

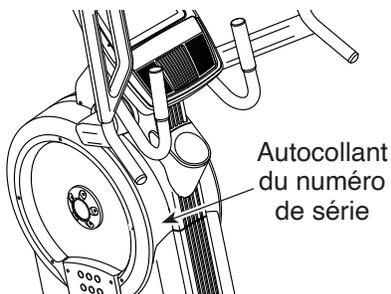
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## TRAINER H7

N° du modèle PFEL07921-INT.0

N° de série \_\_\_\_\_

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



### SERVICE AUX MEMBRES

Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu).

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 15 65

BELGIQUE

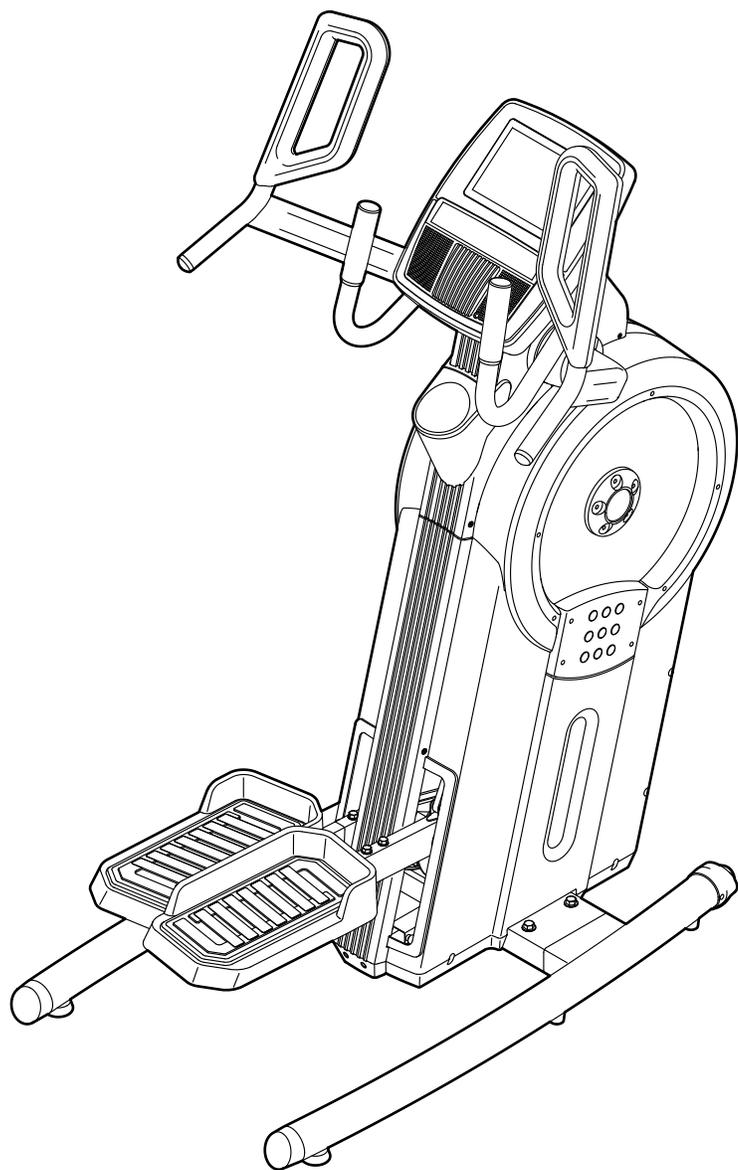
Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 19h00 ; le samedi, de 9h00 à 13h00

### ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

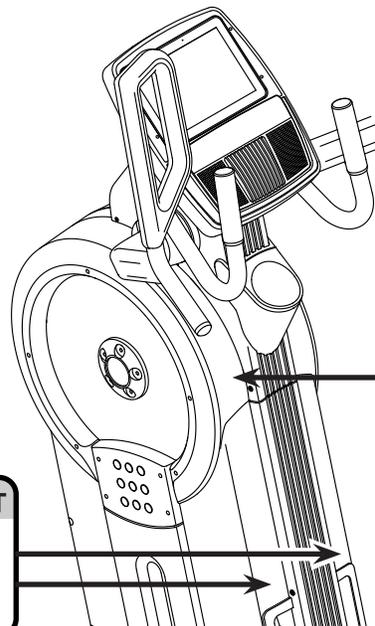


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE .....	6
COMMENT UTILISER L'ENTRAÎNEUR CARDIO.....	12
COMMENT UTILISER LA CONSOLE .....	14
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	26
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	28
Liste des pièces .....	32
Schéma détaillé .....	34
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'iFIT, Inc. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. Google Maps est une marque de Google LLC. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT** : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et instructions présentées dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur l'entraîneur cardio 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. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'entraîneur cardio sont informés de manière satisfaisante de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'entraîneur cardio.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. N'utilisez l'entraîneur cardio qu'avec l'autorisation de votre fournisseur de soins de santé.
5. L'entraîneur cardio n'est pas destiné à 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 à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez uniquement l'entraîneur cardio de la manière décrite dans ce manuel.
7. L'entraîneur cardio est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'entraîneur cardio dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez l'entraîneur cardio à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'entraîneur cardio dans un garage ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
9. Placez l'entraîneur cardio sur une surface plane avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'entraîneur cardio, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'entraîneur cardio.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces de l'entraîneur cardio chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
11. L'entraîneur cardio ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 150 kg.
12. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'entraîneur cardio. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
13. Tenez les guidons ou les poignées pour monter sur l'entraîneur cardio, en descendre et l'utiliser. Avant de monter ou de descendre, arrêtez les pédales avec la pédale sur laquelle vous allez monter ou descendre dans sa position la plus basse.
14. L'entraîneur cardio n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
15. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez l'entraîneur cardio ; ne vous cambrez pas.
16. Un excès d'exercice 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.

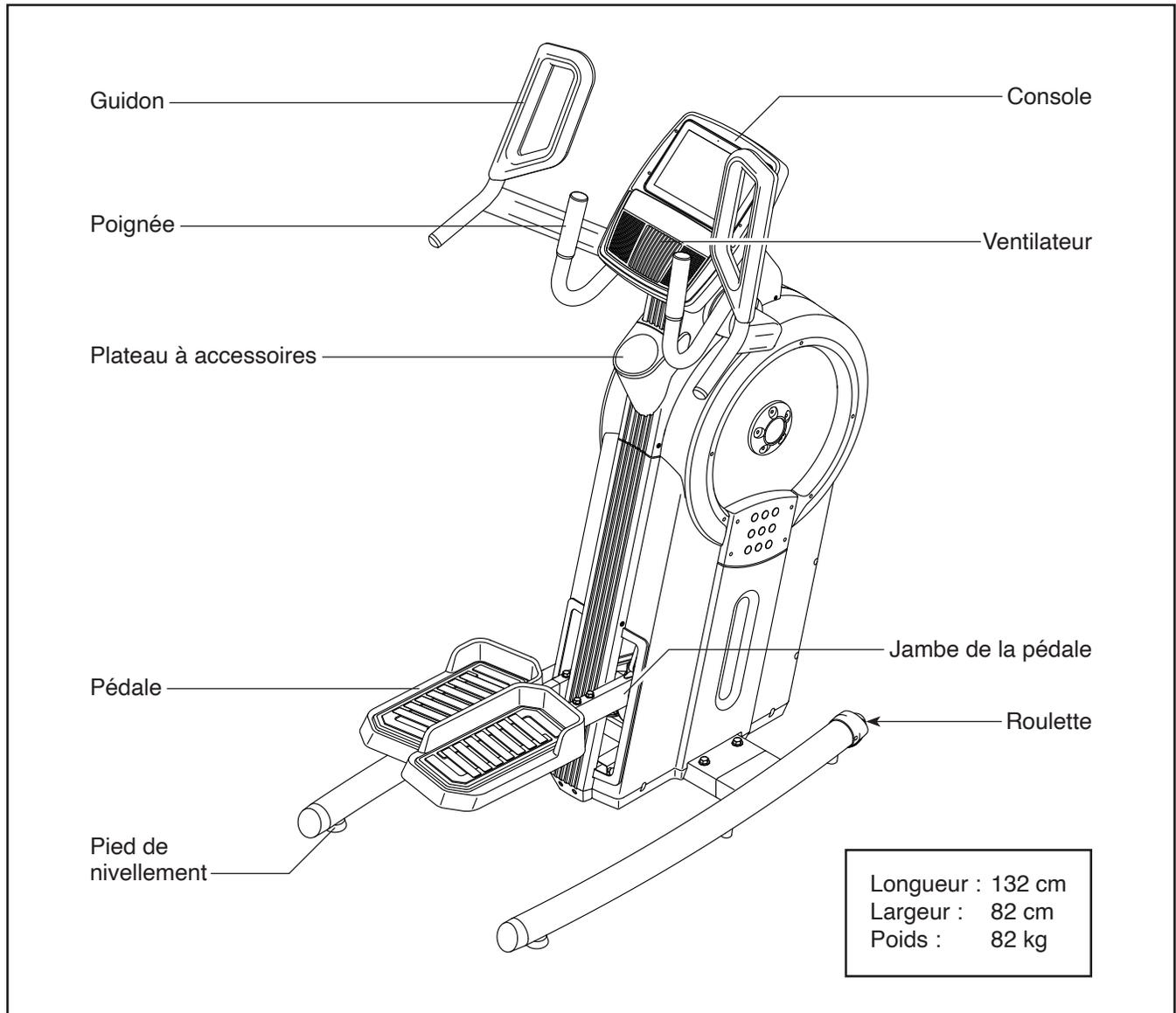
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'entraîneur cardio révolutionnaire PROFORM® TRAINER H7. L'entraîneur cardio TRAINER H7 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus agréables et plus efficaces.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'entraîneur cardio.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance

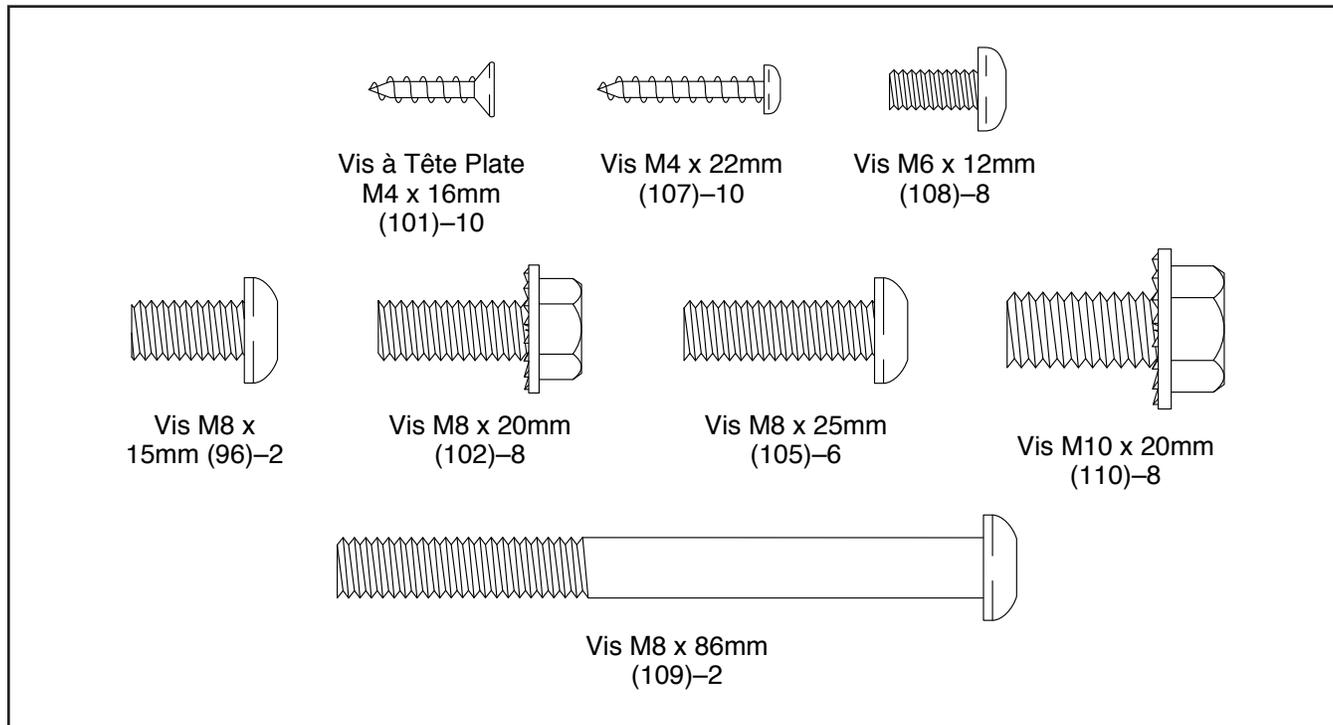
plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES figurant à la fin du présent manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, vérifiez si elle a été pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- En plus de(s) (l')outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



une clé à molette

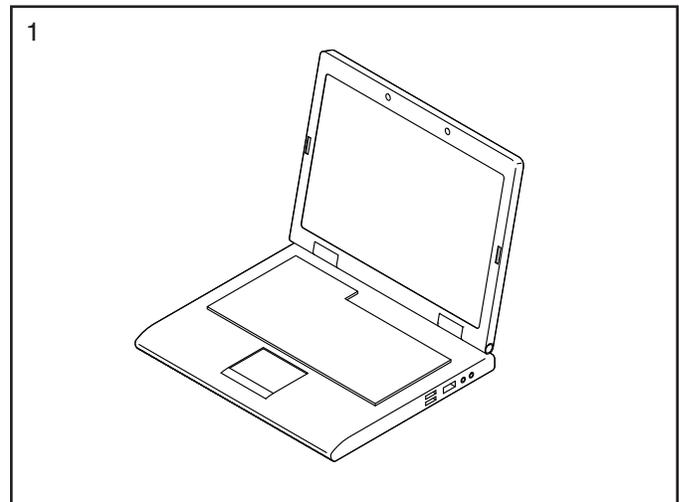


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site internet [ifitsupport.eu](http://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. Repérez les Stabilisateurs Droit et Gauche (8, 9) et orientez-les comme indiqué sur le schéma.

Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre (1) et de le pencher vers la gauche.

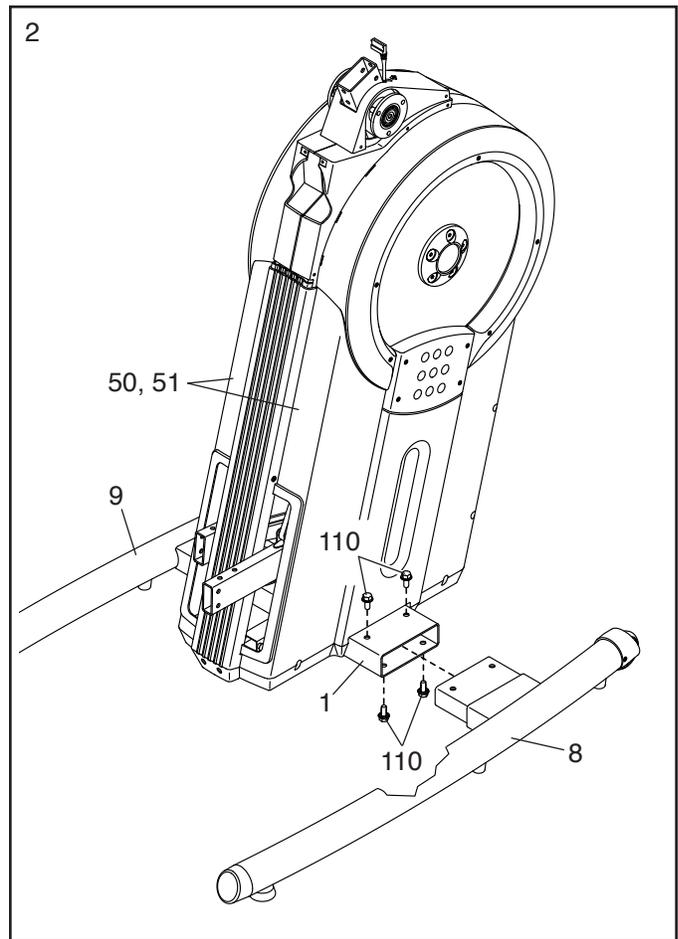
**IMPORTANT : veillez à ne pas abimer les Capots (50, 51).**

Fixez le Stabilisateur Droit (8) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 20mm (110) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.** Note : ne pas tenir compte des deux trous non filetés dans la partie inférieure du Cadre.

**IMPORTANT : assurez-vous de serrer fermement et complètement les Vis M10 x 20mm (110).**

Demandez à la deuxième personne de abaisser le Cadre (1) jusqu'au sol. **IMPORTANT : veillez à ne pas abimer les Capots (50, 51).**

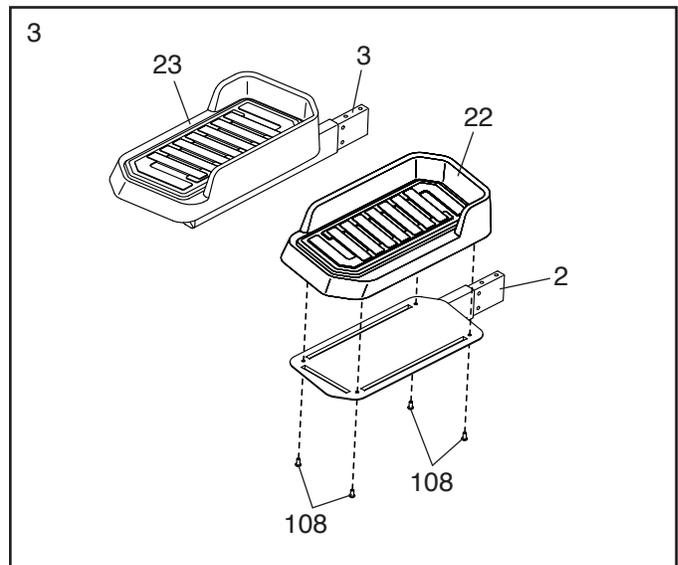
**Fixez le Stabilisateur Gauche (9) de la même manière.**



3. Repérez les Bases des Pédales Droite et Gauche (2, 3) et les Pédales Droite et Gauche (22, 23), puis orientez-les comme indiqué sur le schéma.

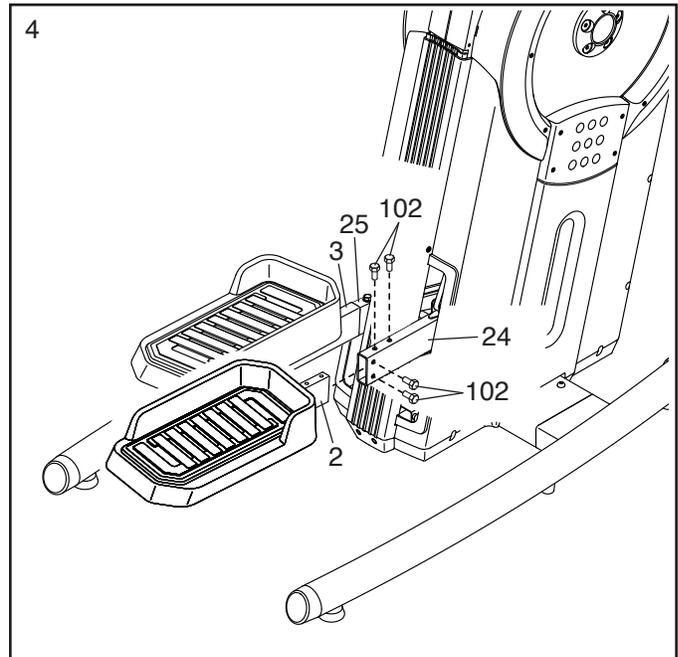
Fixez la Pédale Droite (22) sur la Base de la Pédale Droite (2) à l'aide de quatre Vis M6 x 12mm (108) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

**Fixez la Pédale Gauche (23) sur la Base de la Pédale Gauche (3) de la même manière.**



4. Fixez la Base de la Pédale Droite (2) sur la Jambe de la Pédale Droite (24) à l'aide de quatre Vis M8 x 20mm (102) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

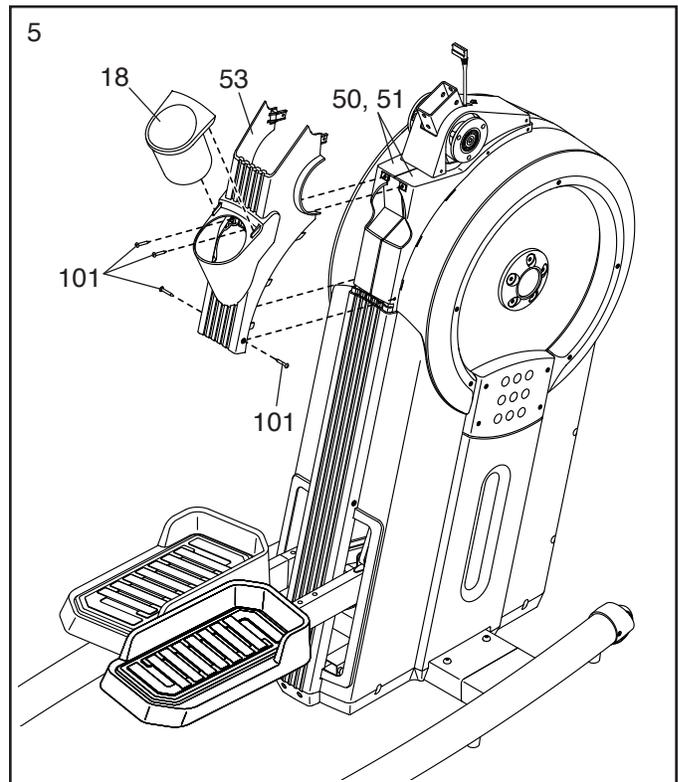
**Fixez la Base de la Pédale Gauche (3) sur la Jambe de la Pédale Gauche (25) de la même manière.**



5. Enfoncez le Boîtier Arrière (53) sur les Capots Gauche et Droit (50, 51).

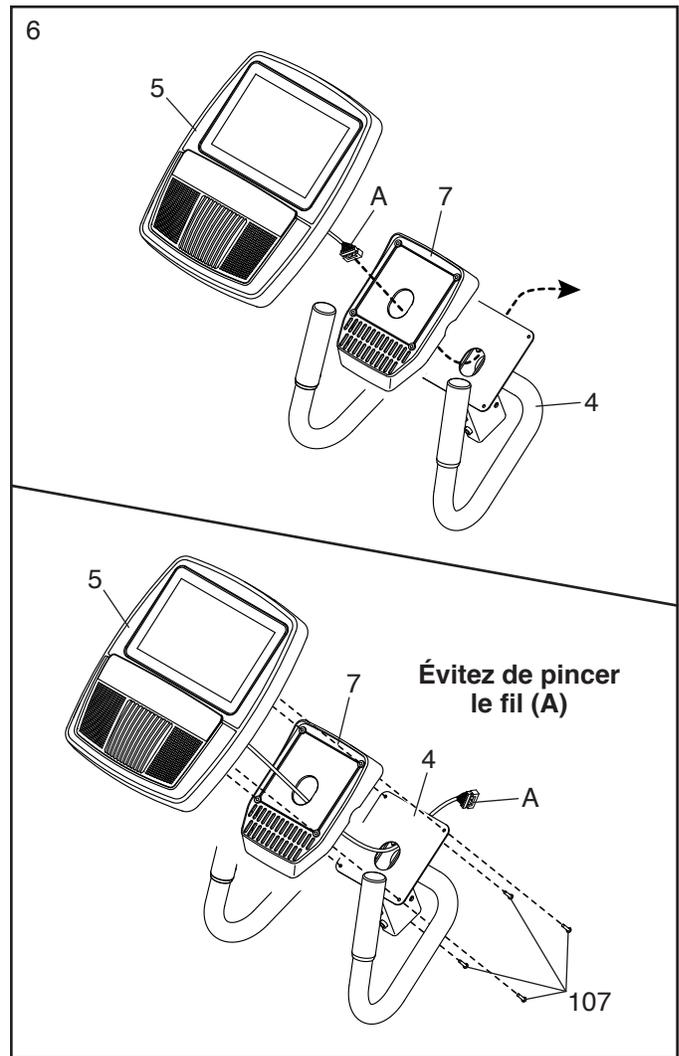
Fixez le Boîtier Arrière (53) à l'aide de quatre Vis à Tête Plate M4 x 16mm (101) ; **vissez chacune des Vis à Tête Plate de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Ensuite, insérez le Plateau à Accessoires (18) dans le Boîtier Arrière (53).



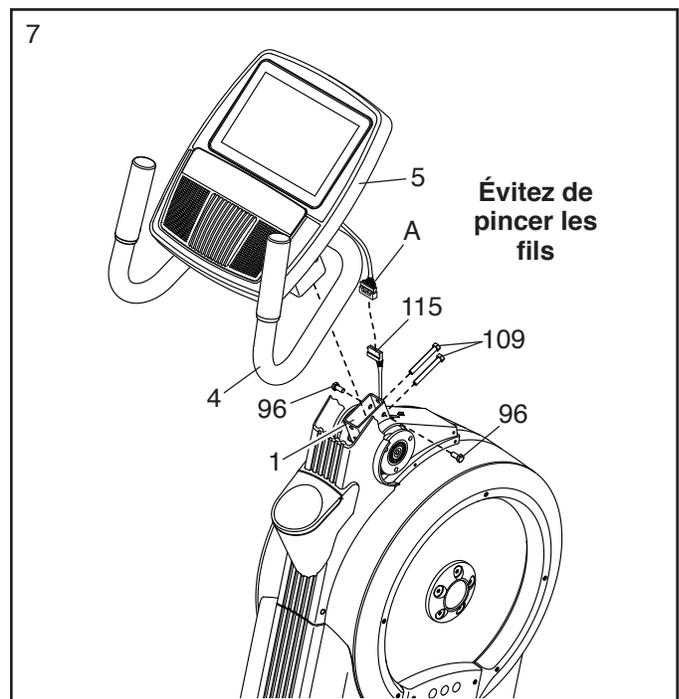
6. **Référez-vous au schéma supérieur.** Avec l'aide d'une autre personne, orientez la Console (5), le Boîtier de la Console (7), et le Support de la Console (4) comme indiqué sur le schéma. Puis, faites passer le fil (A) de la Console par le Boîtier de la Console et le Support de la Console.

**Référez-vous au schéma inférieur. Conseil : évitez de pincer le fil (A).** Fixez la Console (5) et le Boîtier de la Console (7) au Support de la Console (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 22mm (107) ; vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.



7. Pendant qu'une autre personne tient le Support de la Console (4) près du Cadre (1), raccordez le fil (A) de la Console (5) au Fil Principal (115). **Conseil : les connecteurs de fils doivent s'emboîter facilement et se mettre en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**

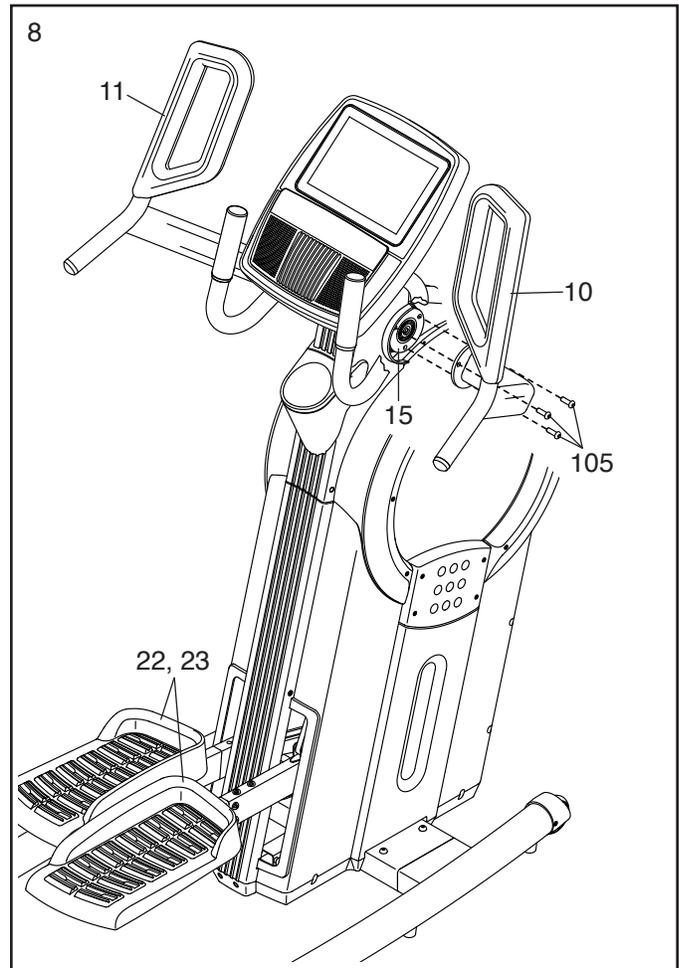
**Conseil : évitez de pincer les fils.** Fixez le Support de la Console (4) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 86mm (109) et deux Vis M8 x 15mm (96) ; vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.



8. Repérez les Guidons Droit et Gauche (10, 11).

**Assurez-vous que les Pédales (22, 23) sont au même niveau.** Fixez le Guidon Droit (10) sur le Bras du Guidon Droit (15) à l'aide de trois Vis M8 x 25mm (105) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.** Conseil : il sera peut-être utile de tourner le Guidon Droit pour pouvoir serrer les Vis plus facilement.

**Fixez le Guidon Gauche (11) de la même manière.**

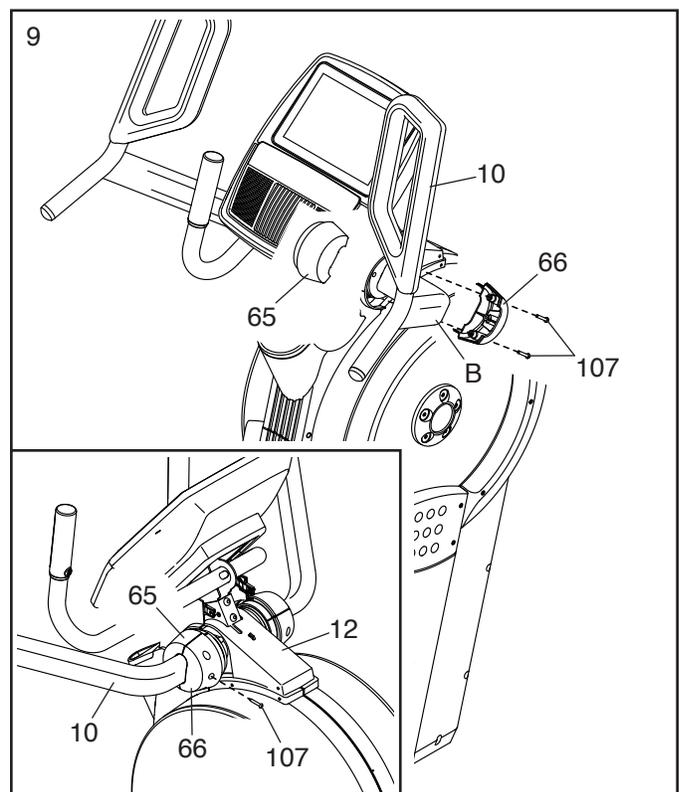


9. Repérez les Boîtiers Arrière et Avant du Pivot (65, 66).

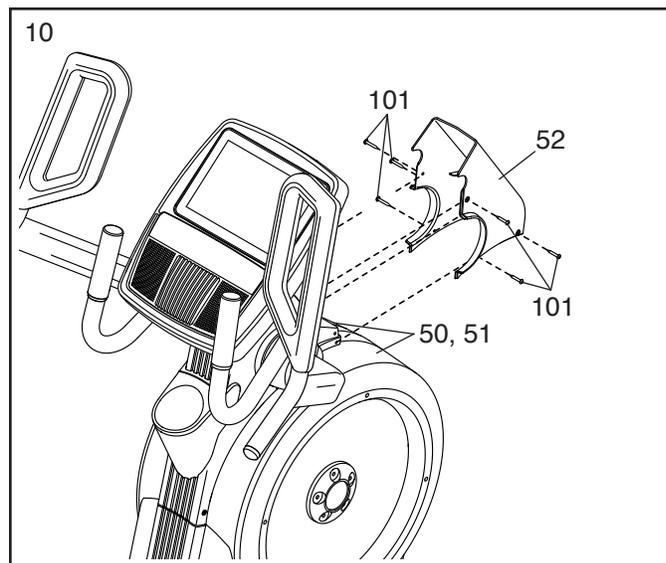
Enfoncez un jeu de Boîtiers Arrière et Avant du Pivot (65, 66) l'un dans l'autre autour du Guidon Droit (10) près du coude (B). Ensuite, fixez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 22mm (107).

**Référez-vous au schéma encadré.** Faites glisser les Boîtiers Arrière et Avant du Pivot (65, 66) vers le Boîtier du Capot (12). Fixez le Boîtier Avant du Pivot sur le Guidon Droit (10) à l'aide d'une Vis M4 x 22mm (107).

**Répétez cette étape de l'autre côté de l'entraîneur cardio.**

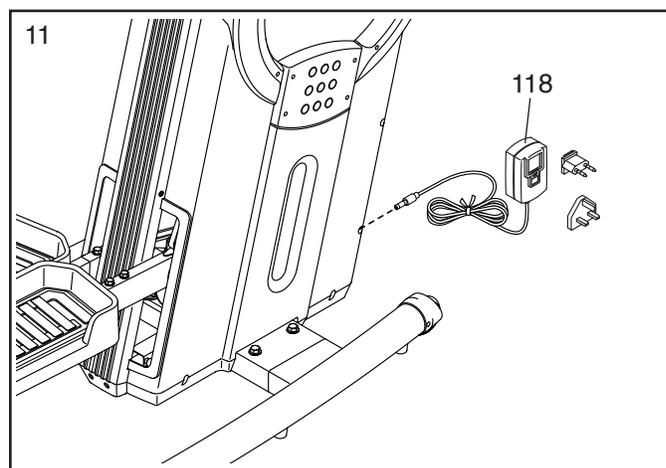


10. Fixez le Boîtier Avant (52) sur les Capots Gauche et Droit (50, 51) à l'aide de six Vis à Tête Plate M4 x 16mm (101) ; **vissez chacune des Vis à Tête Plate de quelques tours avant de les serrer complètement.**



11. Branchez le Bloc d’Alimentation (118) dans la prise située à l’avant de l’entraîneur cardio.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (118) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 12.



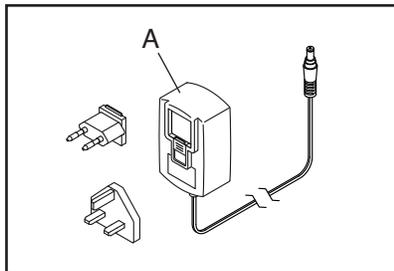
12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous l’entraîneur cardio pour protéger le sol.

# COMMENT UTILISER L'ENTRAÎNEUR CARDIO

## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

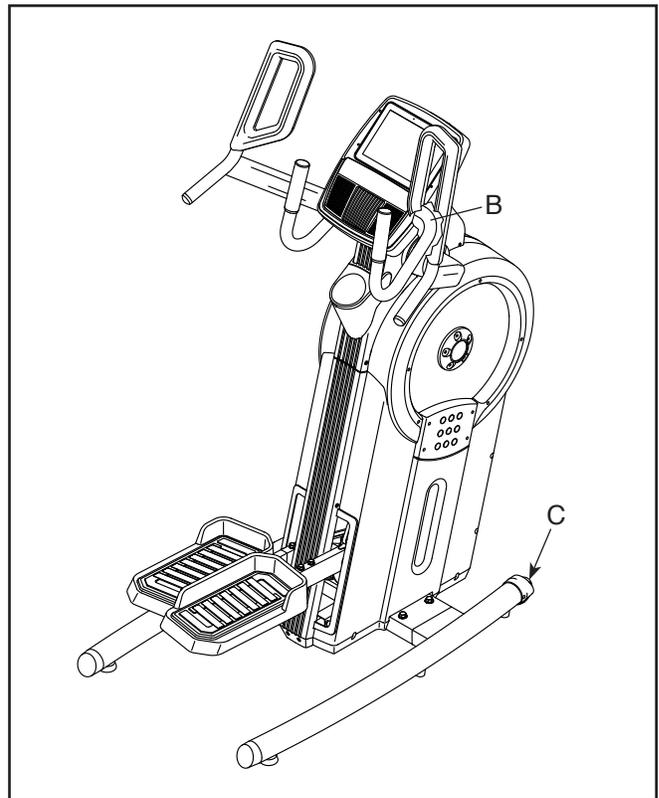
**IMPORTANT** : si l'entraîneur cardio a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation. Autrement, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'arrière du vélo elliptique. Ensuite, insérez l'adaptateur de prise approprié dans le bloc d'alimentation si nécessaire. Puis, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous les codes et règlements locaux.



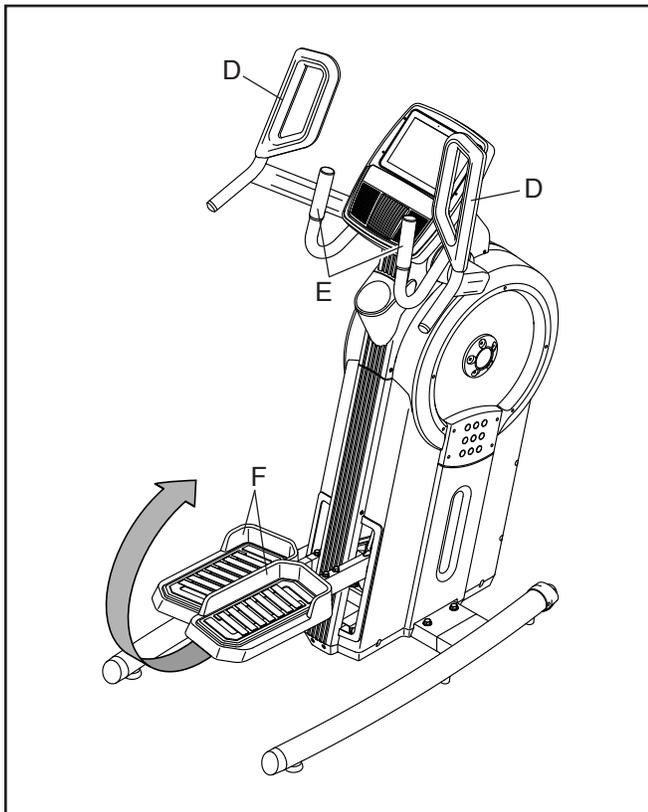
## COMMENT DÉPLACER L'ENTRAÎNEUR CARDIO

À cause de la taille et du poids de l'entraîneur cardio, il faut être deux pour le déplacer. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'endommager votre sol. Placez-vous devant l'entraîneur cardio, tenez le support de la console (B), puis placez un pied contre une des roulettes (C). Demandez à une deuxième personne de vous aider à tirer sur le support de la console jusqu'à ce que l'entraîneur cardio roule sur ses roulettes. Déplacez doucement l'entraîneur cardio jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le jusqu'au sol.



## COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ENTRAÎNEUR CARDIO

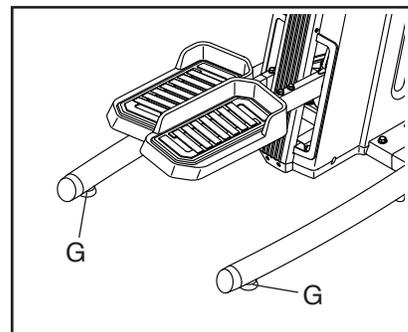
Pour monter sur l'entraîneur cardio, tenez les guidons (D) ou les poignées (E), puis montez sur la pédale (F) qui se trouve dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger en effectuant un mouvement continu. **Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.**



Pour descendre de l'entraîneur cardio, attendez que les pédales (F) soient complètement immobiles. **Remarque : l'entraîneur cardio n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.

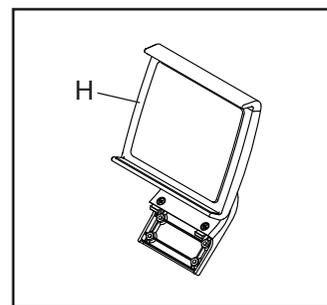
## COMMENT NIVELER L'ENTRAÎNEUR CARDIO

Si l'entraîneur cardio est légèrement bancal sur le sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (G) sous les stabilisateurs jusqu'à supprimer le balancement.

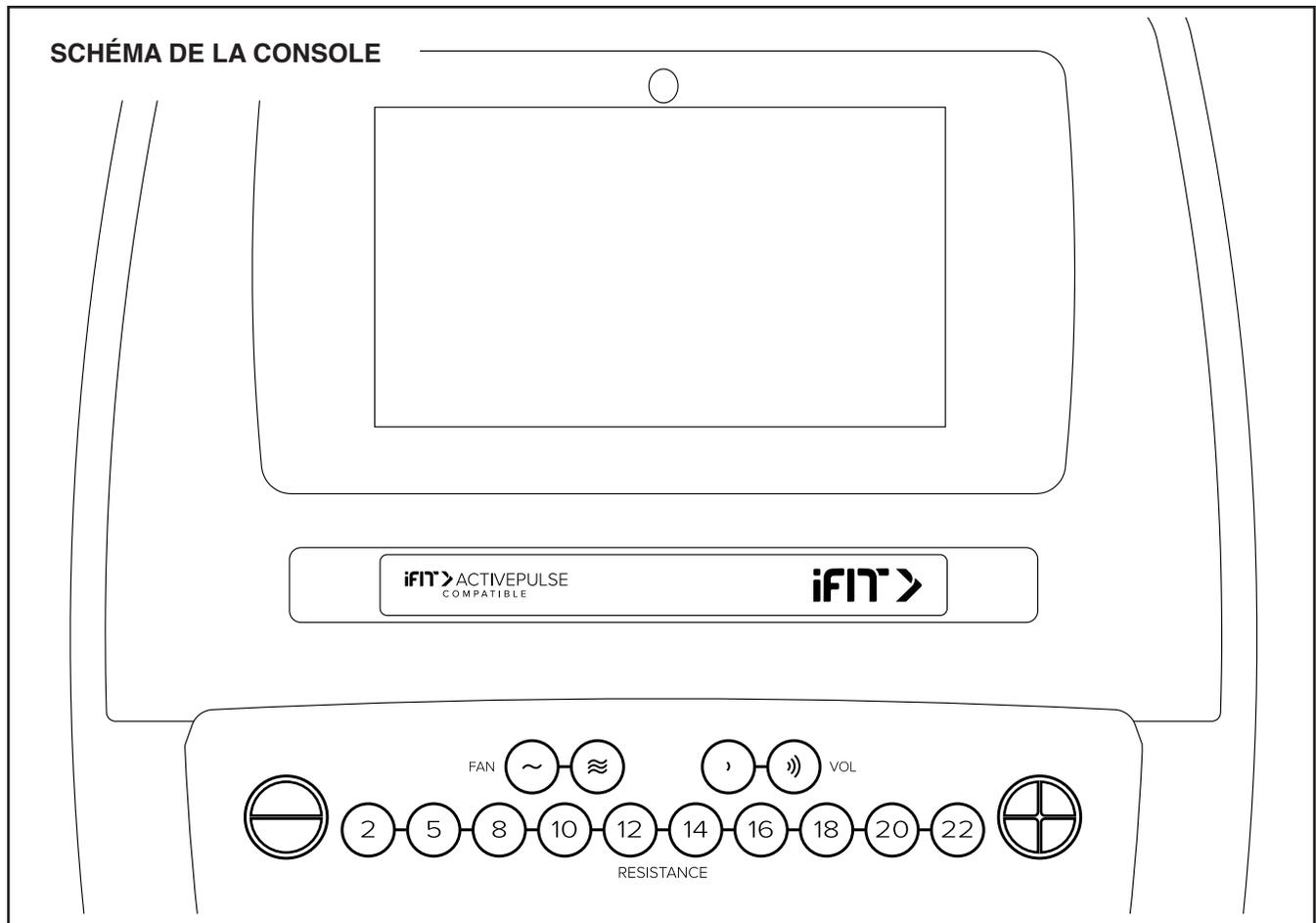


## LE PORTE-TABLETTE OPTIONNEL

Le porte-tablette optionnel (H) maintiendra fermement votre tablette en place, ce qui vous permettra de l'utiliser pendant vos exercices. Le porte-tablette optionnel est conçu pour être utilisé avec la plupart des tablettes de taille normale. **Pour acheter un porte-tablette, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



# COMMENT UTILISER LA CONSOLE



## FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

La console est équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT. Grâce à iFIT, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

La console comporte également une sélection d'entraînements proposés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant un détecteur cardiaque compatible.

**Pour allumer et éteindre la console**, référez-vous à la page 15. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 15. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 16.

## COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Le bloc d'alimentation inclus doit être utilisé pour faire marcher le vélo elliptique. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 12. Quand le bloc d'alimentation est branché, touchez simplement l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

## COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en pause.

Si les pédales ne bougent pas et que l'écran de la console et les touches ne sont pas utilisés pendant plusieurs minutes, la console s'éteint.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composants électriques du vélo elliptique risquent de s'user prématurément.**

## COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. Les informations suivantes vous aideront à utiliser l'écran tactile :

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez faire glisser votre doigt ou effleurer l'écran pour déplacer certaines images à l'écran, comme les affichages d'un entraînement.
- 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 sur le clavier, touchez *?123*. Pour afficher plus de caractères, touchez *~[<*. Touchez de nouveau *?123* pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez *ABC*. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche majuscule. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l'arrière avec un symbole X).

## COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

### 1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions à l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

### 2. Personnalisez les paramètres.

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

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

### 3. Connectez-vous ou créez un compte iFIT.

Suivez les instructions à l'écran pour vous connecter à votre compte iFIT ou pour créer un compte iFIT.

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

Tout d'abord, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'informations, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

Les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Par conséquent, il se peut que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

La console est maintenant prête ; vous pouvez commencer à vous entraîner. Les pages suivantes décrivent les entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 19. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 22.

**Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 24. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 25.

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

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

### 2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

### 3. Changez la résistance des pédales comme vous le souhaitez.

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

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

Après avoir appuyé sur une touche, il faut un moment pour que les pédales atteignent le niveau de résistance sélectionné.

Remarque : pour afficher les curseurs de résistance à l'écran, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, puis touchez les options de commandes pour activer cette fonction.

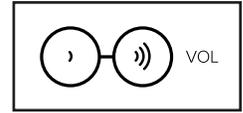
### 4. Suivez votre progression.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles informations d'entraînement sont affichées.

Avec votre doigt, tirez l'écran vers le haut pour entrer dans le mode d'affichage plein écran. Tirez l'écran vers le bas pour voir les affichages des informations d'entraînement.

Touchez les différents affichages d'informations d'entraînement pour voir plus d'options. Appuyez sur la touche plus (symbole +) pour afficher des données ou des graphiques. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher encore plus d'options de mode d'affichage.

Si vous le souhaitez, réglez le niveau du volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume) de la console.



Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et l'option de pause ou arrêtez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur l'option de démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran, touchez l'option de pause, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

### 5. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

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

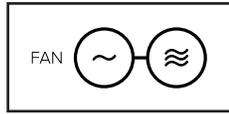
Un détecteur cardiaque compatible est inclus avec certains modèles. Si un détecteur cardiaque est inclus, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR CARDIAQUE dans ce manuel pour apprendre à l'utiliser.

**Si ce modèle ne comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 18 pour savoir comment en commander un.**

La console se connectera automatiquement à votre détecteur cardiaque compatible. Votre rythme cardiaque s'affichera dès que votre pouls sera détecté.

## 6. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Le ventilateur propose plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue automatiquement à mesure que la vitesse de pédalage augmente ou diminue. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution Fan (ventilateur) pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



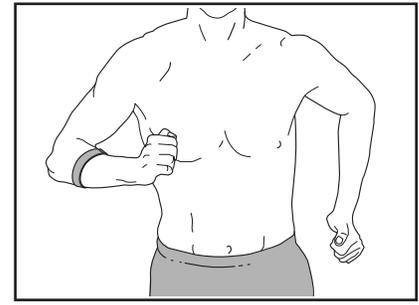
Remarque : si les pédales restent immobiles pendant un certain temps lorsque l'écran d'accueil est sélectionné, le ventilateur s'éteint automatiquement.

## 7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

## LE 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 remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

### 1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

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

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

### 3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder l'un des entraînements proposés afin de l'utiliser ultérieurement, vous pouvez l'ajouter comme favori en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 22).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 21.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

### 4. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir page 17).

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo immersive. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et de volume pour l'entraînement.

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

Pendant certaines séances d'entraînement, il peut vous être demandé de maintenir une vitesse cible. Pendant que vous vous entraînez, maintenez votre vitesse de pédalage proche de la vitesse cible.

**IMPORTANT : la vitesse cible est uniquement destinée à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.**

**Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible**, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches *Resistance* (résistance) (voir l'étape 3 à la page 17).

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

Si la fonction de réglage intelligent est activée, la console ajuste automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance. Pour activer la fonction de réglage intelligent, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, puis touchez le commutateur à bascule de réglage intelligent.

**IMPORTANT : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement le niveau de résistance durant l'entraînement, cela modifiera la quantité de calories que vous brûlerez.**

Si la fonction de pouls actif est activée, la console adapte automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre fréquence cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 6). Pour activer la fonction de pouls actif, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 4 à la page 17.

Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et l'option de pause ou arrêtez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur l'option de démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran, touchez l'option de pause, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 22) ou ajouter l'entraînement à votre liste de favoris. Puis, touchez *Finish* (terminer) pour revenir à l'écran d'accueil.

## **5. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.**

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

## **6. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

## **7. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 18.

## **8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.**

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

## COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

### 1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

### 2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte personnalisée, appuyez sur la touche Create (créer) en bas de l'écran.

### 3. Dessinez votre carte.

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

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

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

L'écran affiche les données d'altitude et de distance pour votre entraînement.

### 4. Enregistrez votre entraînement.

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

### 5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 19).

### 6. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

### 7. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 18.

### 8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 3 ci-dessous) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

### 1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

### 2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

### 3. Connectez-vous à votre compte iFIT.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Log in* (connexion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur dans votre compte iFIT, appuyez sur la touche de menu, puis sur *Settings* (paramètres), puis *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

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

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement iFIT sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Les entraînements iFIT proposés qui sont affichés sur l'écran d'accueil changeront périodiquement.

La bibliothèque d'entraînements contient tous les entraînements iFIT disponibles pour le vélo elliptique, organisés en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur la touche de recherche (symbole de la loupe) et sélectionnez les options de filtrage souhaitées.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 5), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 6).

### 5. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier si vous le souhaitez.

Si vous le souhaitez, vous pouvez programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure. Il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité, de toucher *Schedule* (liste d'attente), puis de sélectionner la date souhaitée dans le calendrier.

Lorsque la date sélectionnée arrivera, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera dans l'écran d'accueil.

**6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris si vous le souhaitez.**

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité et de toucher la touche des favoris (symbole cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, sélectionnez la bibliothèque d'entraînements (touche Browse), puis touchez *My List* (ma liste).

**7. Commencez l'entraînement.**

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 19).

**8. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.**

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

**9. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

**10. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 18.

**11. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.**

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

**Pour plus d'informations sur iFIT, visitez le site [iFIT.com](https://www.ifit.com).**

## COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

**IMPORTANT : les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement.** Par conséquent, il se peut que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

### 1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaîtra alors à l'écran.

### 2. Parcourez les menus des paramètres et changez les paramètres comme vous le souhaitez.

Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche retour (symbole flèche). Vous pourrez consulter et modifier des paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profil)
- In Workout (dans l'entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (équipement)

- Equipment Info (information sur l'équipement)
- Equipment Settings (paramètres de l'équipement)
- Maintenance (entretien)
- Wi-Fi

About (à propos)

- Legal (informations légales)

### 3. Personnalisez les paramètres des entraînements.

Pour personnaliser les paramètres d'entraînement et activer les fonctions d'entraînement, touchez *In Workout* (dans l'entraînement), puis les paramètres souhaités.

Quand la fonction de pouls actif est activée, la console adapte le niveau d'intensité des entraînements en fonction de votre fréquence cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible. Pour activer la fonction de pouls actif, touchez le commutateur à bascule du pouls actif. Puis, sélectionnez votre fréquence cardiaque au repos et votre fréquence cardiaque maximale et réglez les paramètres associés comme vous le souhaitez.

### 4. Personnalisez l'unité de mesure et d'autres paramètres.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, touchez *Equipment Info* (information sur l'équipement) ou *Equipment Settings* (paramètres de l'équipement), puis les paramètres de votre choix.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités de mesure standard ou métriques.

### 5. Consultez les informations de la machine ou du logiciel de la console.

Appuyez sur *Equipment Info* (information sur l'équipement), puis sur *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur le logiciel) pour afficher les informations de votre vélo elliptique ou du logiciel de la console.

### 6. Mise à jour du logiciel de la console.

**Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel.** Touchez *Maintenance* (entretien), puis *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour du logiciel sont disponibles par le biais de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo elliptique, n'éteignez pas la console pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si tel n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, attendez quelques secondes, puis rebranchez le bloc d'alimentation. Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner un fonctionnement légèrement différent de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

## 7. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu de paramètres, touchez la touche retour pour quitter le menu principal des paramètres.

## COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil.

### 1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 15). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

### 2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil.

### 3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi® est activé. S'il n'est pas activé, touchez le commutateur à bascule *Wi-Fi* pour l'activer.

### 4. Configurez et gérez une connexion réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

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

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez 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 indications sur l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 15.)

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affiche à l'écran.

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : la console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA™ et WPA2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

**Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com) pour obtenir de l'aide.**

### 5. Quittez le menu du réseau sans fil.

Pour quitter le menu du réseau sans fil, appuyez sur la touche retour (symbole flèche).

# 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 de l'entraîneur cardio chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

Pour nettoyer l'entraîneur cardio, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

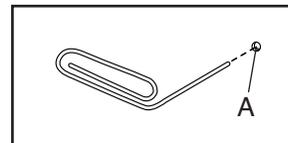
## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché.

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

**Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.**

Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine.



**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, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, localisez la petite ouverture de réinitialisation (A) située à l'arrière ou sur le côté 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 que vous demandez à l'autre personne de brancher le bloc d'alimentation. 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, débranchez et rebranchez le bloc d'alimentation. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

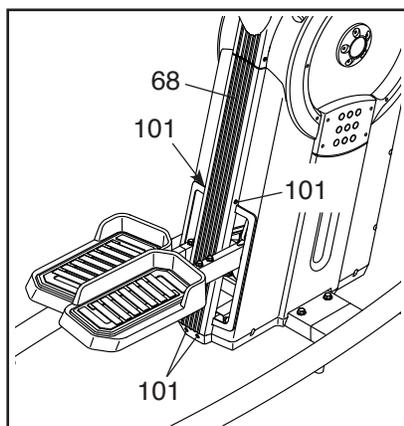
## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE PÉDALE

Si les pédales s'enfoncent pendant vos exercices et deviennent difficiles à bouger, basculez votre poids d'avant en arrière sur les pédales jusqu'à ce que les pédales se libèrent et que la roue d'inertie à l'intérieur de l'entraîneur cardio recommence à tourner.

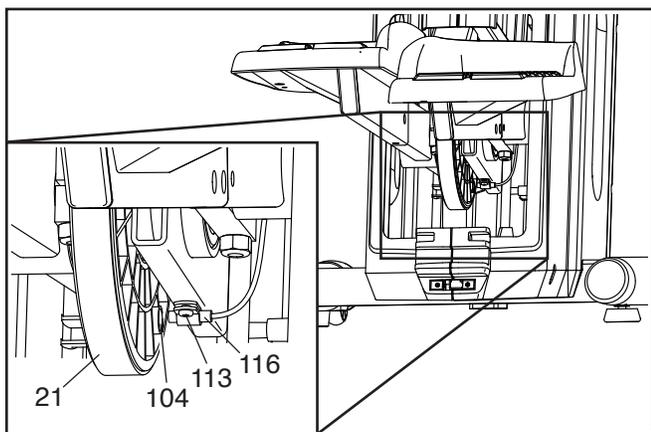
## COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé. Pour régler le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Ensuite, retirez les quatre Vis à Tête Plate M4 x 16mm (101) et le Boîtier Arrière Inférieur du Capot (68).



Ensuite, tournez la Grande Poulie (21) jusqu'à ce qu'un Aimant de la Poulie (104) soit aligné avec le Capteur Magnétique (116). Puis, desserrez légèrement la Vis M4 x 19mm (113), faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant de la Poulie, puis resserrez la Vis.

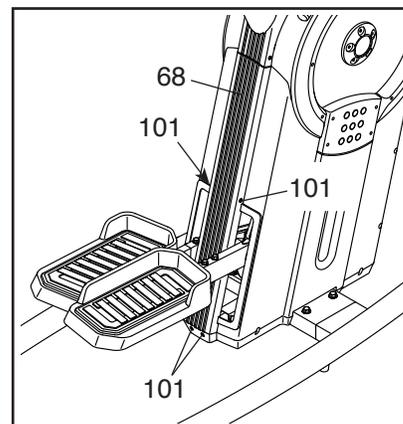


Puis, branchez le bloc d'alimentation et tournez la Grande Poulie (21) pendant quelques instants. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Ensuite, remettez en place le boîtier arrière inférieur du capot.

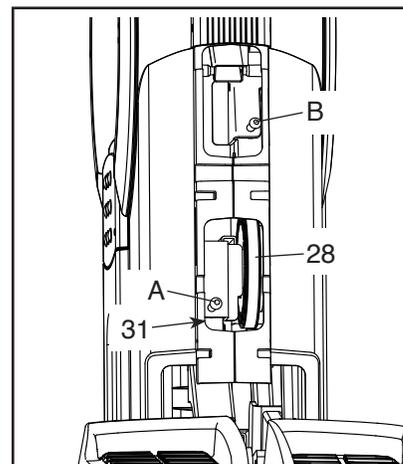
## COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, les courroies de traction ont peut-être besoin d'être ajustées. Pour ajuster les courroies de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Ensuite, retirez les quatre Vis à Tête Plate M4 x 16mm (101) et le Boîtier Arrière Inférieur du Capot (68).



Puis, repérez la Vis de Réglage inférieure (A). Serrez la Vis de Réglage inférieure de quatre tours ; ceci tendra la Grande Courroie de Traction (31).



Montez sur l'entraîneur cardio et pédalez pendant quelques instants. Si les pédales continuent de glisser, descendez de l'entraîneur cardio et repérez la Vis de Réglage supérieure (B). Serrez la Vis de Réglage supérieure de deux tours ; ceci tendra la Petite Courroie de Traction (28).

Montez de nouveau sur l'entraîneur cardio et pédalez pendant quelques instants. Si les pédales continuent de glisser, descendez de l'entraîneur cardio et serrez la Vis de Réglage inférieure (A) de quatre tours ; ceci tendra de nouveau la Grande Courroie de Traction (31).

Quand vous avez correctement ajusté les courroies de traction, remettez en place le boîtier arrière inférieur du capot.

# CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices physiques. Pour obtenir des informations détaillées 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 but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez 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	

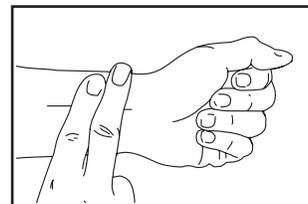
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu 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 les graisses, vous devez pratiquer des exercices à un niveau d'intensité faible pendant une période de temps prolongée. Pendant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise les calories des glucides comme source d'énergie. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

**Exercices aérobiques** – Si votre but 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 exercice 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 par 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 physiques, 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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie quotidienne.

## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez, sans à-coups.

### 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

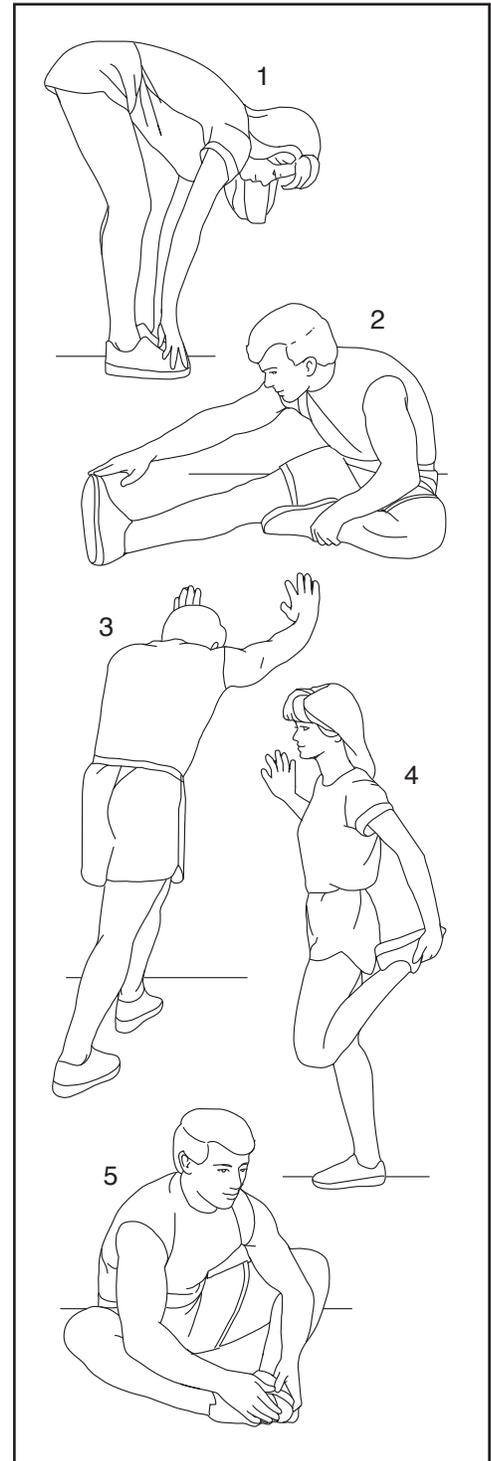
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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. Approchez votre talon le plus près possible de vos fesses. 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 la région de 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

---

# NOTES

# LISTE DES PIÈCES

N° du modèle PFEL07921-INT.0 R1021A

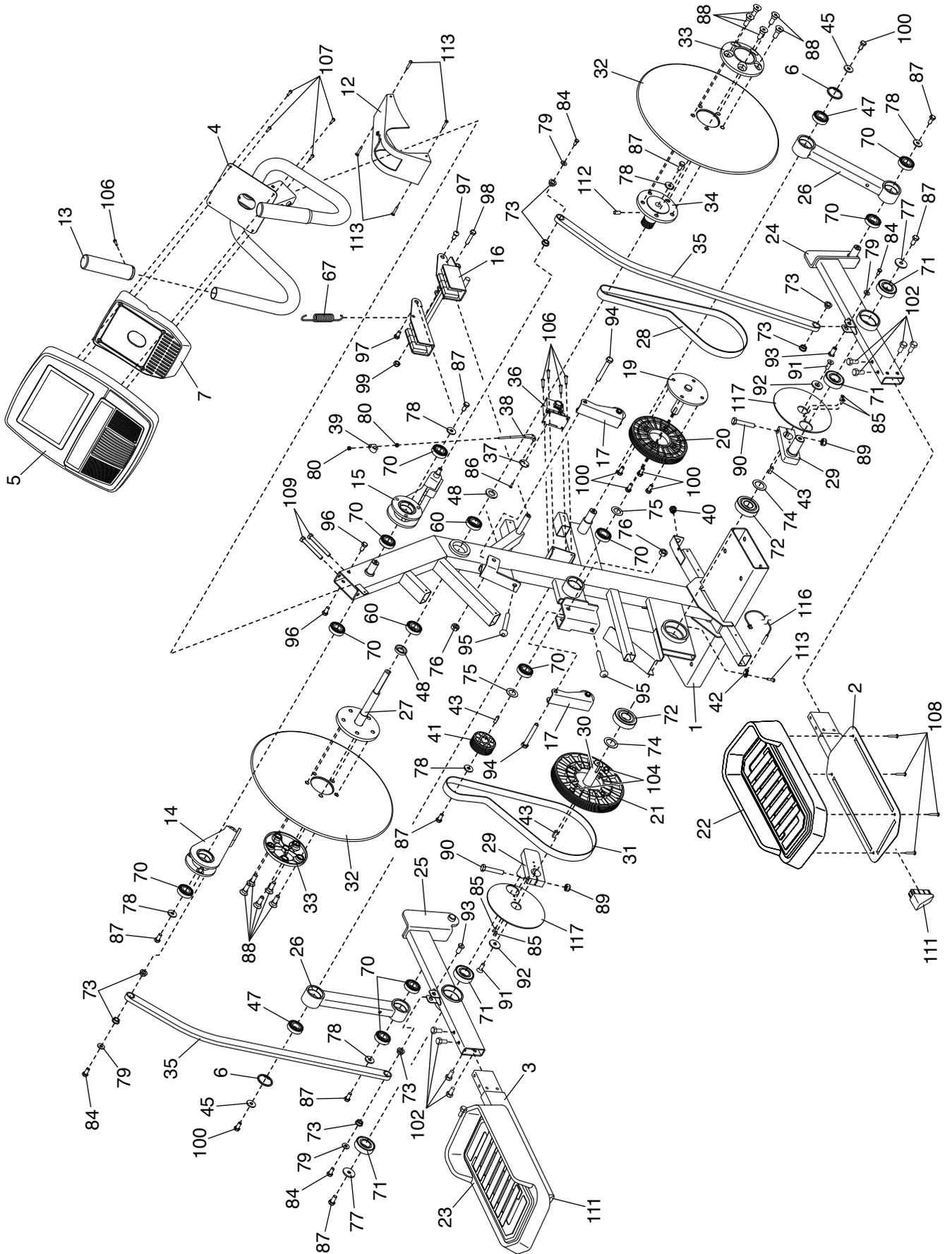
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	50	1	Capot Gauche
2	1	Base de la Pédale Droite	51	1	Capot Droit
3	1	Base de la Pédale Gauche	52	1	Boîtier Avant
4	1	Support de la Console	53	1	Boîtier Arrière
5	1	Console	54	1	Base du Plateau à Accessoires
6	2	Bague-attache	55	2	Embout du Stabilisateur
7	1	Boîtier de la Console	56	4	Pied
8	1	Stabilisateur Droit	57	2	Roulette
9	1	Stabilisateur Gauche	58	1	Boîtier de la Roue Droite
10	1	Guidon Droit	59	2	Embout du Guidon
11	1	Guidon Gauche	60	2	Roulement à Billes de l'Essieu du Disque
12	1	Boîtier du Capot	61	1	Boîtier Arrière de la Poignée Gauche
13	2	Poignée	62	1	Boîtier Avant de la Poignée Gauche
14	1	Bras du Guidon Gauche	63	1	Boîtier Arrière de la Poignée Droite
15	1	Bras du Guidon Droit	64	1	Boîtier Avant de la Poignée Droite
16	1	Support Magnétique	65	2	Boîtier Arrière du Pivot
17	2	Tendeur	66	2	Boîtier Avant du Pivot
18	1	Plateau à Accessoires	67	1	Ressort
19	1	Essieu d'Échange	68	1	Boîtier Arrière Inférieur du Capot
20	1	Poulie Moyenne	69	2	Pied de Nivellement
21	1	Grande Poulie	70	10	Petit Roulement à Billes
22	1	Pédale Droite	71	4	Roulement à Billes Moyen
23	1	Pédale Gauche	72	2	Grand Roulement à Billes
24	1	Jambe de la Pédale Droite	73	8	Bague
25	1	Jambe de la Pédale Gauche	74	2	Grande Bague d'Espacement
26	2	Bras de Raccord	75	2	Petite Bague d'Espacement
27	1	Essieu du Disque	76	2	Écrou de Blocage M10
28	1	Petite Courroie de Traction	77	2	Rondelle du Pédalier
29	2	Bras du Pédalier	78	6	Rondelle M8
30	1	Pédalier	79	4	Rondelle M6
31	1	Grande Courroie de Traction	80	2	Écrou M5
32	2	Disque	81	2	Boulon à Épaulement M10
33	2	Moyeu du Disque	82	5	Vis M4 x 42mm
34	1	Pignon	83	8	Barrette
35	2	Bras Articulé	84	4	Vis M6 x 14mm
36	1	Moteur de la Résistance	85	4	Vis M5 x 16mm
37	1	Disque de la Résistance	86	1	Vis M3,5 x 12mm
38	1	Bras de la Résistance	87	8	Vis M8 x 16mm
39	1	Bloc de la Résistance	88	10	Vis du Disque
40	1	Prise d'Alimentation/Fil	89	2	Écrou de Verrouillage M10
41	1	Petite Poulie	90	2	Boulon Hexagonal M10 x 55mm
42	1	Pince	91	2	Vis de l'Essieu
43	3	Clé	92	2	Collerette
44	2	Boîtier de l'Aimant	93	2	Clou
45	2	Petite Rondelle M8	94	2	Boulon M10 x 55mm
46	1	Boîtier de la Roue Gauche	95	2	Vis de Réglage
47	2	Roulement à Billes à Alignement Automatique	96	2	Vis M8 x 15mm
48	2	Bague de l'Essieu du Disque	97	2	Vis à Épaulement M8
49	2	Anneau du Disque			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
98	1	Boulon M8 x 30mm	110	8	Vis M10 x 20mm
99	3	Écrou de Verrouillage M8	111	2	Embout Incliné
100	6	Vis M8 x 23mm	112	1	Vis M10
101	14	Vis à Tête Plate M4 x 16mm	113	25	Vis M4 x 19mm
102	8	Vis M8 x 20mm	114	3	Vis M4 x 12mm
103	18	Vis de l'Embout	115	1	Fil Principal
104	2	Aimant de la Poulie	116	1	Capteur Magnétique/Fil
105	6	Vis M8 x 25mm	117	2	Disque du Boîtier du Pédalier
106	10	Vis M4 x 16mm	118	1	Bloc d'Alimentation
107	20	Vis M4 x 22mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
108	8	Vis M6 x 12mm	*	–	Outil d'Assemblage
109	2	Vis M8 x 86mm	*	–	Sachet de Graisse

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

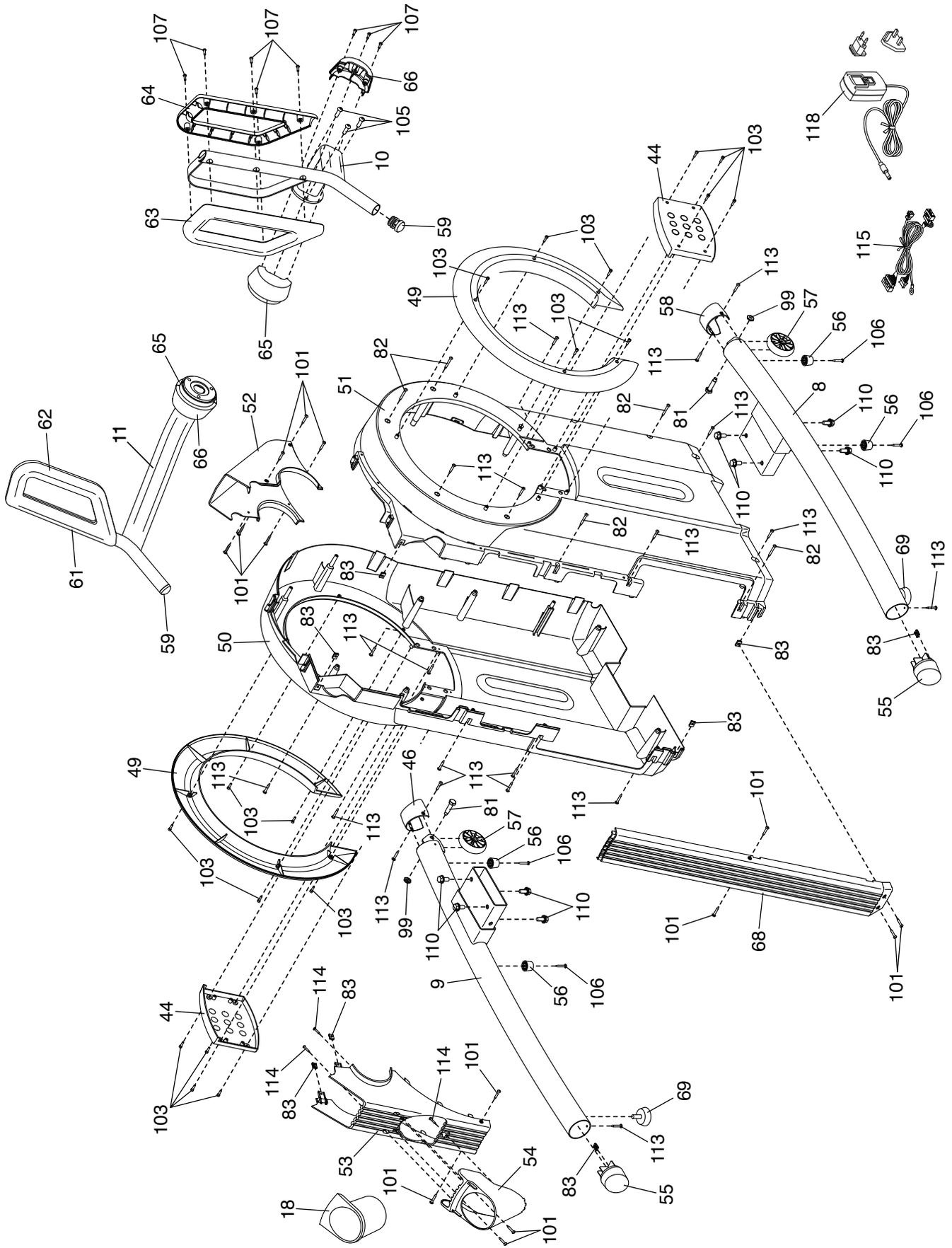
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du modèle PFEL07921-INT.0 R1021A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle PFEL07921-INT.0 R1021A



---

## 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 des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

---

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

Veillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à renforcer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

