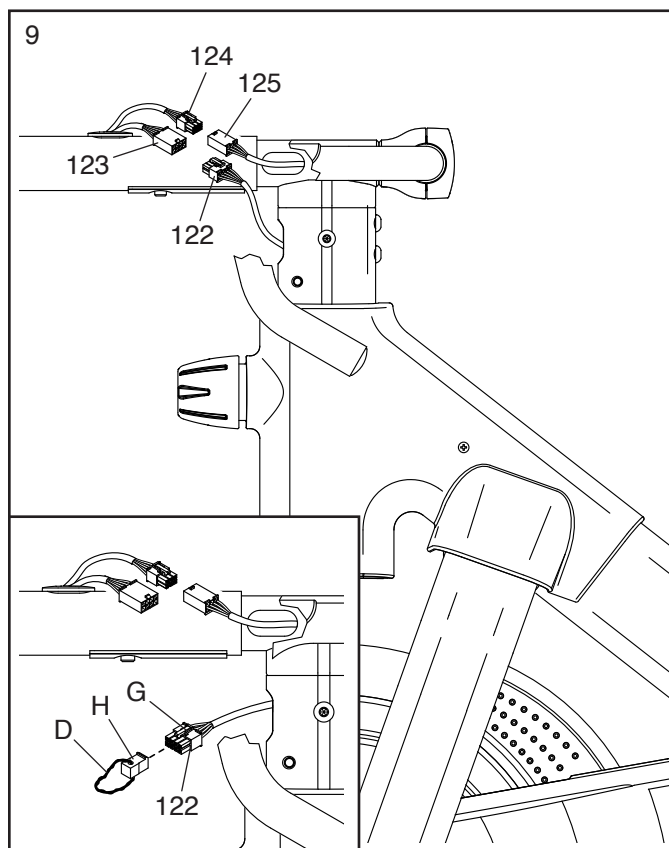
8. Glissez le Bras de la Console (8) sur le Support du Guidon (23). Attachez le Bras de la Console à l'aide d'une Vis M10 x 55mm (94) et d'une Rondelle M10 (105) ; **ne serrez pas encore complètement la Vis.**



9. **Référez-vous au schéma encadré.** Appuyez sur la petite languette (G) qui se trouve sur le connecteur du Fil Inférieur (122), puis retirez et jetez le capuchon de fil (H) et l'attache (D).

Ensuite, branchez le Fil Inférieur (122) dans le Fil Supérieur (123), puis branchez le Fil de Commande (125) dans le Fil de Rallonge (124).

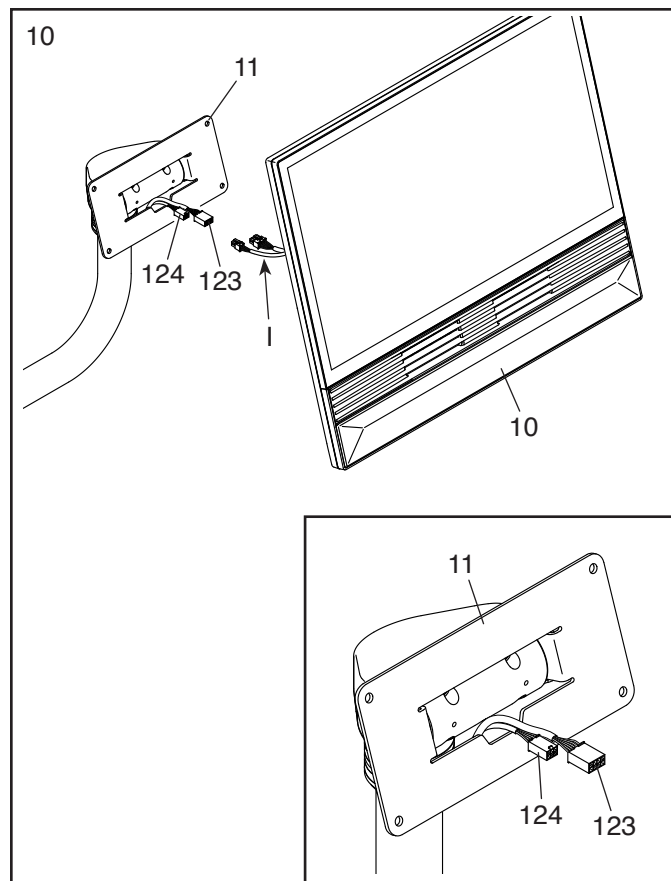
IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher correctement les connecteurs pour que votre vélo de studio fonctionne comme il faut.



10. **Référez-vous au schéma encadré.** Insérez le Fil Supérieur (123) et le Fil de Rallonge (124) vers le haut dans le Support de la Console (11).

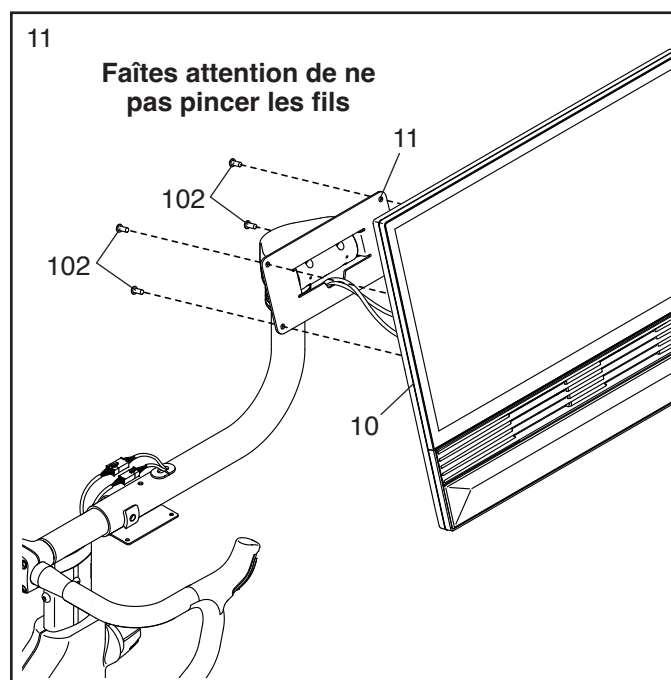
Ensuite, demandez à une deuxième personne de tenir la Console (10) près du Support de la Console (11). Branchez les deux fils de la console (I) dans le Fil Supérieur (123) et le Fil de Rallonge (124).

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



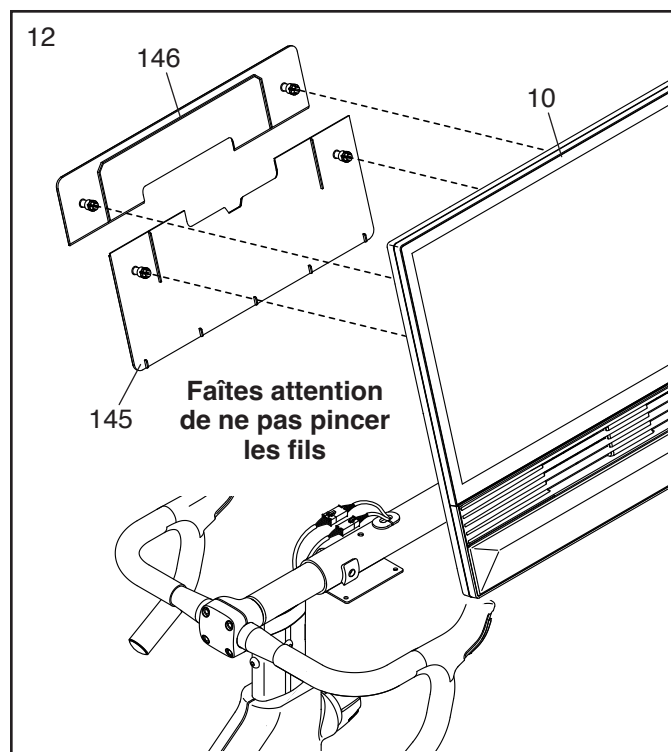
11. **Insérez les connecteurs de fils et l'excédent de fil dans le Console (10).**

Faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (10) sur le Support de la Console (11) à l'aide de quatre Vis Creuses M6 x 15mm (102) ; **vissez les quatre Vis Creuses de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



12. Identifiez le **Boîtier Inférieur de la Console (145)**, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (10).

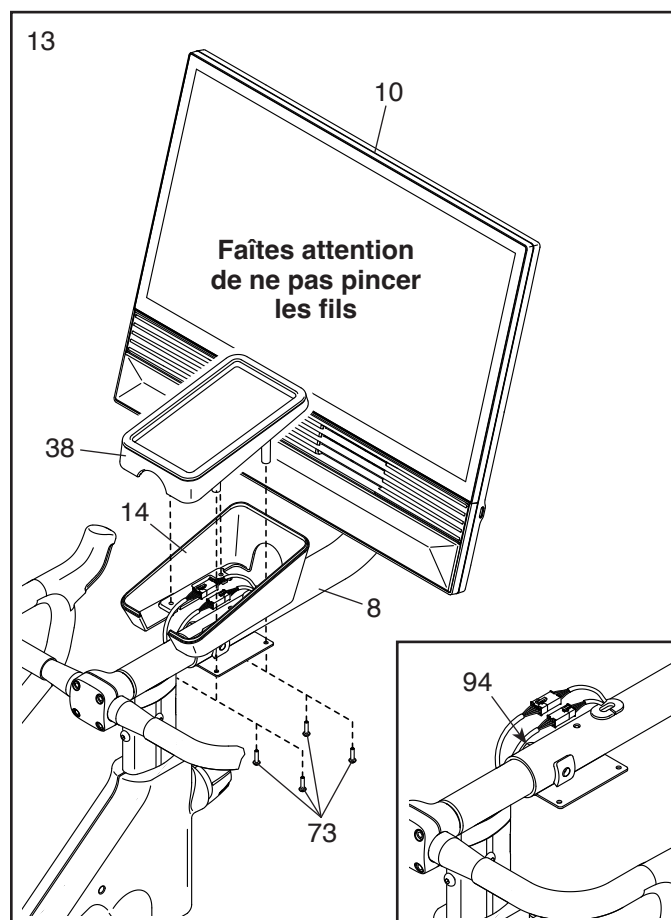
Faites attention de ne pas pincer les fils.
Enfoncez le **Boîtier Supérieur de la Console (146)** sur l'arrière de la Console (10).



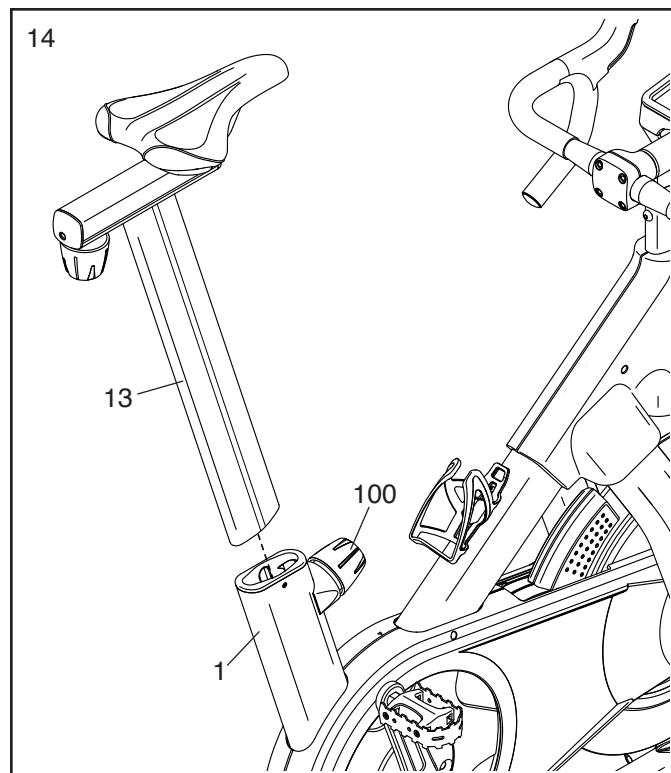
13. Tenez les côtés de la Console (10) et faites-la pivoter jusqu'à la position illustrée.

Référez-vous au schéma encadré. Si la console n'est pas bien horizontale, demandez à une deuxième personne de la pivoter légèrement jusqu'à ce qu'elle soit à niveau. Pendant que la deuxième personne tient la Console, serrez fermement la Vis M10 x 55mm (94) que vous avez vissées de quelques tours durant l'étape 8.

Faites attention de ne pas pincer les fils.
Placez la Base du Plateau (14) sur le Bras de la Console (8). Ensuite, placez le Plateau à Accessoires (38) sur la Base du Plateau. Attachez alors les deux pièces à l'aide de quatre Vis Mécaniques M4 x 16mm (73) ; **vissez les quatre Vis Métalliques de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

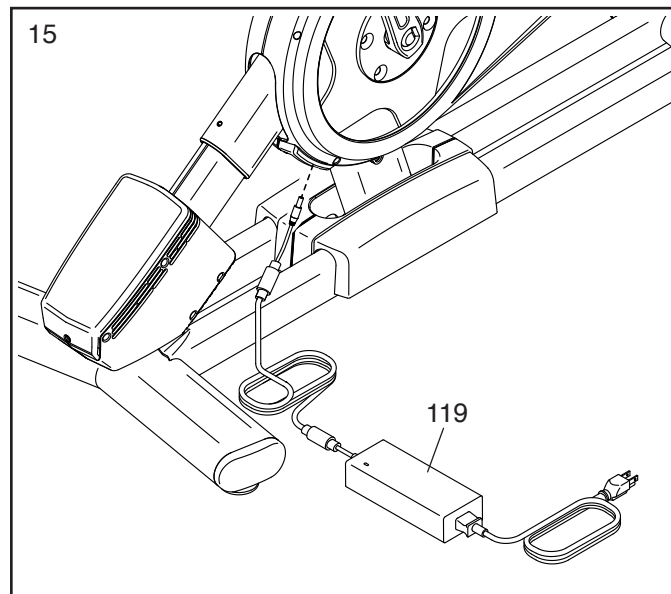


14. Desserrez le Bouton du Montant (100) indiqué, puis insérez le Montant de la Selle (13) dans le Cadre (1). Ensuite, glissez le Montant de la Selle jusqu'à la hauteur désirée, puis resserrez le Bouton du Montant.



15. **IMPORTANT : branchez toujours le Bloc d’Alimentation (119) dans le vélo de studio avant de le brancher dans une prise de courant.** Branchez le Bloc d’Alimentation dans la prise située à l’arrière du vélo de studio.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (119) dans une prise de courant, référez-vous à la page 13.



16. **Assurez- que toutes les pièces sont correctement serrées avant d’utiliser le vélo de studio.** Placez un tapis sous le vélo de studio pour protéger le sol. **IMPORTANT : gardez les outils inclus. Vous en aurez besoin pour de futurs réglages et pour l’entretien de votre vélo de studio.**

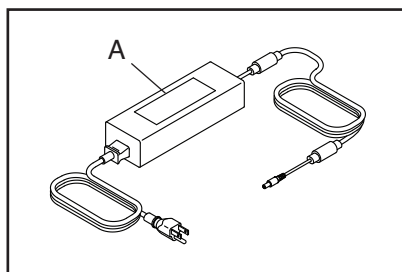
COMMENT UTILISER LE VÉLO DE STUDIO

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

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

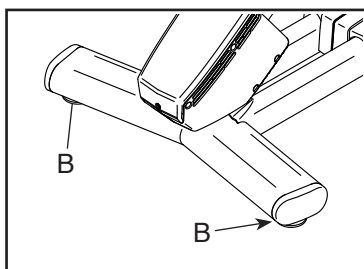
IMPORTANT : branchez toujours le bloc d'alimentation (A) dans le vélo de studio avant de le brancher dans une prise de courant.

Assurez-vous que le bloc d'alimentation (A) est bien branché dans la prise du vélo de studio. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant adaptée et correctement installée conformément aux normes locales.



COMMENT NIVELER LE VÉLO DE STUDIO

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



CARACTÉRISTIQUES DU VÉLO DE STUDIO

Le compteur de watts

Chaque vélo de studio est calibré pour mesurer l'énergie que vous fournissez et pour vous permettre de suivre, directement sur la console, les watts fournis et les tours par minute. En suivant vos watts et RPM, vous pouvez voir l'intensité de votre entraînement et vous assurer que vous repoussez vos limites et que vous progressez.

Le vélo de studio est également équipé d'un programme de watts qui change automatiquement les vitesses pour maintenir les watts fournis dans une zone d'effort prédéfinie.

Le système d'inclinaison

Le vélo de studio peut s'incliner en montée et en descente pour simuler de manière réelle les dénivelés d'une route. Lorsque vous utilisez des entraînements sur des cartes de parcours d'entraînement avec iFIT® (voir les instructions de la console qui commencent à la page 19 pour plus d'information), le vélo de studio s'inclinera automatiquement en montée et de déclinera en descente pour correspondre au terrain réel.

La console interactive sans fil à écran tactile

La console sans fil à écran tactile fonctionne avec iFIT pour vous offrir une expérience interactive et immersive d'entraînements en studio, chez vous. Cela vous permet de participer, en mode virtuel, à des cours collectifs en studio dirigés par des entraîneurs personnels, et de faire l'expérience de séances d'entraînement dans le monde entier.

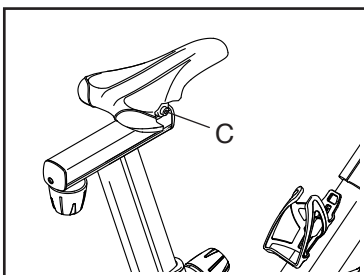
COMMENT RÉGLER LA GÉOMÉTRIE DU VÉLO DE STUDIO

Le vélo de studio peut être réglé pour correspondre à la géométrie de votre vélo de route, et ainsi vous aider à effectuer les bons mouvements pour faire travailler correctement vos muscles. **Effectuez les réglages par petites étapes, puis pédalez sur le vélo de studio pour tester les réglages.**

Comment régler l'angle de la selle

Vous pouvez régler l'angle de la selle à la position la plus confortable.

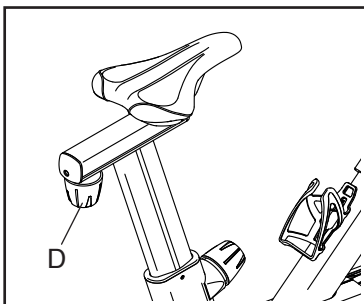
Pour régler l'angle de la selle, desserrez la vis (C) indiquée sous la selle, penchez légèrement la selle vers le haut ou vers le bas, puis serrez la vis.



Remarque : vous pouvez retirer la selle du vélo de studio et la remplacer par votre propre selle, si désiré.

Comment régler la position horizontale de la selle

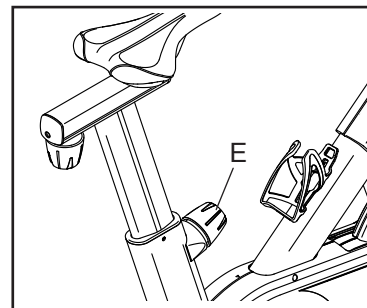
Pour régler la position de la selle, desserrez le bouton du chariot (D), déplacez le chariot vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée, puis resserrez fermement le bouton du chariot.



Comment régler la hauteur de la selle

Pour un entraînement efficace, la selle doit se trouver à la bonne hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

Pour régler la hauteur de la selle, desserrez le bouton du montant (E), glissez le montant de la selle vers le haut ou vers le bas, puis **resserrez fermement** le bouton du montant.

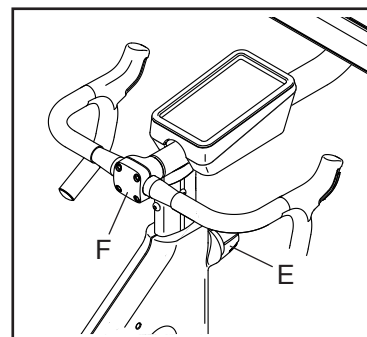


IMPORTANT :

ne soulevez pas le montant de la selle au-delà du niveau « MAX » sur le montant de la selle.

Comment régler la hauteur du guidon

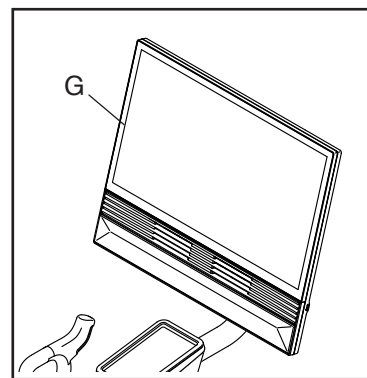
Pour régler le guidon, **tenez-le fermement d'une main à l'endroit indiqué (F)**, puis desserrez le bouton du montant. Ensuite, glissez le montant du guidon vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, puis **serrez fermement** le bouton du montant.



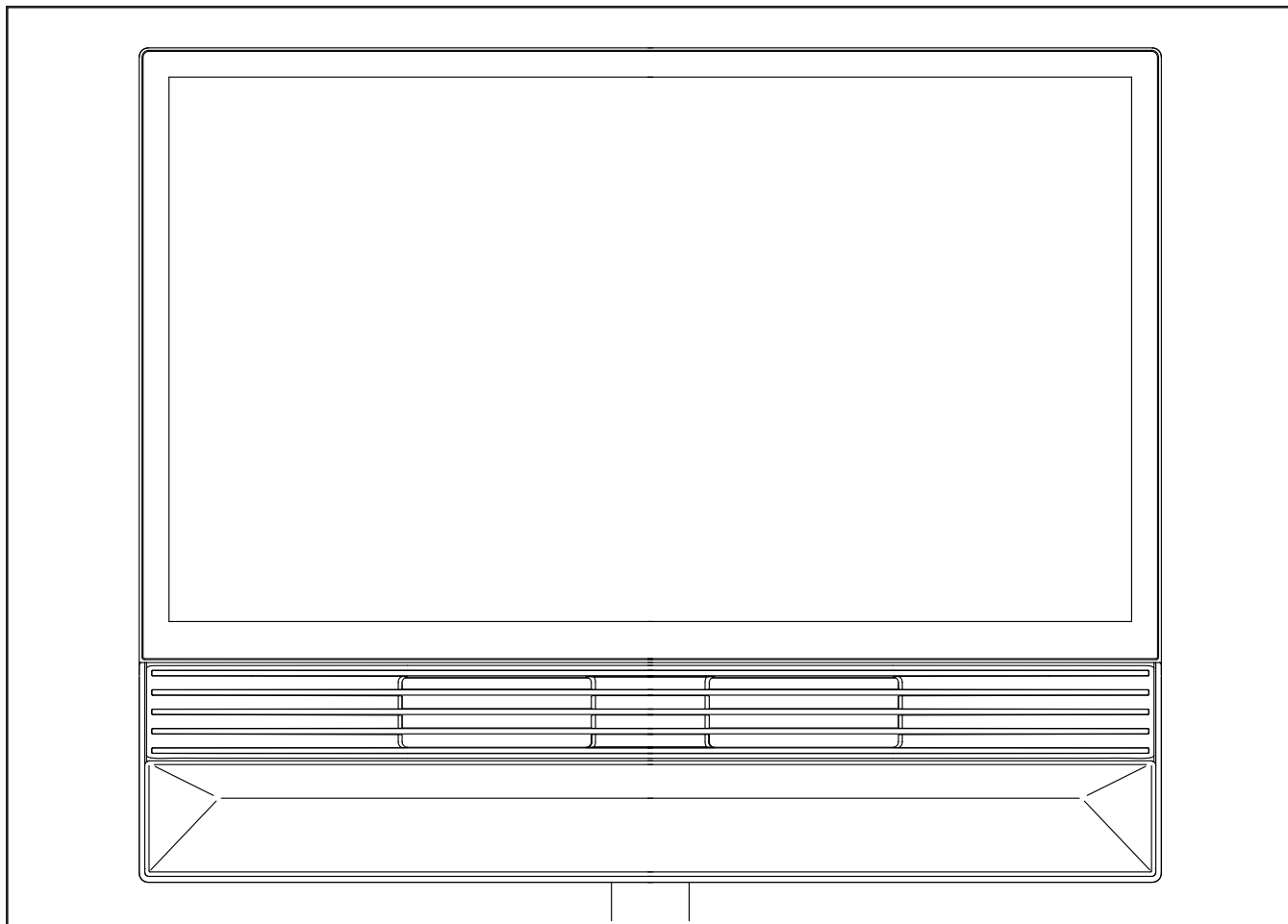
IMPORTANT : ne soulevez pas le montant du guidon au-delà du niveau « MAX » sur le montant du guidon.

Comment régler la position de la console

La console (G) peut être inclinée vers le haut ou vers le bas, et peut pivoter sur les côtés pour que vous puissiez voir l'écran quand vous vous tenez debout et que vous effectuez des exercices au sol. Pour régler la position de la console, poussez-la dans la position désirée en la tenant par ses côtés. Remarque : si la console ne reste pas en place quand elle est réglée, référez-vous à la page 27.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

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

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales et

l'inclinaison du cadre d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement.

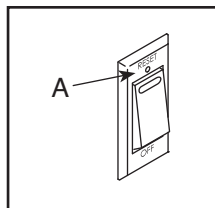
La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection d'entraînements proposés qui changent régulièrement ; ces entraînements contrôlent automatiquement l'inclinaison du cadre, tandis que des entraîneurs iFIT vous guident tout au long de sessions d'entraînement immersives.

Avec un abonnement iFIT, vous avez accès à une bibliothèque de milliers d'entraînements, dans des destinations de choix et en studio ; vous pouvez également créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités. Visitez le site [iFIT.com](https://my.ifit.com) pour en savoir plus.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Le bloc d'alimentation inclus doit être utilisé pour faire fonctionner le vélo de studio. Référez-vous à COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 13.

Lorsque le bloc d'alimentation est branché, appuyez sur l'interrupteur (A) situé sur le cadre du vélo de studio pour allumer la console. La console prendra quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.



Si la console est inactive, il suffit de toucher l'écran pour l'activer.

Remarque : lorsque vous allumez la console pour la première fois, il est possible que le système d'inclinaison se calibre automatiquement. Le cadre se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'il se calibre. Lorsque le cadre s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré. **IMPORTANT :** si le système d'inclinaison ne se calibre pas automatiquement, référez-vous à l'étape 5 à la page 21 et calibrez manuellement le système d'inclinaison.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales ne sont pas utilisées pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause.

Si les pédales et l'écran ne sont pas utilisés pendant plusieurs minutes, la console se désactivera.

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

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'un écran tactile en couleurs. Vous pouvez glisser votre doigt sur l'écran pour déplacer certaines images sur l'écran. Remarque : l'écran n'est pas sensible à la pression ; vous n'avez pas besoin d'appuyer fort dessus.

Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez d'abord la boîte de texte pour afficher le clavier. **Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères, appuyez sur ?123.** **Pour afficher plus de caractères, appuyez sur ~[<**. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour effacer du texte, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l'arrière avec un X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. **Choisissez votre fuseau horaire.**
2. **Connectez-vous à un réseau sans fil.**

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, celle-ci doit être connectée à un réseau sans fil. Si nécessaire, référez-vous à la page 22 pour des instructions détaillées.

3. **Créez un compte iFIT ou connectez-vous.**

Suivez les instructions sur l'écran pour créer un compte iFIT ou vous connecter à votre compte iFIT. Les options d'abonnement disponibles vous seront présentées.

4. **Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.**

Appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône engrenage) sur l'écran. **Ensuite, appuyez sur *Equipment* (équipement), puis sur *Software update* (mise à jour du logiciel).** **IMPORTANT :** pour ne pas endommager le vélo de studio, n'appuyez pas sur l'interrupteur et ne débranchez pas le cordon d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel. Référez-vous à la page 21 pour des instructions détaillées.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 23.

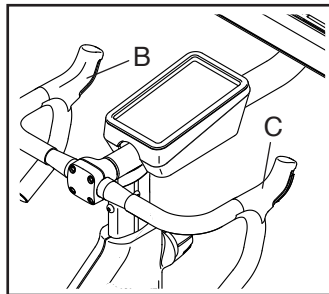
3. Commencez l'entraînement.

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

4. Changez les vitesses comme vous le désirez.

Le vélo de studio est conçu pour simuler un vélo de route ou un VTT. Quand vous passez à une vitesse supérieure ou quand vous augmentez l'inclinaison du cadre, la résistance des pédales augmentera. Quand vous passez à une vitesse inférieure ou que vous diminuez l'inclinaison du cadre, la résistance des pédales diminuera.

Pour changer de vitesses sur le plateau, appuyez sur la touche supérieure ou inférieure de la manette de changement de vitesse gauche (B). Pour changer de vitesses sur le pignon,



appuyez sur la touche supérieure ou inférieure sur la manette de changement de vitesse droite (C). Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les vitesses virtuelles prendront quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Remarque : le réglage de vitesse par défaut est 11-25T 11. Vous pouvez personnaliser le réglage par défaut selon vos préférences. Appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Features* (fonctionnalités) et enfin sur *Gears* (vitesses). Enfin, sélectionnez les options de votre choix pour le plateau et le pignon.

5. Changez l'inclinaison du cadre comme vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du cadre, appuyez sur les touches de l'inclinaison sur le côté gauche de l'écran. Remarque : quand vous appuyez sur une touche, l'inclinaison prendra quelques instants pour changer.

Remarque : pour allumer et éteindre les touches de l'inclinaison, appuyez sur *Incline* (inclinaison) en bas de l'écran ou appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Controls* (contrôles).

Vous pouvez également changer l'inclinaison avec les manettes de changement de vitesse gauche et droite. Pour réduire l'inclinaison, appuyez sur la touche supérieure sur la manette gauche et maintenez-la enfoncée, puis appuyez sur la touche inférieure. Pour augmenter l'inclinaison, appuyez sur la touche supérieure sur la manette droite et maintenez-la enfoncée, puis appuyez sur la touche inférieure.

6. Utilisez la fonctionnalité Constant Watts (watts constants), si désiré.

La fonctionnalité des watts constants vous permet de vous fixer un objectif d'énergie fournie. Cette fonctionnalité est disponible uniquement quand vous utilisez le mode manuel. Appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Features* (fonctionnalités) et enfin sur *Constant Watts* (watts constants). Ensuite, appuyez sur le X dans le coin inférieur droit de l'écran. Le widget Constant Watts (watts constants) apparaîtra alors. Entrez un objectif d'énergie fournie, si désiré.

Alors que vous pédalez, la résistance des pédales augmentera et diminuera automatiquement pour maintenir l'énergie que vous fournissez au niveau de votre objectif. Si vous changez les vitesses manuellement, la fonctionnalité des watts constants se mettra en pause. Pour réactiver la fonctionnalité des watts constants, appuyez sur *Resume* (reprendre).

7. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran pour allumer ou éteindre des options comme *Metrics* (système métrique) et *Charts* (tableaux). Pour régler le volume, appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis sur *Audio*.

8. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

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

Pour terminer l'entraînement, appuyez sur le symbole pause à côté du mot *Workout* (entraînement) sur l'écran, puis sur *End* (fin). Un résumé de l'entraînement apparaîtra sur l'écran. Appuyez sur le X dans le coin supérieur gauche de l'écran pour revenir à l'écran d'accueil.

9. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 16).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 22).

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

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement, glissez le doigt verticalement ou horizontalement sur l'écran pour voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également appuyez sur l'icône *recherche* sur le côté gauche de l'écran pour chercher des entraînements par catégories comme la durée, le lieu, l'entraîneur, etc. Ensuite, appuyez sur l'image de l'entraînement de votre choix sur l'écran.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un entraînement proposé pour l'utiliser plus tard, ajoutez-le à vos favoris en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Remarque : vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 2 page 21).

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

IMPORTANT : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est uniquement une estimation générale. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs dont votre poids.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 24.

4. Commencez l'entraînement.

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

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

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

Durant l'entraînement, l'inclinaison du cadre changera automatiquement selon les paramètres de l'entraînement. **Si le niveau d'inclinaison est trop élevé ou trop faible**, vous pouvez le changer manuellement (voir l'étape 5 à la page 17). Pour revenir aux paramètres de l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

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

Durant l'entraînement, vous pouvez utiliser les manettes de changement de vitesse sur le guidon pour changer les vitesses. Les vitesses se changent manuellement uniquement durant les entraînements proposés.

Pour suivre votre progression, référez-vous à l'étape 7 à la page 17.

Pour mettre en pause ou arrêter l'entraînement, référez-vous à l'étape 8 à la page 18.

5. **Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 16).**

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 2 à la page 20), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 22).

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte personnalisée, appuyez sur *Create* (créer) sur le côté gauche de l'écran, puis sur *Create Map Workout* (créer un entraînement sur une carte).

2. Dessinez un entraînement sur la carte.

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner un entraînement, en saisissant un lieu dans la barre de recherche ou en glissant vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Ensuite, touchez de nouveau l'écran pour ajouter le point d'arrivée de l'entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer l'entraînement au même endroit, appuyez sur *Close Loop* (boucle fermée) ou sur *Out & Back* (départ et arrivée) dans les options de la carte. Vous pouvez également choisir que l'entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, appuyez sur *Undo* (annuler) dans les options de la carte.

L'écran affichera les données d'altitude et de distance pour l'entraînement.

3. Sauvegardez l'entraînement.

Touchez les options sur l'écran pour enregistrer votre entraînement. Si désiré, entrez un nom et une description pour l'entraînement.

4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 23.

5. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 18).

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 16).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT et la console doit être connectée à un réseau sans fil. **Pour plus d'informations sur iFIT, visitez le site iFIT.com.**

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Connectez-vous à votre compte iFIT.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône engrenage) sur l'écran, puis sur Membership (compte membre) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions sur l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

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

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

Pour sélectionner un entraînement iFIT, glissez le doigt sur l'écran pour naviguer verticalement ou horizontalement pour voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également appuyez sur l'icône *recherche* sur le côté gauche de l'écran pour chercher des entraînements par catégories comme la durée, le lieu, l'entraîneur, etc. Ensuite, appuyez sur l'image de l'entraînement de votre choix sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement avec des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi qu'une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 4), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 5).

4. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier, si désiré.

Pour programmer un entraînement iFIT à une date ultérieure, affichez tout simplement la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré, puis appuyez sur l'icône calendrier, puis sélectionnez la date de votre choix dans le calendrier. Lorsque la date sélectionnée est arrivée, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera sur l'écran d'accueil.

5. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris, si désiré.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, affichez simplement la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré, puis appuyez sur la touche des favoris (symbole cœur).

Pour voir une liste des entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, appuyez sur le symbole cœur en haut de l'écran d'accueil.

6. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 23.

7. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 18).

8. Lorsque vous avez fini d'utiliser le vélo de studio, éteignez la console (voir page 16).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône engrenage) sur l'écran.

2. Parcourez le menu des paramètres de la console.

Vous pourrez peut-être afficher et modifier les paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Votre compte

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

Préférences

- Wi-Fi
- Unité de mesure
- Fuseau horaire
- Langue
- Entraîneur IA iFIT

Entraînement

- Rythme cardiaque

Équipement

- A propos
- Mise à jour du logiciel
- Calibrage

Compte membre

- Gérer le compte membre
- Profils

Assistance

- Aide
- Guide pratique
- Informations légales

3. Personnalisez les paramètres.

La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer l'unité de mesure ou pour modifier d'autres paramètres, appuyez sur *Préférences* (préférences) ou sur *Equipment* (équipement), puis sélectionnez les paramètres de votre choix.

4. Mise à jour du logiciel de la console.

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

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

5. Calibrez le système d'inclinaison.

Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur *Equipment* (équipement), puis sur *Calibrate* (calibrage), puis sur *Calibrate* (calibrage). Le cadre se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis descendra jusqu'à l'inclinaison minimale, et enfin reviendra au niveau de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. **Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur *Finish* (finir).**

6. Quittez le menu des paramètres de la console.

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

COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE L'ENTRAÎNEMENT

1. Sélectionnez le menu des paramètres des entraînements.

Appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran.

2. Parcourez le menu des paramètres des entraînements et personnalisez les paramètres des entraînements.

Vous pourrez peut-être afficher et modifier les paramètres dans les menus suivants :

Audio

- Volume de l'application
- Volume des enceintes

Ventilateur

Bluetooth

Fonctionnalités

- SmartAdjust (réglage intelligent)
- Constant Watts (watts constants)

Affichage

- Sous-titrage iFIT
- Luminosité de l'écran

Vitesses

Remarque : certaines commandes d'entraînement sont désactivées quand il n'y a pas d'entraînement en cours.

3. Quittez le menu des paramètres des entraînements.

Pour quitter le menu des paramètres des entraînements, appuyez sur le X dans le coin inférieur droit de l'écran.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Quand l'écran d'accueil est sélectionné, appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône engrenage) sur l'écran, puis sur *Preferences* (préférences).

2. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

Appuyez sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil. S'il n'est pas activé, glissez la touche de basculement du *Wi-Fi* pour l'activer. Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affichera une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques instants pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir votre propre réseau sans fil avec un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). La console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WAP™ et WAP2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Quand une liste de réseaux apparaît, appuyez sur le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier. Suivez les instructions sur l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. Les mots de passe tiennent compte des majuscules.

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

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. **Si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, veuillez vous rendre sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.**

3. Quittez le menu des paramètres de la console.

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

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur propose plusieurs vitesses de ventilation, dont un mode automatique. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmentera et diminuera en fonction de la vitesse des pédales. Pour régler le ventilateur, appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis sur *Fan* (ventilateur).

Remarque : si les pédales restent immobiles pendant quelques temps, le ventilateur s'éteindra automatiquement.

COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

La console est équipée d'un port de chargement pour charger des appareils compatibles USB-C, comme les tablettes et les smartphones, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de chargement, branchez un câble USB-C de chargement (non inclus) dans la prise de votre appareil et dans le port de chargement sur le côté droit de la console ; **assurez-vous que le câble USB-C de chargement est bien enfoncé**. Remarque : le port de chargement ne peut pas être utilisé pour afficher ou pour transférer des données, ni pour jouer de la musique sur le système audio de la console.

COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

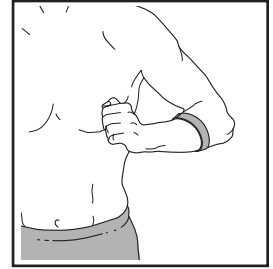
Pour connecter vos écouteurs Bluetooth à la console, allumez d'abord vos écouteurs, mettez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Ensuite, commencez un entraînement. Appuyez alors sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis sur *Bluetooth*, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste sur l'écran.

Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements.

Le détecteur cardiaque en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de forme physique. La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



Lorsque votre détecteur cardiaque compatible est allumé et placé en mode de couplage, la console s'y connectera automatiquement. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo de studio est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

Pour nettoyer le vélo de studio, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux.

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

ENTRETIEN DES PÉDALES

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Certains problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes simples dans cette section. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

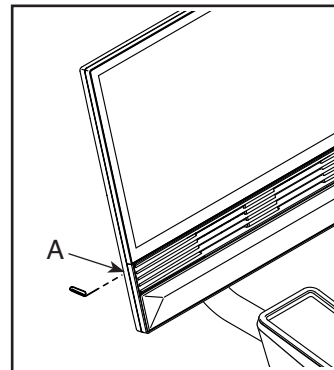
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, référez-vous au dos de ce manuel. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.**

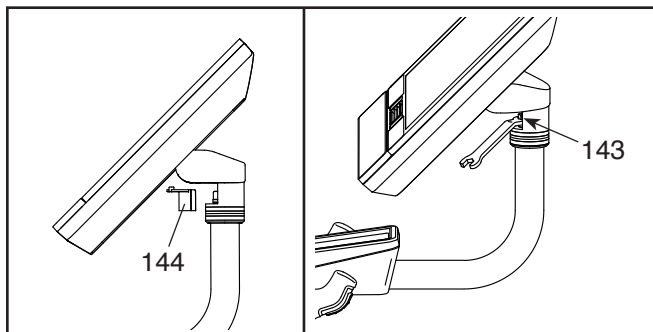
Si vous rencontrez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous avez des problèmes avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur la page internet support.iFIT.com.

Si le processus de démarrage de la console ne se fait pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console.** Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, trouvez la petite ouverture de réinitialisation (A) sur le côté gauche de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture, et maintenez-le enfoncé, pendant qu'une deuxième personne branche le bloc d'alimentation et appuie sur l'interrupteur. **Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume.** Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation, puis rebranchez-le et appuyez sur l'interrupteur. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.



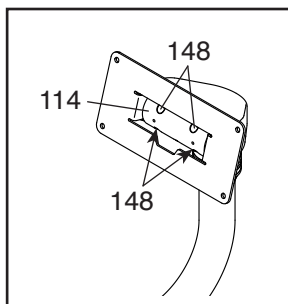
COMMENT RÉGLER LE PIVOT ET L'ANGLE DE LA CONSOLE

Si la console ne reste pas en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à l'autre, retirez d'abord le Boîtier du Socle (144). Ensuite, utilisez l'outil inclus du vélo de studio pour serrer légèrement l'Écrou de Pivot (143) jusqu'à ce que la console reste en place lorsqu'elle est déplacée d'un côté à l'autre. Remettez alors le Boîtier du Socle en place.



Si la console ne reste pas en place lorsqu'elle est inclinée vers le haut et vers le bas, **référez-vous d'abord à l'étape 12 de l'assemblage page 11**. Utilisez un tournevis plat comme levier pour retirer avec précaution le Boîtier Supérieur du Capot (146), puis le Boîtier Inférieur du Capot (145).

Remarque : pour plus de clarté, la console n'est pas illustrée sur le schéma à droite. Ensuite, serrez les quatre Vis à Embout M6 x 15mm (148) dans le Socle du Support Arrière (114) jusqu'à ce que le mouvement vers le haut et vers le bas ne semble plus lâche. Si nécessaire, inclinez la console vers le haut et vers le bas pour accéder aux Vis à Embout.



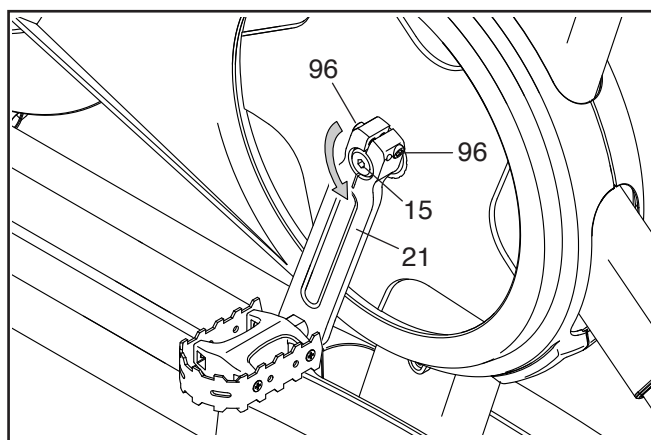
Ensuite, référez-vous à l'étape 12 de l'assemblage à la page 11 et remettez en place les Boîtiers de la Console (145, 146).

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU SYSTÈME D'INCLINAISON

Si le cadre ne se règle pas sur le niveau d'inclinaison sélectionné, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21 et calibrez le système d'inclinaison.

COMMENT RÉGLER LE BRAS GAUCHE DU PÉDALIER

S'il y a du jeu dans le Bras Gauche du Pédaalier (21) quand vous pédalez, desserrez tout d'abord les deux Vis M6 x 25mm (96). Ensuite, suivez les étapes ci-dessous. Remarque : si vous avez une clé dynamométrique, serrez les Vis (15, 96) aux spécifications indiquées. Si vous n'avez pas de clé dynamométrique, serrez toutes les Vis autant que possible.



1. Serrez la Vis du Pédaalier M12 (15) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à 7 Nm.
2. Serrez chaque Vis M6 x 25mm (96) à 20 Nm. Ensuite, serrez chaque Vis M6 x 25mm une deuxième fois à 20 Nm dans le même ordre.
3. Pour finir, serrez la Vis du Pédaalier M12 (15) **dans le sens contraire des aiguilles d'une montre** à 50 Nm.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

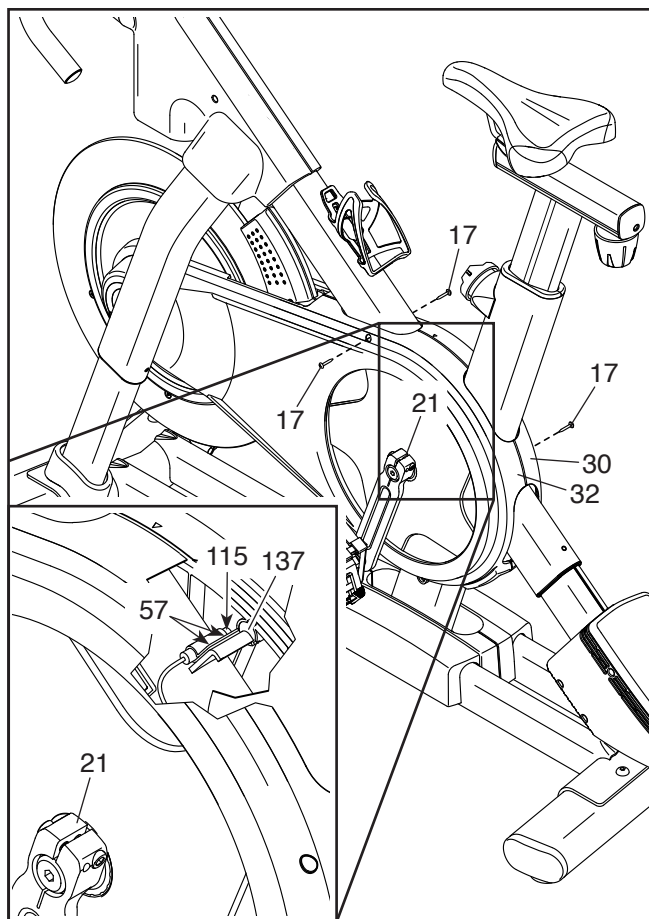
Pour ajuster le capteur magnétique, **appuyez d'abord sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation**. Ensuite, retirez les trois Vis M4 x 16mm (17) des Capots Droit et Gauche (30, 32).

Tirez alors avec précaution les parties supérieures des Capots Droit et Gauche (30, 32) de quelques centimètres.

Référez-vous au schéma encadré. Desserrez légèrement les deux Vis #8 x 1/2" (57) indiquées. Ensuite, tournez le Bras Gauche du Pédalier (21) jusqu'à ce qu'un Aimant de la Poulie (137) soit aligné avec le Capteur Magnétique (115). Glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant de la Poulie. Ensuite, resserrez les Vis.

Branchez le bloc d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur, puis tournez le Bras Gauche du Pédalier (21) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réattachez les Capots Droit et Gauche (30, 32).



COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, la courroie de traction doit être ajustée.

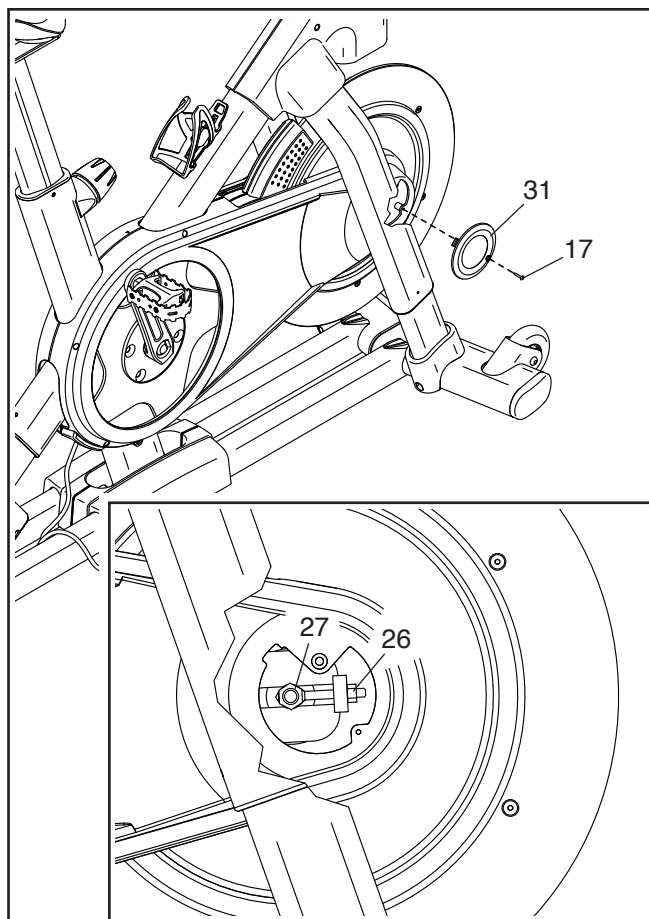
Pour ajuster la courroie de traction, **appuyez d'abord sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation**. Ensuite, suivez les instructions ci-dessous. Remarque : les schémas montrent uniquement le côté droit du vélo de studio.

Retirez la Vis M4 x 16mm (17) indiquée et le Boîtier du Capot (31) de chaque côté du vélo de studio.

Ensuite, desserrez l'Écrou de l'Essieu M10 (27) de chaque côté du vélo de studio, puis serrez l'Écrou de Réglage (26) de chaque côté du vélo de studio **d'un demi-tour**. Resserrez alors fermement les Écrous de l'Essieu M10.

Branchez le bloc d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur et pédalez sur le vélo de studio pour tester l'ajustement. Si nécessaire, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que les pédales ne glissent plus.

Lorsque la courroie de traction est correctement ajustée, réinstallez les boîtiers du capot.



CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour plus de détails sur les exercices, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobiques.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

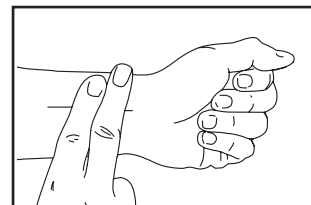
Pour déterminer le niveau d'intensité adapté, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobiques.

Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices aérobiques – Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme indiqué sur le schéma. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.



CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la zone d'entraînement – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

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

2. Étirement des cuisses

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

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

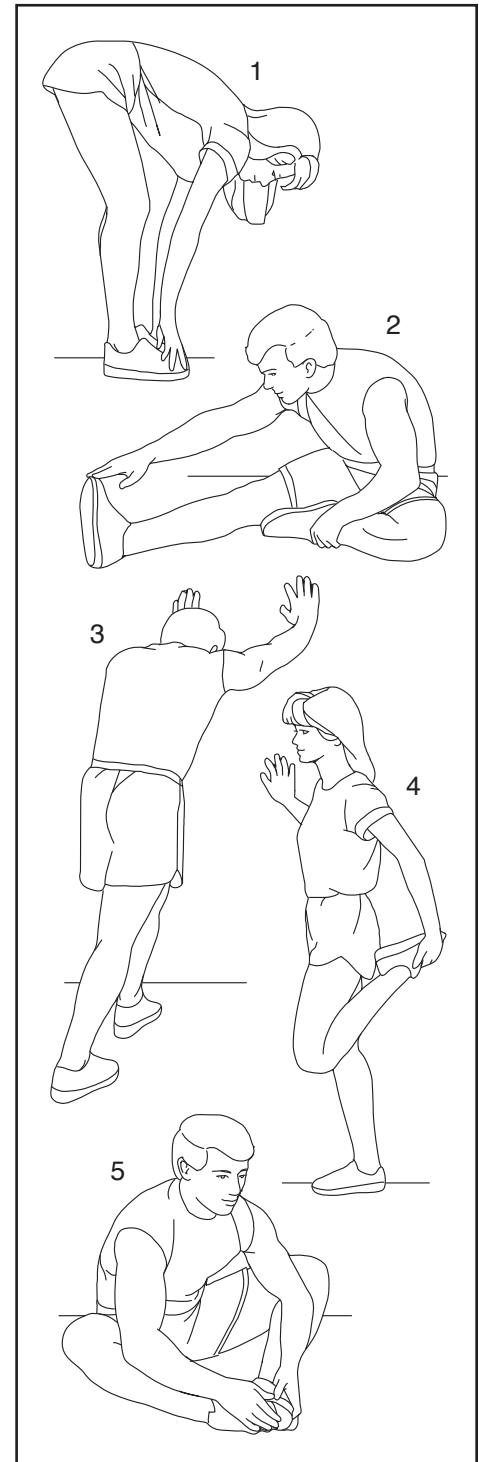
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des quadriceps

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

5. Étirement de la cuisse intérieure

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



NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEXTDF25-INT.0 R1224A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	48	1	Boîtier Gauche du Montant du Guidon
2	1	Base	49	2	Roulette
3	1	Interrupteur	50	1	Bras de Réglage
4	1	Essieu du Rouleau	51	1	Disque de la Résistance
5	1	Vis à Épaulement M6	52	1	Support de la Selle
6	2	Manchon Intérieur de la Jamb	53	1	Essieu de la Selle
7	1	Montant du Guidon	54	1	Selle
8	1	Bras de la Console	55	4	Collier de Serrage Fixe
9	1	Vis M8 x 32mm	56	1	Kit de Ruban Adhésif du Guidon
10	1	Console	57	16	Vis #8 x 1/2"
11	1	Support de la Console	58	1	Jambe Supérieure
12	6	Vis M4 x 8mm	59	2	Jambe Inférieure
13	1	Montant de la Selle	60	4	Vis #8 x 1/3"
14	1	Base du Plateau	61	4	Vis M8 x 15mm
15	1	Vis du Pédalier M12	62	2	Manchon Extérieur de la Jamb
16	1	Poulie	63	1	Jeu de Roulements à Billes du Cadre
17	29	Vis M4 x 16mm	64	2	Boîtier de la Jamb
18	4	Boulon à Tête Plate M10 x 20mm	65	1	Vis de Terre
19	1	Pédalier/Bras Droit du Pédalier	66	4	Grande Bague de la Jamb
20	1	Essieu de Pivot	67	1	Chariot
21	1	Bras Gauche du Pédalier	68	2	Bague d'Espacement de la Jamb
22	1	Assemblage de la Roue d'Inertie	69	4	Petite Bague de la Jamb
1	1	Support du Guidon	70	1	Manette de Changement de Vitesse
24	2	Bague de Pivot	71	1	Pédale Droite
25	1	Courroie de Traction	72	1	Pédale Gauche
26	2	Assemblage de Réglage	73	4	Vis Mécanique M4 x 16mm
27	2	Écrou de l'Essieu M10	74	1	Gaine de l'Arbre
28	2	Pince du Montant	75	1	Manchon de la Gaine de l'Arbre
29	1	Boîtier Droit de la Base	76	4	Embout du Stabilisateur
30	1	Capot Droit du Bras	77	2	Pied
31	2	Boîtier du Capot	78	2	Pied de Nivellement
32	1	Capot Gauche du Bras	79	1	Contrôleur
33	1	Disque Droit	80	1	Boîtier du Contrôleur
34	1	Boîtier Droit du Moteur d'Inclinaison	81	3	Vis Mécanique M3 x 6mm
35	1	Boîtier Gauche du Moteur d'Inclinaison	82	1	Moteur de la Résistance
36	1	Boîtier Supérieur du Moteur d'Inclinaison	83	2	Rondelle M10 x 38mm
37	1	Disque Gauche	84	1	Vis à Embout M12 x 25mm
38	1	Plateau à Accessoires	85	1	Embout du Bouton du Montant
39	1	Embout du Montant du Guidon	86	3	Écrou de la Pince
40	1	Capot Supérieur Droit	87	2	Bague du Moteur d'Inclinaison
41	1	Vis de la Selle M8	88	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
42	2	Pince Intérieure	89	1	Moteur d'Inclinaison
43	2	Embout du Chariot	90	1	Support Magnétique
44	3	Passe-fil Simple	91	1	Boîtier Droit du Support Magnétique
45	1	Boîtier Droit du Montant de la Selle	92	1	Boîtier Gauche du Support Magnétique
46	1	Boîtier Gauche du Montant de la Selle	93	4	Vis en Métal/Nylon M8 x 12mm
47	1	Boîtier Droit du Montant du Guidon			

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
94	1	Vis M10 x 55mm	124	1	Fil de Rallonge
95	1	Anneau en O	125	1	Fil de Commande
96	2	Vis M6 x 25mm	126	2	Vis M8 x 12mm
97	1	Guidon	127	6	Grande Rondelle M8
98	2	Boulon M8 x 50mm	128	2	Écrou M5
99	2	Écrou de Verrouillage M8	129	1	Vis M5 x 8mm
100	2	Bouton du Montant	130	1	Vis #6 x 5/8"
101	1	Bouton du Chariot	131	1	Bloc de Réglage
102	4	Vis à Douille M6 x 15mm	132	2	Vis Plate M4 x 10mm
103	4	Vis Mécanique M4 x 10mm	133	2	Vis Hexagonale M10 x 20mm
104	1	Rouleau	134	1	Rondelle à Clé
105	1	Rondelle M10	135	4	Écrou de Verrouillage M10
106	1	Bride du Guidon	136	2	Embout du Guidon
107	2	Vis Mécanique M4 x 15mm	137	2	Aimant de la Poulie
108	2	Rondelle M6	138	2	Vis M6 x 15mm
109	1	Socle du Support Avant	139	1	Porte-bouteille
110	1	Protection de Fil	140	2	Vis Creuse M5 x 15mm
111	2	Disque Supérieur/Inférieur du Pivot	141	1	Capot Supérieur Gauche
112	1	Disque Central du Pivot	142	1	Essieu de la Jambe Supérieure
113	2	Bague Intérieure du Pivot	143	1	Écrou de Pivot
114	1	Socle du Support Arrière	144	1	Boîtier du Socle
115	1	Capteur Magnétique/Fil	145	1	Boîtier Inférieur de la Console
116	1	Pince du Capteur Magnétique	146	1	Boîtier Supérieur de la Console
117	1	Boîtier Gauche de la Base	147	4	Attache en Couronne/Vis
118	1	Prise d'Alimentation	148	8	Vis à Embout M6 x 15mm
119	1	Bloc d'Alimentation	149	2	Pince Extérieure
120	1	Cordon d'Alimentation	150	2	Vis de la Selle M6 x 25mm
121	1	Boîtier du Plateau	*	—	Kit d'Outils d'Assemblage/Réglage
122	1	Fil Inférieur	*	—	Manuel de l'Utilisateur
123	1	Fil Supérieur			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEXTDF25-INT.0 R1224A

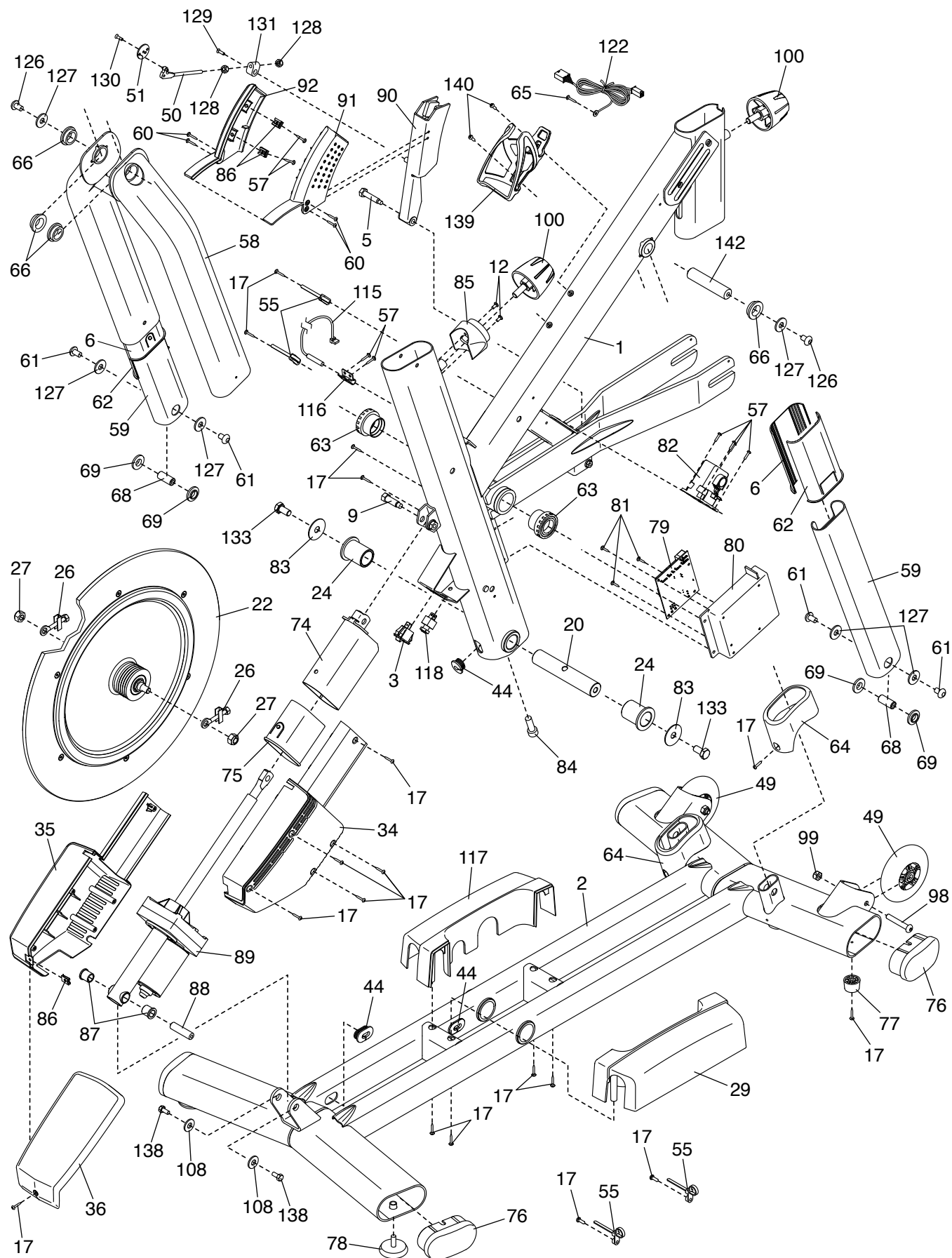


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEXTDF25-INT.0 R1224A

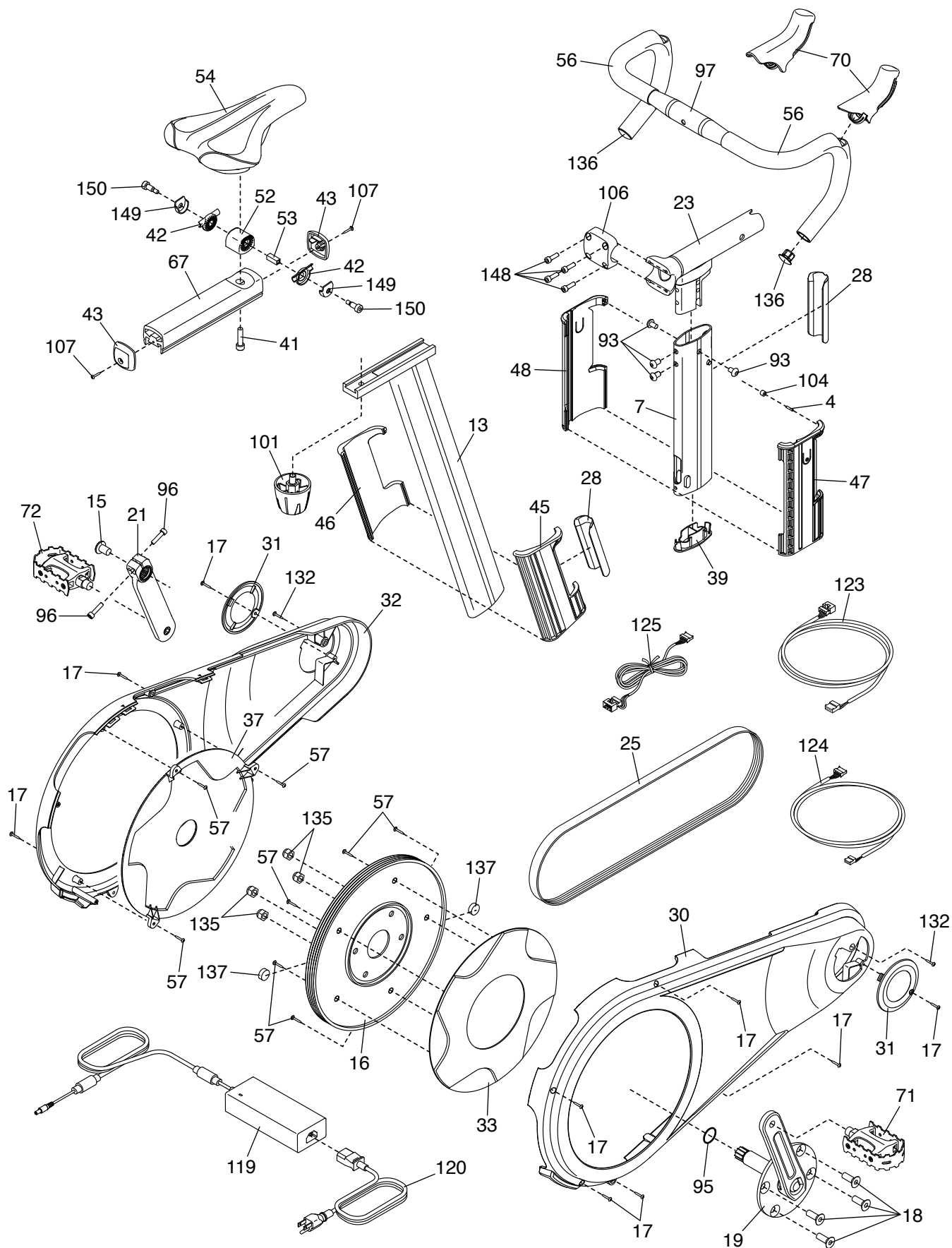
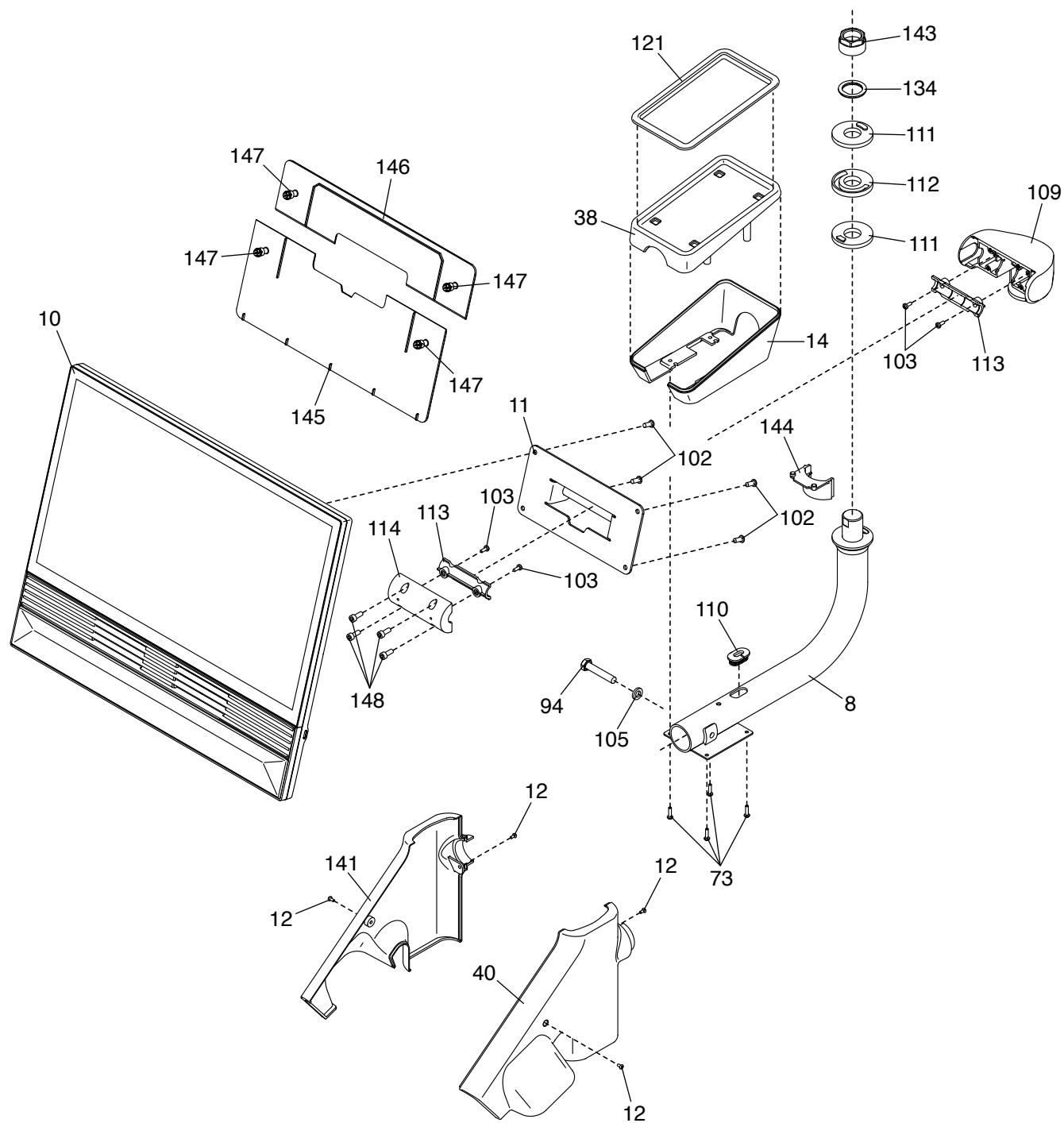


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTEXTDF25-INT.0 R1224A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation.

Veuillez utiliser les équipements de recyclage autorisés à collecter ce type de déchets dans votre région. En faisant cela, vous aider à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'information concernant les méthodes de traitement des déchets sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE

Le NTEXTDF25-INT est équipé de la tablette MP24-Xenon-C ou de la tablette MP24-Xenon-V.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type MP24-Xenon-C ou MP24-Xenon-V est conforme à la Directive 2014/53/UE et à la Réglementation sur les équipements radio de 2017 (directive RED).

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis

Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMC453085 ou OMC453584V - Bandes de Fréquence de Diffusion et puissance EIRP maximale : 2,4G WI-FI : 25.02dBm ; 5G W-FI : 22.895dBm ; 2,4G BT : 10.12dBm.

Le fonctionnement sur la fréquence 5,15 - 5,35GHz est restreinte à l'utilisation en intérieur dans les pays suivants :

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Représentant au Royaume-Uni : ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The

Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Royaume Uni

Représentant pour l'Europe : iFIT Health & Fitness SAS, Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

