

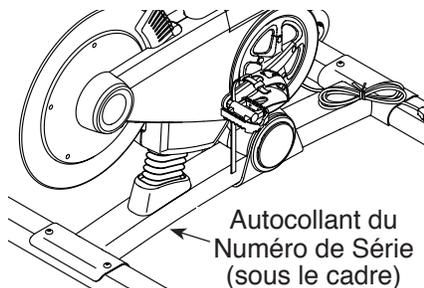
PRO-FORM®

Le de TOUR FRANCE

N° du Modèle PFEVEX71413.3

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

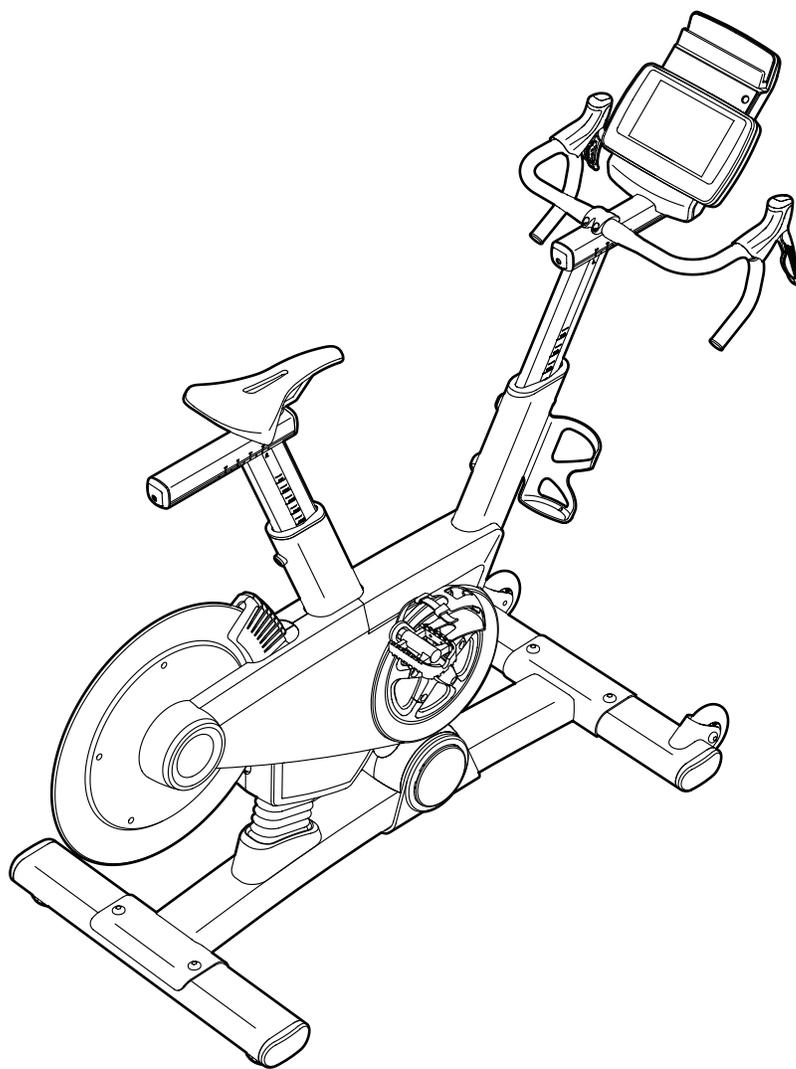
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ;
le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

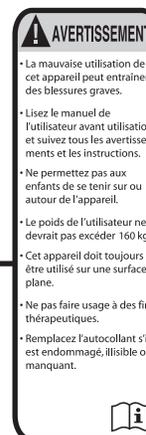
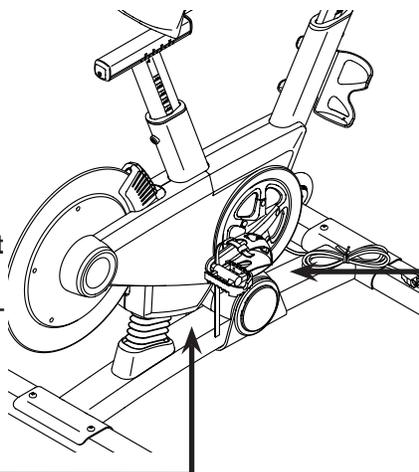
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT	11
ENTRETIEN ET PROBÈMES.....	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	28
LISTE DES PIÈCES	29
SCHÉMA DÉTAILLÉ	31
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement.

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



PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc. | LE TOUR DE FRANCE est une marque enregistrée de la Société du Tour de France. | ANT+™ est une marque enregistrée de Garmin Ltd. ou ses filiales. | Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques enregistrées de Bluetooth SIG, Inc. et sont sous licence. | iPad est une marque de Apple Computer, Inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays. L'iPad® n'est pas inclus.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre vélo d'entraînement. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'entraînement soient adéquatement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. N'utilisez le vélo d'entraînement que de la manière décrite dans ce manuel.
4. Le vélo d'entraînement est destiné à l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas le vélo d'entraînement à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le vélo d'entraînement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'entraînement dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
6. Installez le vélo d'entraînement sur une surface nivelée, avec au moins 0,6 m d'espace autour de l'appareil. Placez un petit tapis sous le vélo d'entraînement pour protéger le revêtement du sol.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'entraînement.
9. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre.
10. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour brancher le cordon sur une prise inappropriée. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes. N'utilisez aucun cordon prolongateur.
11. Ne faites pas fonctionner le vélo d'entraînement si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement.
12. **DANGER :** débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt (off) en tout temps lorsque le vélo d'entraînement est inutilisé et avant de le nettoyer. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
13. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'entraînement. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds.
14. Le vélo d'entraînement ne devrait pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 160 kg.
15. Faites preuve de prudence pour monter sur le vélo d'entraînement et pour en descendre.
16. Gardez toujours votre dos bien droit lorsque vous utilisez le vélo d'entraînement ; n'arquez pas le dos.
17. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

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

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

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

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

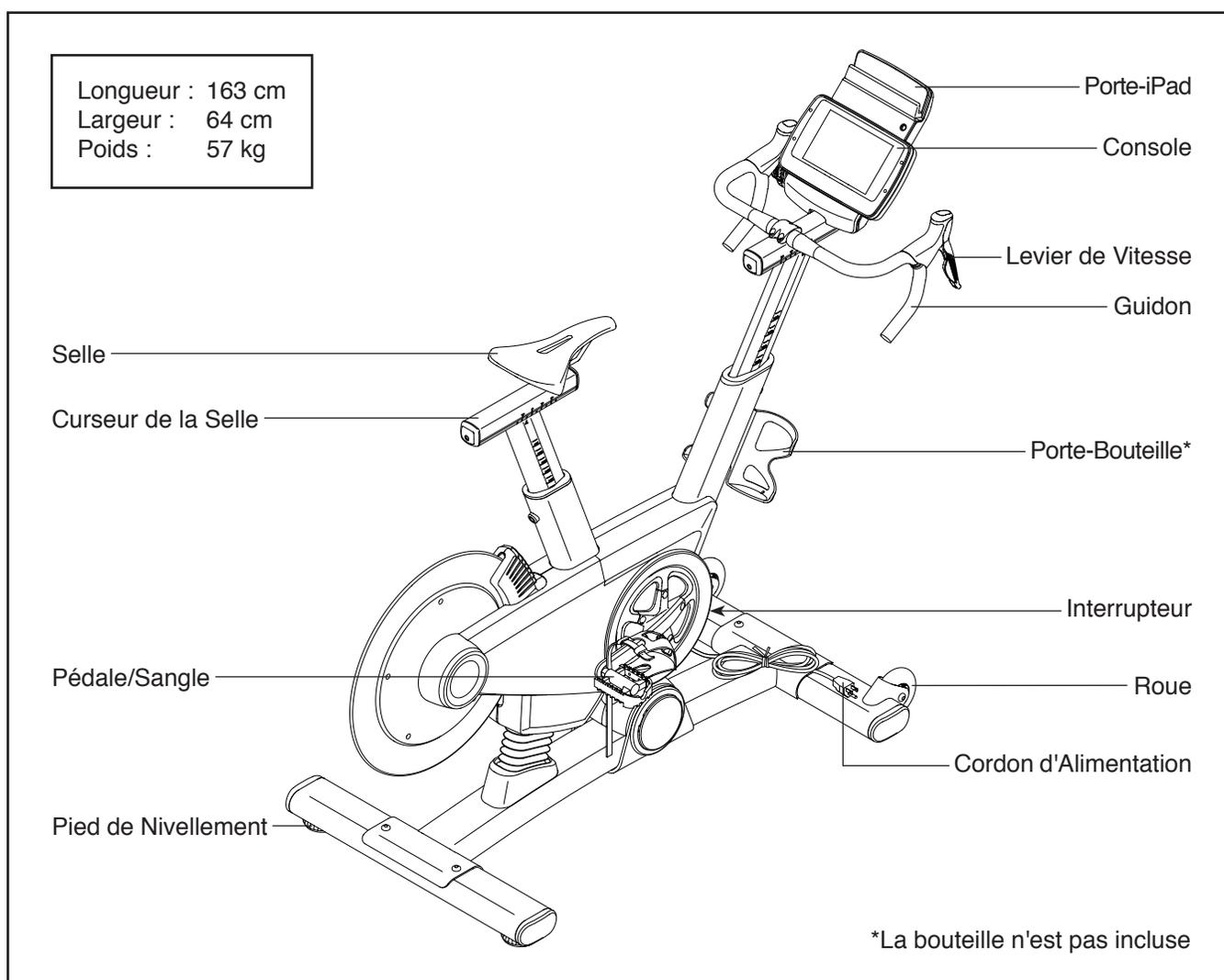
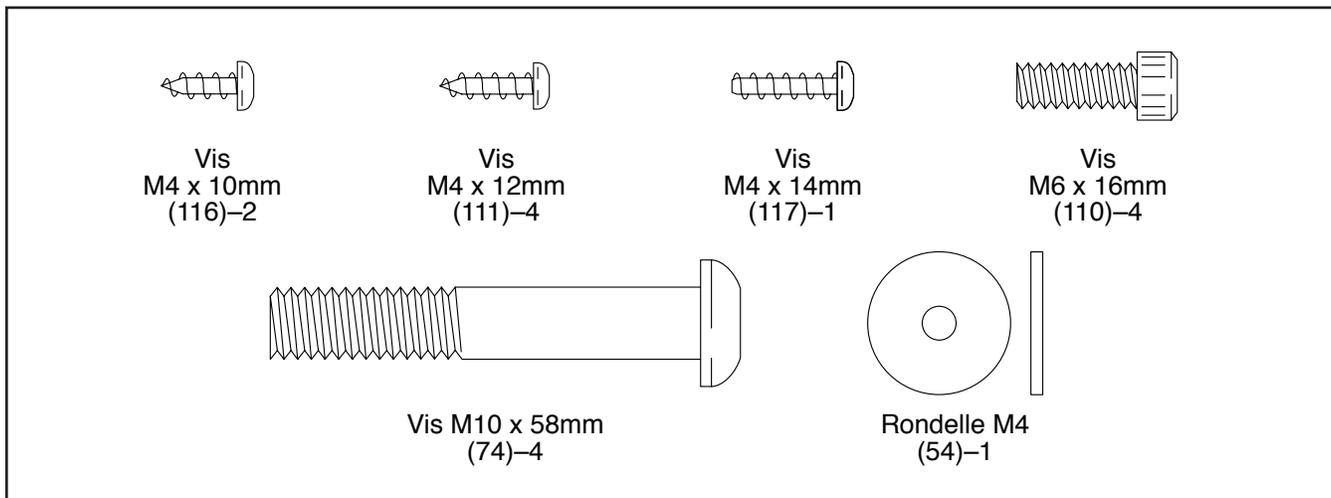


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

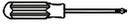
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



ASSEMBLAGE

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

- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 5.
- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

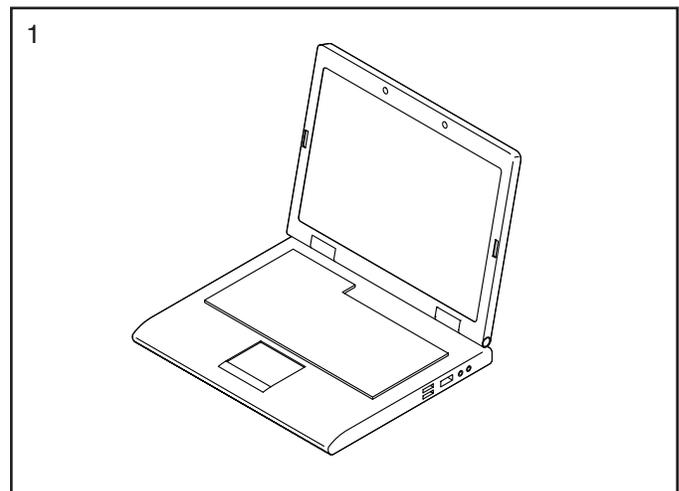
un tournevis à pointe cruciforme 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

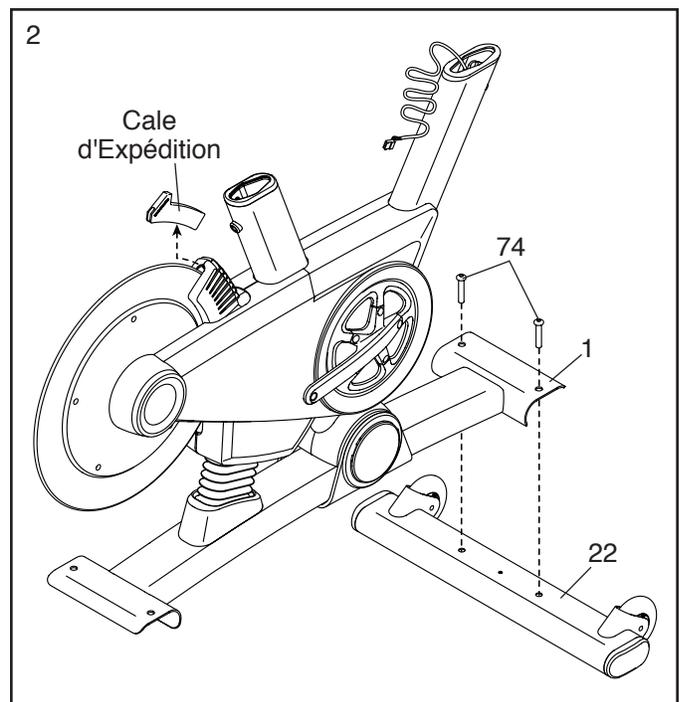
- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

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



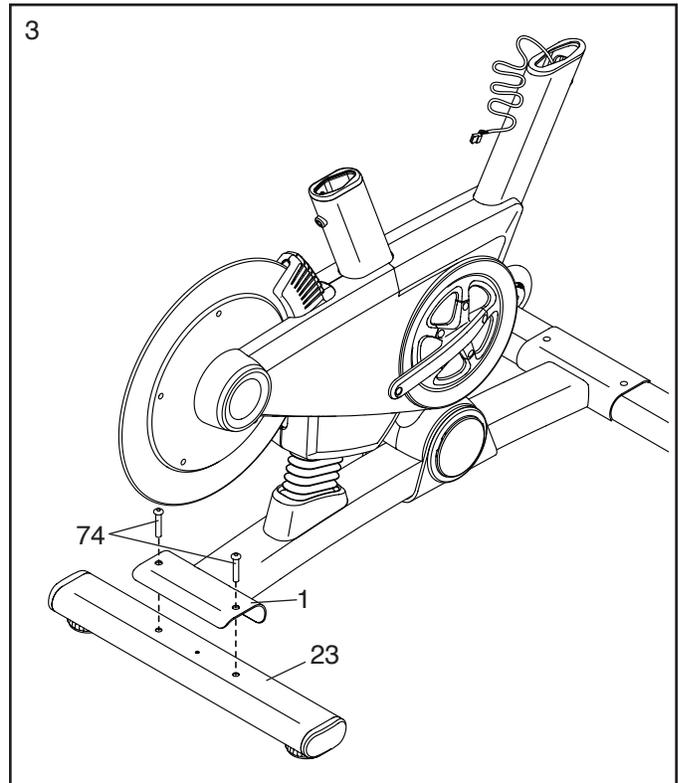
2. Retirez et jetez la cale d'expédition indiquée. Si des vis sont introduites dans le Stabilisateur Avant (22), retirez-les et jetez-les.

Attachez le Stabilisateur Avant (22) à la Base (1) à l'aide de deux Vis M10 x 58mm (74).



3. Si des vis sont introduites dans le Stabilisateur Arrière (23), retirez-les et jetez-les.

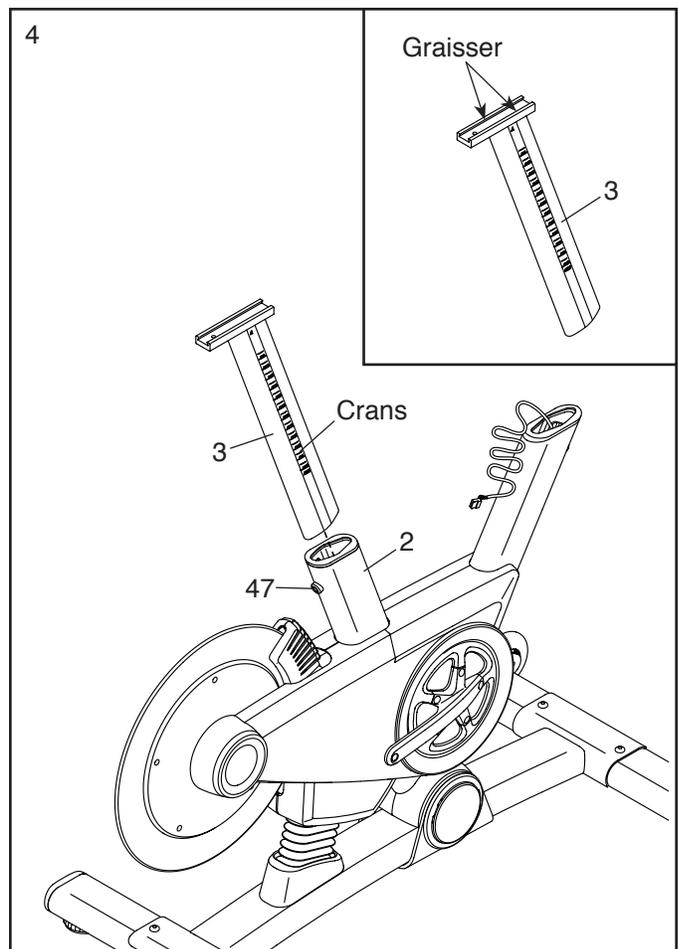
Attachez le Stabilisateur Arrière (23) à la Base (1) à l'aide de deux Vis M10 x 58mm (74).



4. Reportez-vous au schéma encadré. Utilisant un sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une partie de la graisse incluse sur les côtés de la cannelure du dessus du Montant de la Selle (3).

Orientez le Montant de la Selle (3) de sorte à situer les crans de hauteur du côté illustré.

Desserrez la Vis de Réglage (47) indiquée, puis introduisez le Montant de la Selle (3) dans le Cadre (2). Ensuite, élevez ou abaissez le Montant de la Selle jusqu'à la position voulue, puis resserrez la Vis de Réglage.

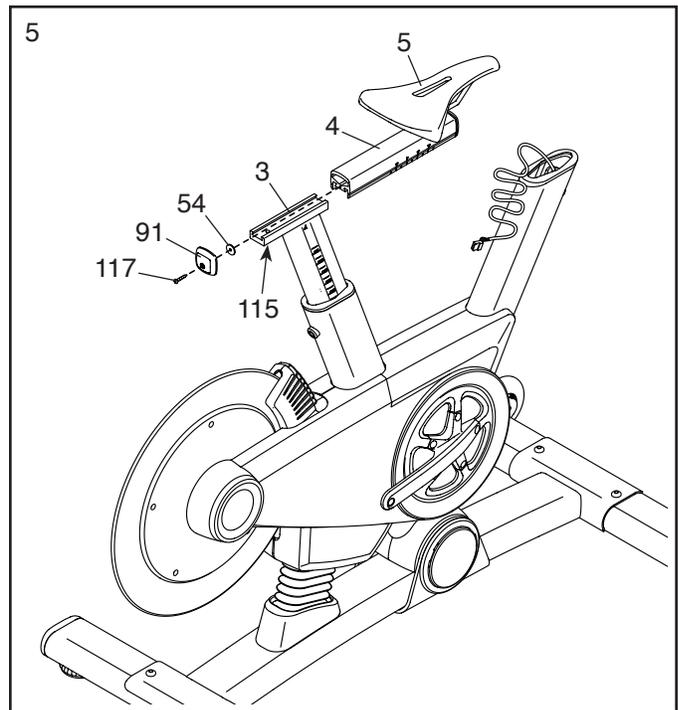


5. **Conseil : vous pouvez fixer votre propre selle au Curseur de la Selle (4) au besoin.** Desserrez la visserie de fixation (non illustrée) sous la Selle (5) et retirez la Selle. Ensuite, attachez votre propre selle et resserrez la visserie de fixation.

Orientez le Curseur de la Selle (4) tel qu'illustré.

Desserrez la Vis à Tête Ronde M8 x 15mm (115) indiquée et introduisez le Curseur de la Selle (4) dans le Montant de la Selle (3). Ensuite, faites glisser le Curseur de la Selle jusqu'à la position voulue, puis resserrez la Vis à Tête Ronde.

Attachez ensuite une Rondelle M4 (54) et l'Embout du Curseur (91) au Curseur de la Selle (4) à l'aide d'une Vis M4 x 14mm (117).



6. **Référez-vous à l'étape 8. Si la Bride du Guidon (28) et les quatre Vis M6 x 16mm (110) sont pré-attachées sur le Curseur du Guidon (105), retirez-les et mettez-les de côté jusqu'à l'étape 8.**

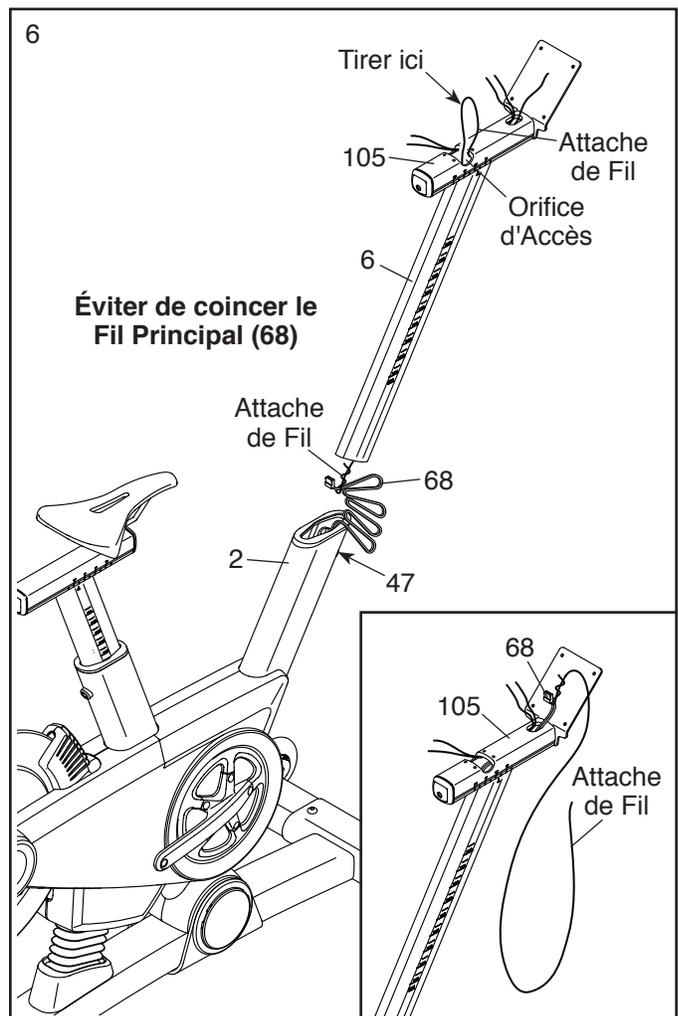
Demandez à une autre personne de tenir le Montant du Guidon (6) près du Cadre (2).

Localisez ensuite l'attache de fil longue dans la partie inférieure du Montant du Guidon (6). Reliez l'attache de fil longue au Fil Principal (68). Localisez ensuite cette même attache de fil dans l'orifice d'accès du Curseur du Guidon (105). Tirez l'attache de fil vers le haut jusqu'à ce que l'extrémité du Fil Principal se retrouve dans l'orifice d'accès.

Reportez-vous au schéma encadré. Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil longue jusqu'à acheminer le Fil Principal (68) à travers le Curseur du Guidon (105) tel qu'illustré. Ensuite, détachez et jetez l'attache de fil longue.

Conseil : évitez de coincer le Fil Principal (68). Desserrez la Vis de Réglage (47) indiquée, puis introduisez le Montant du Guidon (6) dans le Cadre (2).

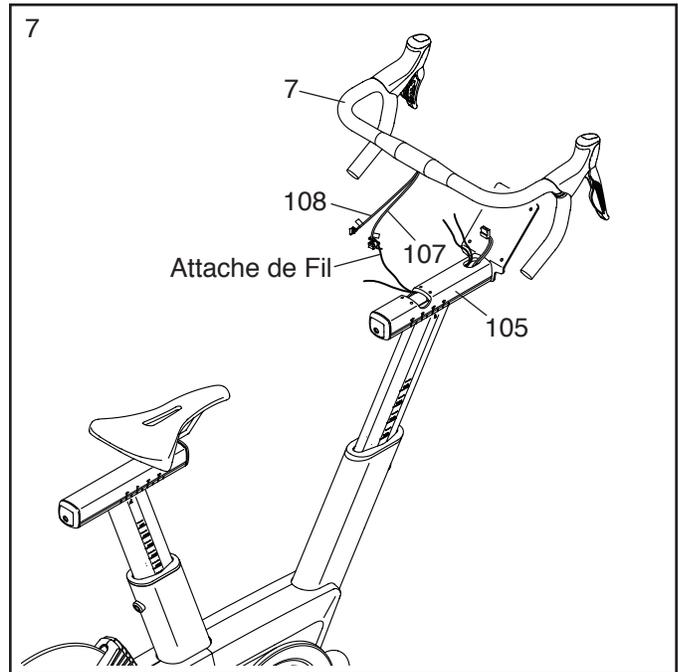
Élevez ou abaissez le Montant du Guidon (6) jusqu'à la position voulue, puis resserrez la Vis de Réglage (47).



7. Demandez à une autre personne de tenir le Guidon (7) près du Curseur du Guidon (105).

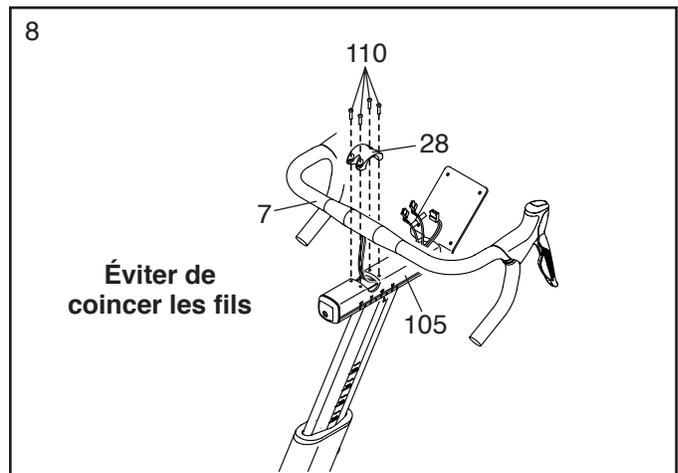
Localisez l'une des attaches de fil restantes dans le Curseur du Guidon (105). Reliez l'extrémité indiquée de l'attache de fil au Fil Prolongateur Droit (107). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à acheminer le Fil Prolongateur Droit à travers le Curseur du Guidon. Déliez et jetez ensuite l'attache de fil.

Acheminez le Fil Prolongateur Gauche (108) à travers le Curseur du Guidon (105) de la même manière.



8. **Conseil : évitez de coincer les fils.** Tenez le Guidon (7) sur le Curseur du Guidon (105), puis tournez le Guidon pour l'incliner à l'angle voulu ; **veillez à centrer le Guidon sur le Curseur du Guidon.**

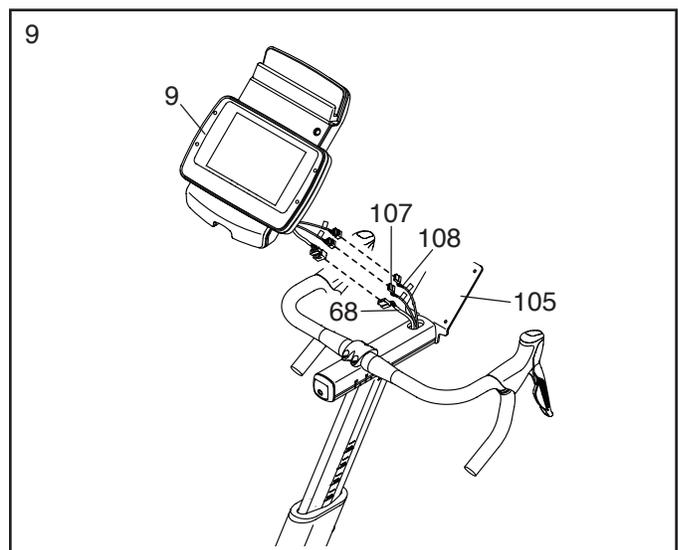
Attachez le Guidon (7) à l'aide de la Bride du Guidon (28) et quatre Vis M6 x 16mm (110) ; **engagez les quatre Vis avant de serrer ensuite chacune d'elles.**



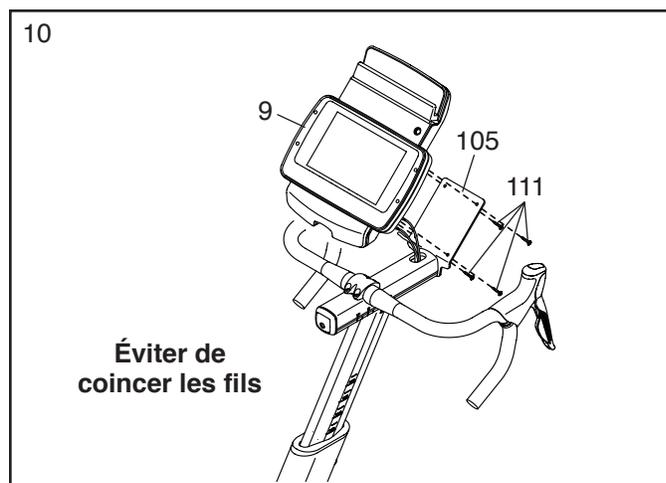
9. Demandez à une autre personne de tenir la Console (9) près du Curseur du Guidon (105).

Reliez les fils de la console au Fil Principal (68) et aux Fils Prolongateurs (107, 108) ; **veillez à relier le fil de la console portant une étiquette « L » au Fil Prolongateur portant également une étiquette « L », et le fil de la console portant l'étiquette « R » au Fil Prolongateur portant l'étiquette « R ».**

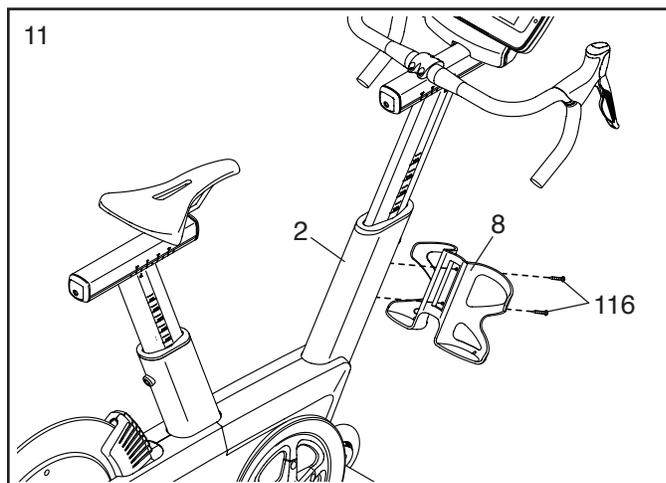
Enfoncez l'excédent des fils dans la Console (9).



10. **Conseil : évitez de coincer les fils.** Attachez la Console (9) au Curseur du Guidon (105) à l'aide de quatre Vis M4 x 12mm (111).



11. Attachez le Plateau (8) au Cadre (2) à l'aide de deux Vis M4 x 10mm (116).

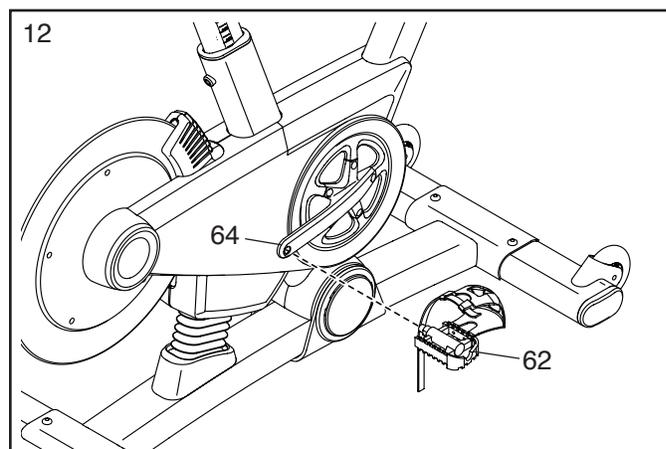


12. **Conseil : vous pouvez fixer vos propres pédales au besoin.**

Identifiez la Pédale Droite (62).

À l'aide de la clé plate fournie, **vissez fermement** la Pédale Droite (62) dans le **sens horaire** à l'intérieur du Bras Droit du Pédaalier (64).

Vissez fermement la Pédale Gauche (non illustrée) dans le **sens antihoraire** à l'intérieur du Bras Gauche du Pédaalier (non illustré).



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

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

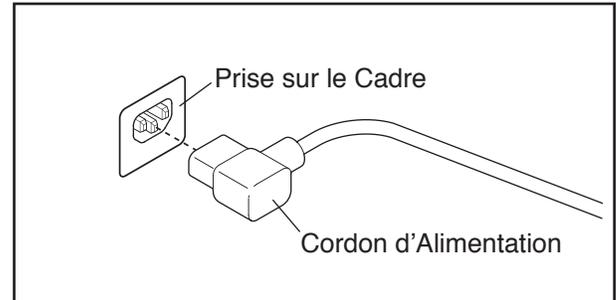
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

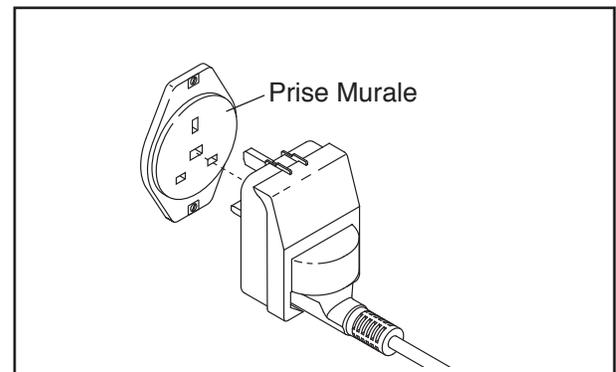
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

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

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



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



CARACTÉRISTIQUES DU VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

Mesure des Watts

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

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

Le Mécanisme d'Inclinaison

Le vélo d'entraînement s'incline et se redresse jusqu'à 20 pour cent afin de simuler de façon réaliste un terrain extérieur. Lorsque vous créez sur iFit.com des tracés calqués sur vos parcours d'entraînement réels (voir les directives d'emploi de la console commençant à la page 14 pour plus d'informations), le vélo d'entraînement s'incline ou se redresse automatiquement pour simuler l'état de vos parcours d'entraînement.

Les Sélecteurs de Vitesse du Guidon

Le vélo d'entraînement vous permet de sélectionner les engrenages comme vous le faites avec votre vélo de route. Les sélectionneurs de vitesse droit et gauche du guidon tiennent lieu de commande des dérailleurs avant et arrière pour simuler la configuration d'engrenage de votre vélo de route (voir les directives sur la console commençant à la page 14 pour plus d'informations).

Caractéristiques de Soutien du Geste de Pédalage

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

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

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

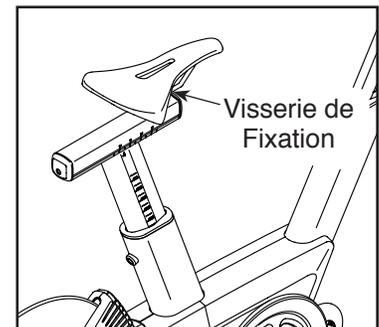
COMMENT RÉGLER LA GÉOMÉTRIE DU VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

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

Comment Régler l'Angle de la Selle

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

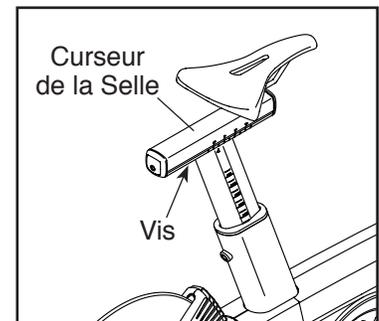
Pour régler la selle, desserrez d'abord la visserie de fixation sous la selle de quelques tours. Puis, inclinez ou redressez la selle, ou avancez-la ou reculez-la jusqu'à la position voulue. Resserrez ensuite la visserie de fixation.



Remarque : vous pouvez retirer la selle et la remplacer par votre propre selle au besoin.

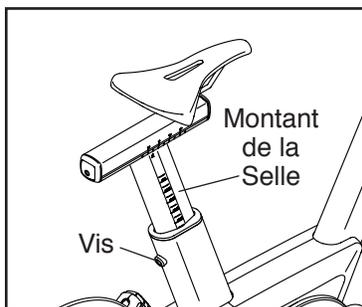
Comment Régler le Curseur de la Selle

Pour changer la position du curseur de la selle, desserrez la vis de réglage, avancez ou reculez la selle, puis resserrez la vis de réglage.



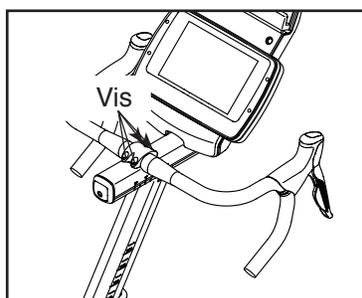
Comment Régler le Montant de la Selle

Pour un entraînement efficace, la selle doit se situer à la hauteur appropriée. En pédalant, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas. Pour régler la hauteur du montant de la selle, desserrez la vis de réglage, élevez ou abaissez le montant, puis resserrez la vis de réglage.



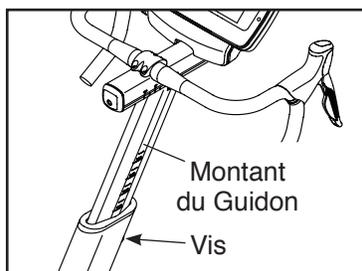
Comment Régler l'Angle du Guidon

Pour incliner le guidon à l'angle correspondant à celui de votre vélo de route, desserrez les vis indiquées, tournez le guidon, puis resserrez les vis.



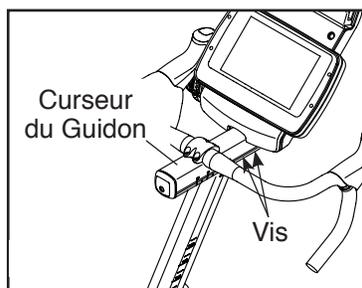
Comment Régler le Montant du Guidon

Pour régler la hauteur du montant du guidon, desserrez la vis de réglage, élevez ou abaissez le montant, puis resserrez la vis de réglage.



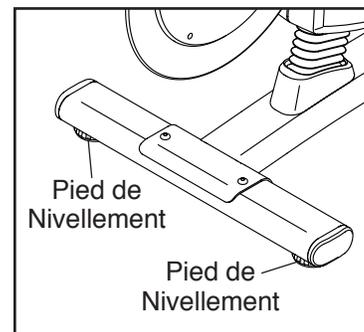
Comment Régler le Curseur du Guidon

Pour faire correspondre la position du guidon à celle de votre vélo de route, desserrez les vis de réglage indiquées, avancez ou reculez le curseur du guidon, puis resserrez les vis de réglage.



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

Si le vélo d'entraînement oscille légèrement sur le sol durant l'utilisation, tournez un pied ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à éliminer le mouvement.



COMMENT UTILISER LES PÉDALES

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

Remarque : vous pouvez fixer vos propres pédales au vélo d'entraînement au besoin.

COMMENT UTILISER LE PORTE-IPAD

IMPORTANT : le porte-iPad® est conçu pour s'adapter à la plupart des iPad pleine grandeur. N'installez aucun mini iPad ni autre dispositif électronique ou objet dans le porte-iPad.

Pour installer un iPad dans le porte-iPad, appuyez le bord inférieur du iPad dans le plateau. **Veillez à ce que le iPad soit fermement ancré dans le porte-iPad.** Effectuez le processus inverse pour retirer le iPad du porte-iPad.

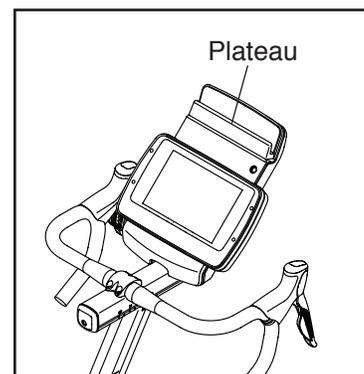
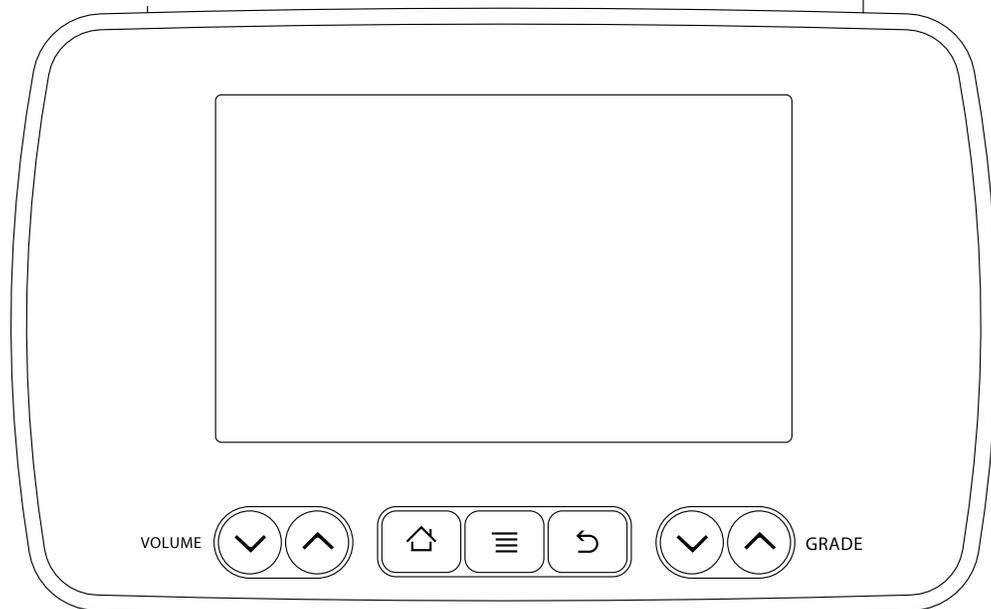


SCHÉMA DE LA CONSOLE



RÉALISEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME AVEC IFIT.COM

Avec votre nouveau vélo d'entraînement compatible iFit, un éventail de caractéristiques sont à votre portée sur iFit.com pour réaliser vos objectifs de mise en forme :



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



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



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



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



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



Visionnez des vidéos haute définition de simulations d'entraînement.



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

Accédez à www.iFit.com pour en savoir plus.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

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

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

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

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

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

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

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

Pour la mise en marche, voir la présente page. **Pour savoir comment utiliser l'écran tactile**, voir la page 16. **Pour configurer la console**, voir la page 16.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 11). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du cadre situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur d'alimentation à la position de réinitialisation.



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

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

IMPORTANT : si le mécanisme d'inclinaison ne s'étalonne pas automatiquement, reportez-vous à l'étape 4 de la page 24 et étalonnez manuellement le mécanisme.

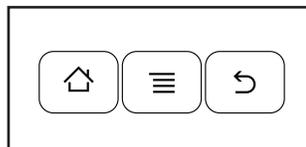
IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du vélo d'entraînement chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Pour désactiver le mode démo, reportez-vous à l'étape 8 à la page 22.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

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

- Utilisez ces touches de la console pour naviguer sur la tablette. Pressez la touche d'accueil pour revenir au menu principal.



Pressez la touche centrale pour accéder au menu des réglages (voir page 22). Pressez la touche de retour pour revenir à l'écran précédent.

- S'il vous semble difficile de toucher les boutons appropriés à l'écran, il est possible que ce dernier ne soit pas correctement étalonné. Pour étalonner l'écran, reportez-vous à l'étape 5 à la page 24.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Établissez une connexion sur un réseau sans fil.

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

UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 25 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

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

Reportez-vous d'abord à l'étape 1 de la page 22 et à l'étape 2 de la page 24, puis sélectionnez le mode de maintenance. Ensuite, reportez-vous à l'étape 3 de la page 24 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Reportez-vous d'abord à l'étape 1 de la page 22 et à l'étape 2 de la page 24, puis sélectionnez le mode de maintenance. Ensuite, reportez-vous à l'étape 4 de la page 24 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison du vélo d'entraînement.

4. Créez un compte iFit.

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

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

Pour utiliser le mode manuel, voir page 17. **Pour effectuer l'entraînement du Tour de France**, voir page 19. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir page 20. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir page 21.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, voir page 22. **Pour utiliser le mode de maintenance**, voir page 24. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, voir page 25. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir page 26. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir page 26.

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

La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 15 à la page 23.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez le menu principal.

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Changez de vitesse au besoin.

Vous pouvez régler le vélo d'entraînement de manière à simuler votre vélo de route. Pour sélectionner l'option ou les options d'engrenages du vélo d'entraînement, reportez-vous à l'étape 7 à la page 22.

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

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

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

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

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

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

5. Suivez votre progression.

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

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

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

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

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

6. Bouclez des intervalles au besoin.

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

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

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

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

Vous pouvez porter un détecteur du rythme cardiaque en option pour mesurer votre fréquence cardiaque. Pour obtenir plus d'informations sur le détecteur de rythme cardiaque en option, voir page 26. Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque de type ANT+ et BLUETOOTH® Smart.

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

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

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

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DU TOUR DE FRANCE

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

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 17.

3. Sélectionnez un entraînement du Tour de France.

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

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

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

4. Commencez l'entraînement.

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

Il est possible que l'entraînement soit précédé d'un segment de réchauffement. Pour sauter le segment de réchauffement, touchez le bouton Skip (sauter). Pour sélectionner des options du segment de réchauffement du vélo d'entraînement, reportez-vous à l'étape 16 de la page 23.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Suivez votre progression.

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

6. Bouclez des intervalles, au besoin.

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

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

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 18.

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

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 18.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

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

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 17.

3. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

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

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

4. Commencez l'entraînement.

Il est possible que l'entraînement soit précédé d'un segment de réchauffement. Pour sauter le segment de réchauffement, touchez le bouton Skip (sauter). Pour sélectionner des options du segment de réchauffement du vélo d'entraînement, reportez-vous à l'étape 16 de la page 23.

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

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir la page 17).

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

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

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

5. Suivez votre progression.

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

6. Bouclez des intervalles, au besoin.

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

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

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 18.

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

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 18.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 25). Un compte iFit est également requis.

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

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 17.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

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

Pour changer d'utilisateur à même votre compte iFit, touchez le bouton de l'utilisateur au bas de l'écran. Lorsque le compte comporte plus d'un utilisateur, une liste d'utilisateurs s'affiche. Touchez le nom de l'utilisateur voulu.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

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

Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre historique d'entraînement, touchez le bouton Track (piste). Pour sélectionner un entraînement d'objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) (voir page 20).

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

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

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

5. Commencez l'entraînement.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 19.

Il est possible qu'un guide audio vous accompagne durant certains entraînements (voir COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO à la page 26).

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

6. Suivez votre progression.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 17. L'écran pourra également afficher un plan de la piste sur laquelle vous marchez ou courez. Touchez les boutons à l'écran pour sélectionner les options du plan voulues.

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

7. Bouclez des intervalles, au besoin.

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

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

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 18.

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

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 18.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Mettez en marche la console et sélectionnez le menu principal (voir les étapes 1 et 2 à la page 17). Touchez ensuite le bouton des engrenages au bas de l'écran pour sélectionner le menu principal des réglages.

Remarque : vous pouvez également presser la touche centrale de la console pour accéder au menu principal des réglages.

2. Sélectionnez le mode des réglages du matériel.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (réglages du matériel).

Remarque : il peut être nécessaire de faire défiler l'écran pour afficher toutes les options du menu.

3. Activez ou désactivez la fonction de réouverture automatique de session.

Activez cette fonction pour permettre à la console d'ouvrir automatiquement une session sur votre compte iFit au moment de la mise en marche. Remarque : cette fonction n'est recommandée que pour les propriétaires privés du vélo d'entraînement.

Pour activer ou désactiver la fonction d'autoréouverture de session, touchez d'abord le bouton Auto Relogin (autoréouverture de session). Puis, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

4. Activez ou désactivez les mises à jour automatiques de la console.

Pour activer ou désactiver les mises à jour automatiques de la console, touchez d'abord le bouton Auto Update (automise à jour). Puis, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

Remarque : pour établir le moment des mises à jour automatiques de la console, reportez-vous à l'étape 14.

5. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

Pour activer ou désactiver le navigateur Internet, touchez d'abord le bouton Browser (navigateur). Puis, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

6. Établissez un délai d'interruption de la cadence.

La console comporte une fonction d'interruption de la cadence ; si aucun bouton n'est touché et aucune touche n'est pressée, et que les pédales demeurent immobilisées durant une période établie, la console vous invitera à reprendre l'entraînement ou à y mettre fin.

Pour établir le délai au terme duquel la console vous invitera à reprendre l'entraînement ou à y mettre fin, touchez le bouton Cadence Timeout (interruption de la cadence) et sélectionnez la période voulue. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

7. Sélectionnez les options de dérailleur.

Le déraillement d'engrenage du vélo d'entraînement peut être réglé de manière à simuler les diverses options de dérailleur utilisées avec des vélos de route.

Pour sélectionner l'option du plateau, touchez d'abord le bouton Choose Front Gears (choisir le plateau). Ensuite, sélectionnez l'option du plateau voulue pour le vélo d'entraînement. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

Pour sélectionner l'option du pignon, touchez d'abord le bouton Choose Rear Gears (choisir le pignon). Ensuite, sélectionnez l'option du pignon voulue pour le vélo d'entraînement. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

IMPORTANT : pour des informations détaillées sur les options de dérailleur, consultez un ouvrage traitant de vélo routier ou une autre ressource liée à cette pratique.

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

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

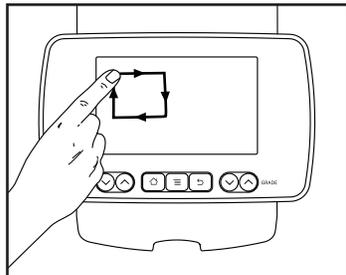
Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Puis, touchez la case à cocher On (en fonction) ou Off (hors fonction). Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

9. Masquez ou affichez le bouton des engrenages.

La console offre le choix de masquer le bouton des engrenages pour empêcher les utilisateurs non autorisés d'accéder aux réglages du menu principal.

Pour masquer ou afficher le bouton des engrenages, touchez le bouton Hide Settings (masquer les réglages) et sélectionnez la case voulue. Suivez ensuite les invites à l'écran.

IMPORTANT : pour accéder aux réglages du menu principal lorsque le bouton des engrenages est masqué, tracez un carré sur l'écran dans le sens horaire.



10. Sélectionnez une langue.

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

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

11. Activez ou désactivez le code d'accès.

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

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

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

12. Activez ou désactivez la vue urbaine.

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

13. Sélectionnez un fuseau horaire.

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

14. Sélectionnez une heure de mise à jour.

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

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

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

15. Sélectionnez l'unité de mesure.

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

16. Sélectionnez une option de segment de réchauffement.

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

17. Quittez le mode des réglages du matériel.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 22.

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

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

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

3. Actualisez le micrologiciel de la console.

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

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

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

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

Remarque : il est possible qu'une mise à jour du micrologiciel modifie légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues de sorte à améliorer le processus d'entraînement.

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

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

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

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

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

5. Étalonnez l'écran.

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

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

6. Affichez les données sur l'appareil.

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

7. Localisez les codes d'identification.

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

8. Entrez une adresse IP personnalisée.

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

9. Quittez le mode de maintenance.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

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

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

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 22.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

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

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

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

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

4. Configurez et gérez la connexion réseau sans fil.

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

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

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

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

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 16.

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

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

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

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

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

5. Quittez le mode de réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement introduit. Remarque : pour acheter un câble audio, voyez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre appareil audio portable.

Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, posez le lecteur au sol ou sur une autre surface plane.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

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

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

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

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 16.

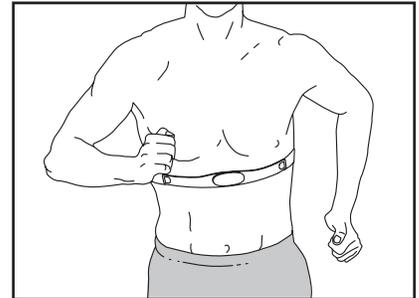
Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, faites d'abord glisser votre doigt vers le bas sur l'écran pour afficher la barre URL, au besoin. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

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

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

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION

Que votre but soit d'éliminer de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir une fréquence



cardiaque appropriée durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de surveiller en continu votre fréquence cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option, reportez-vous à la couverture avant du manuel.**

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

COMMENT ENTRETENIR LE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT

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

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

COMMENT ÉTALONNER L'ÉCRAN

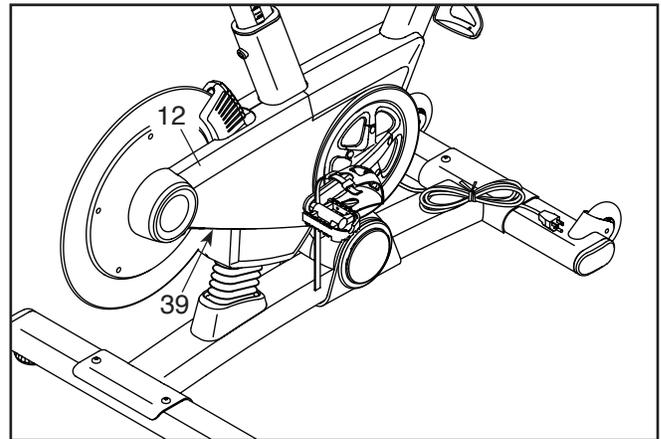
S'il vous semble difficile de toucher les boutons appropriés à l'écran, il est possible que ce dernier ne soit pas correctement étalonné. Pour étalonner l'écran, reportez-vous à l'étape 5 à la page 24.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérapent lors du pédalage, la courroie de traction doit être réglée.

Pour régler la courroie de traction, **poussez d'abord l'interrupteur d'alimentation à la position Off (d'arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.**

Localisez ensuite l'ouverture d'accès sous le Capot Droit (12). À l'aide d'une clé hexagonale, resserrez la Vis de Réglage du Tendeur (39) jusqu'à bien tendre la courroie de traction (non illustrée).



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

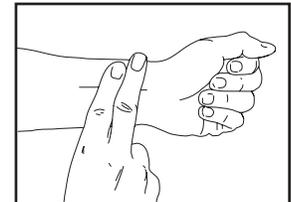
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

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

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

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 illustré. Comptez les battements de votre



cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

Retour à la Normale — Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PFEVEX71413.3 R0714A

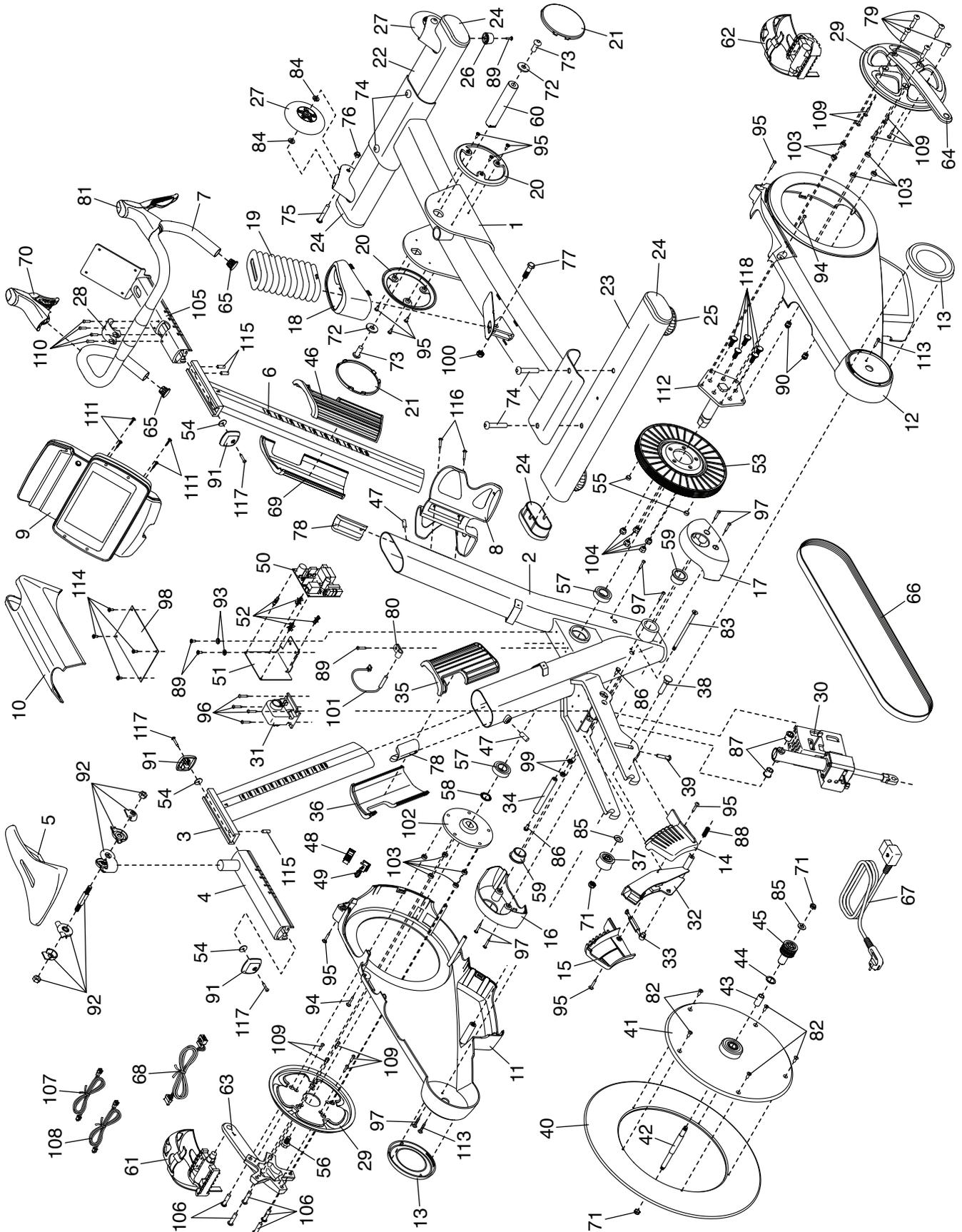
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	52	4	Espaceur
2	1	Cadre	53	1	Poulie du Pédalier/de Torsion
3	1	Montant de la Selle	54	3	Rondelle M4
4	1	Curseur de la Selle	55	8	Aimant
5	1	Selle	56	1	Vis du Pédalier
6	1	Montant du Guidon	57	2	Palier
7	1	Guidon	58	1	Écrou-Poussoir
8	1	Plateau	59	2	Bague du Cadre
9	1	Console	60	1	Axe du Pivot
10	1	Capot Supérieur	61	1	Pédale Gauche
11	1	Capot Gauche	62	1	Pédale Droite
12	1	Capot Droit	63	1	Bras Gauche du Pédalier
13	2	Boîtier du Capot	64	1	Bras Droit du Pédalier
14	1	Boîtier de l'Aimant Droit	65	2	Embout du Guidon
15	1	Boîtier de l'Aimant Gauche	66	1	Courroie de Traction
16	1	Boîtier Gauche du Cadre	67	1	Cordon d'Alimentation
17	1	Boîtier Droit du Cadre	68	1	Fil Principal
18	1	Capot de la Base	69	1	Manchon Gauche du Montant du Guidon
19	1	Boîtier de Flexion	70	1	Fil/Sélecteur de Vitesse Gauche
20	2	Cheville du Boîtier	71	3	Contre-Écrou 3/8"
21	2	Boîtier de la Base	72	2	Rondelle 1/2"
22	1	Stabilisateur Avant	73	2	Vis 1/2" x 1"
23	1	Stabilisateur Arrière	74	4	Vis M10 x 58mm
24	4	Embout du Stabilisateur	75	2	Boulon 5/16" x 1 3/4"
25	2	Pied de Nivellement	76	2	Écrou Verrouillage 5/16"
26	2	Pied	77	1	Vis Hexagonale M10 x 35mm
27	2	Roue	78	2	Frein du Montant
28	1	Bride du Guidon	79	5	Vis M8 x 17mm
29	2	Boîtier du Pédalier	80	1	Pince
30	1	Moteur d'Élévation	81	1	Fil/Sélecteur de Vitesse Droit
31	1	Moteur de Résistance	82	5	Vis à Tête Plate #10 x 12mm
32	1	Aimant de Résistance	83	1	Vis à Tête Plate 1/4" x 125mm
33	1	Bras	84	4	Bague d'Espacement de la Roue
34	1	Axe de l'Aimant	85	2	Rondelle M10
35	1	Manchon Droit du Montant de la Selle	86	2	Vis M8 x 15mm
36	1	Manchon Gauche du Montant de la Selle	87	2	Bague du Moteur d'Élévation
37	1	Poulie du Tendeur	88	1	Ressort de l'Aimant
38	1	Boulon du Tendeur	89	5	Vis Brillante M4 x 16mm
39	1	Vis de Réglage du Tendeur	90	2	Dispositif de Fixation de Friction
40	1	Anneau du Volant	91	3	Embout Curseur
41	1	Moyeu du Volant	92	1	Assemblage de Monture de la Selle
42	1	Axe du Volant	93	2	Rondelle Étoilée #8
43	1	Bague d'Espacement du Volant	94	2	Vis M4 x 16mm
44	1	Rondelle de Butée	95	10	Vis Autotaraudeuse #8 x 1/2"
45	1	Poulie du Volant	96	4	Vis à Collet M4 x 12mm
46	1	Manchon Droit du Montant du Guidon	97	7	Vis M4 x 19mm
47	2	Vis de Réglage	98	1	Capot des Composants Électroniques
48	1	Interrupteur	99	2	Écrou 1/4"
49	1	Passe-Fil	100	1	Écrou de Verrouillage M10
50	1	Tableau de Contrôle	101	1	Capteur Magnétique/Fil
51	1	Support du Tableau	102	1	Moyeu du Pédalier
			103	10	Bague d'Espacement du Pédalier

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
104	4	Écrou de Verrouillage M8	116	2	Vis M4 x 10mm
105	1	Curseur du Guidon	117	3	Vis M4 x 14mm
106	5	Vis M8 x 20mm	118	5	Vis M8 x 30mm
107	1	Fil Prolongateur Droit	*	–	Fil du Moteur d'Élévation
108	1	Fil Prolongateur Gauche	*	–	Fil du Moteur de Résistance
109	10	Vis M4 x 9mm	*	–	Fil Bleu
110	4	Vis M6 x 16mm	*	–	Fil Vert
111	4	Vis M4 x 12mm	*	–	Fil Blanc
112	1	Pédalier	*	–	Sachet de Graisse
113	2	Vis #8 x 1/2"	*	–	Outil d'Assemblage
114	4	Vis Brillante #8 x 1/2"	*	–	Manuel de l'Utilisateur
115	3	Vis à Tête Ronde M8 x 15mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle PFEVEX71413.3 R0714A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

