

7001C SCHWINN™



TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité	3	Fonctions	21
Étiquettes de mise en garde/		Réglages	21
Numéro de série	5	Blocage du volant d'inertie/rangement	23
Descriptif	6	Mode Power Up (actif)	23
Avant l'assemblage	6	Mode Edit (modifier)	23
Pièces	7	Modification des unités de mesure (affichage	
Visserie	8	métrique/anglais)	23
Outils	8	Entretien	24
Assemblage	9	Remplacement des piles de la console	24
Installation des cales (taquets)	14	Vérification de la tension du tapis	25
Mise à niveau de la machine	16	Pièces d'entretien	26
Comment déplacer et ranger la machine	16	Dépannage	27
Caractéristiques	17		
Arrêt d'urgence	18		
Caractéristiques de la console	18		
Contrôle à distance de la fréquence cardiaque	19		
Cales (taquets)	20		

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.


Pour tout problème ou toute question quant à votre machine, contactez votre distributeur local Schwinn™.

Pour trouver votre distributeur local, consultez : www.nautilusinternational.com


Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Service clients/à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Chine 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | Hors États-Unis. www.nautilusinternational.com | © 2017 Nautilus, Inc. | Schwinn, le logo Schwinn Quality, Nautilus, JRNY et Bowflex sont des marques commerciales détenues par ou sous licence de Nautilus, Inc., qui sont enregistrées ou autrement protégées par le droit commun aux États-Unis et dans d'autres pays. Polar® et OwnCode® sont des marques déposées de leur propriétaire respectif.

MANUEL TRADUIT DE L'ANGLAIS

L'utilisation d'un appareil électrique impose le respect des précautions de base suivantes :


 Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Veuillez suivre les recommandations ci-après :

 Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine.
Prenez connaissance des instructions d'assemblage. Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.

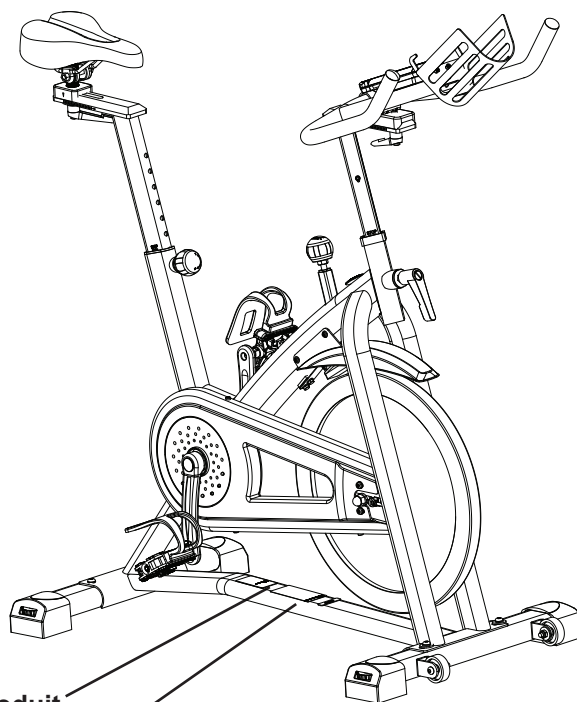
- Éloignez les tiers et les enfants de la machine lors de son assemblage.
 - N'installez pas les piles dans la machine sans y avoir été invité.
 - N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
 - Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
 - Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
 - Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
 - Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et en annuler ainsi la garantie.
 - N'utilisez que des pièces de rechange et des accessoires fournis par Nautilus. La non-utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
 - N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en service avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec ce manuel.
 - Lisez la totalité du manuel fourni avec la machine avant son utilisation et conservez-le pour référence future.
 - Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.
- **CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.**

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :

 Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.
Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Cet appareil n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Portez une attention toute particulière à la selle, aux pédales et au pédalier. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cette machine est destinée à un usage privé uniquement. Elle ne doit pas être installée ni utilisée dans des infrastructures commerciales ou institutionnelles, comme les clubs de remise en forme, entreprises, clubs, centres de remise en forme et toute entité publique ou privée mettant des appareils à disposition de ses membres, clients, employés ou affiliés.

- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Stabilisez les pédales avant de vous positionner sur ces dernières. Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de la machine.
- Débranchez toute source d'alimentation avant d'effectuer des opérations d'entretien.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide. • Vérifiez que les pédales sont toujours propres et sèches.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 0,6 m (24 po) au côté permettant d'accéder à l'appareil ainsi qu'à l'arrière de ce dernier. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire à autour de l'appareil pour l'accès, le passage et les descentes d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de l'appareil quand vous l'utilisez.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Exécutez toutes les procédures d'entretien régulières et périodiques recommandées dans le manuel d'utilisation.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- Veillez à bien régler le matériel ajustable. Assurez-vous que ce dernier ne heurte pas l'utilisateur.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.
- Les piles doivent être maintenues éloignées de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.
- Ne mélangez pas de piles neuves et usagées. Ôtez les piles usagées et mettez-les au rebut de manière appropriée.
- Ne mélangez pas de piles alcalines, standard (carbone-zinc) et rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.)
- Ne court-circuitez pas les bornes d'alimentation des piles.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes présentant des limitations ou handicaps fonctionnels, des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d'expérience ou de connaissance, sauf sans le cadre d'une supervision ou d'instructions concernant l'utilisation de l'appareil, dispensées par une personne responsable de leur sécurité. Éloignez les enfants de moins de 14 ans de l'appareil.
- Étant donné que l'appareil n'a qu'un seul pignon, ne pédalez pas à rebours. Cela risquerait de desserrer les pédales ou d'endommager l'appareil, et même de blesser l'utilisateur. N'utilisez pas cet appareil si les pédales sont desserrées.
- Réduisez la vitesse des pédales pour vous arrêter. Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil. Veillez à ne pas laisser les pédales en mouvement vous heurter les mollets.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil et doivent faire l'objet d'une surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité.
- **CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.**



Descriptif du produit

Numéro de série

Ce produit respecte la directive européenne sur l'équipement radio 2014/53/EU

Descriptif

Poids maximal de l'utilisateur :	136 kg (300 lb)
Surface totale (encombrement) de l'appareil :	6 667,4 cm ²
Poids de la machine :	46 kg (101 lb)
Dimensions :	123,7 cm x 53,9 cm x 126,6 cm (48,7" x 21,2" x 49,8")
Alimentation :	2 piles AA (SUM3)
Tension en fonctionnement :	3 V CC



Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

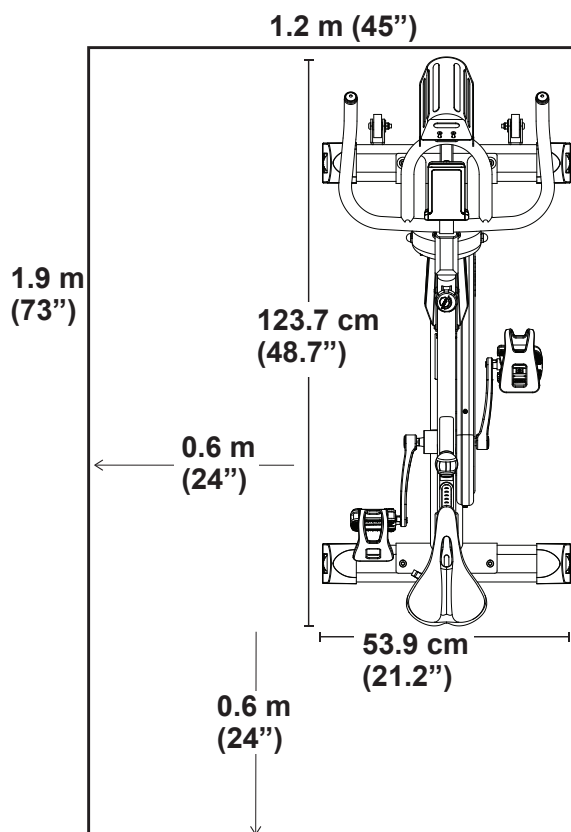
Avant l'assemblage

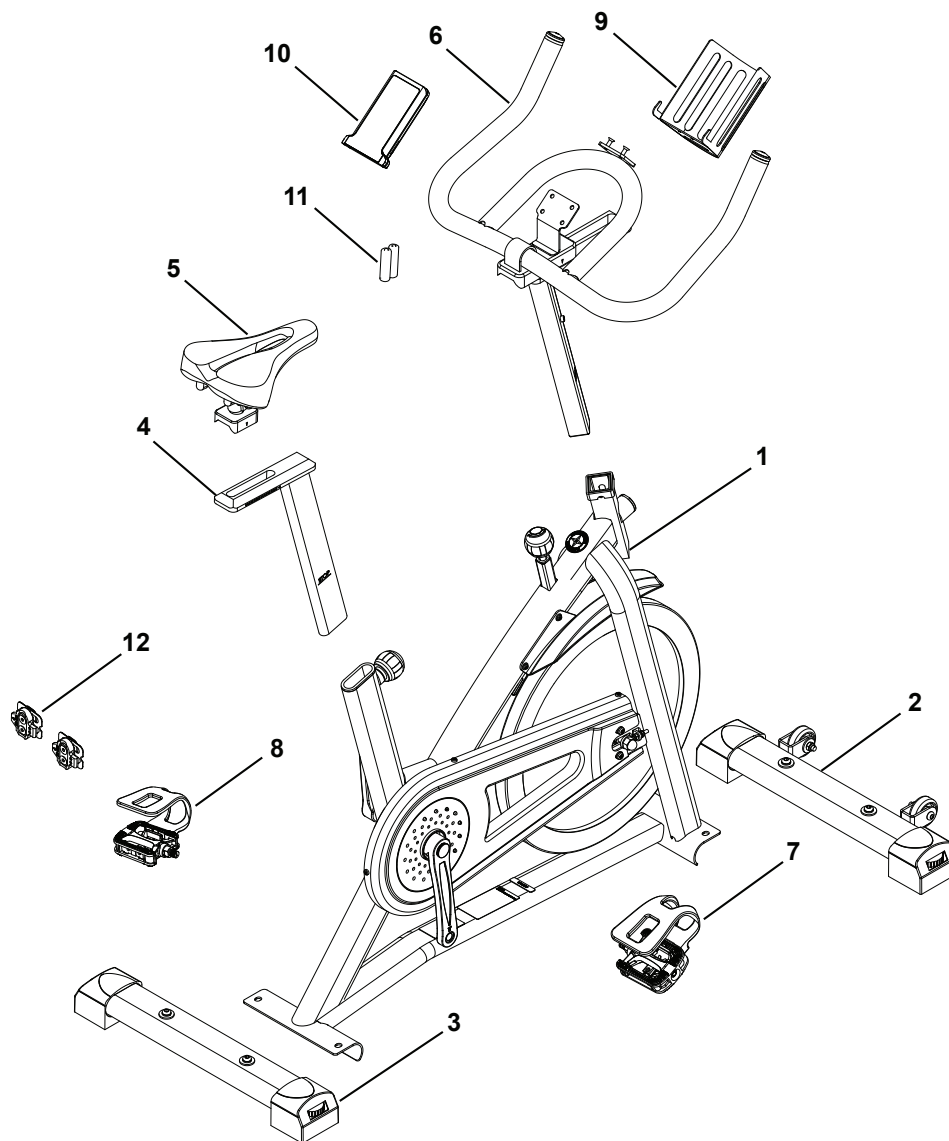
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une surface d'entraînement d'au moins 1,9 m x 1,2 m (73" x 45").

Conseils de base pour l'assemblage

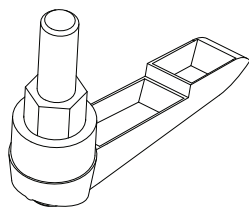
Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

- Avant tout assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez et visez précautionneusement à travers les trous de boulon afin d'insérer plus facilement le boulon dans les trous.
- L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.

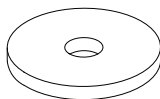




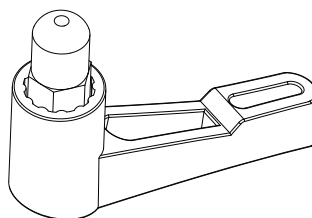
Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis	7	1	Pédale, droite
2	1	Stabilisateur, avant	8	1	Pédale, gauche
3	1	Stabilisateur, arrière	9	1	Porte-bouteille
4	1	Tube de selle	10	1	Console
5	1	Selle	11	2	Piles AA (SUM3)
6	1	Guidon	12	2	Cales (taquets)



A



B



C

Pièce	Qté	Description
A	2	Poignée d'ajustement, Guidon/Selle
B	2	Rondelle plate, M10 large
C	1	Poignée d'ajustement, Tube de guidon

Outils

Inclus



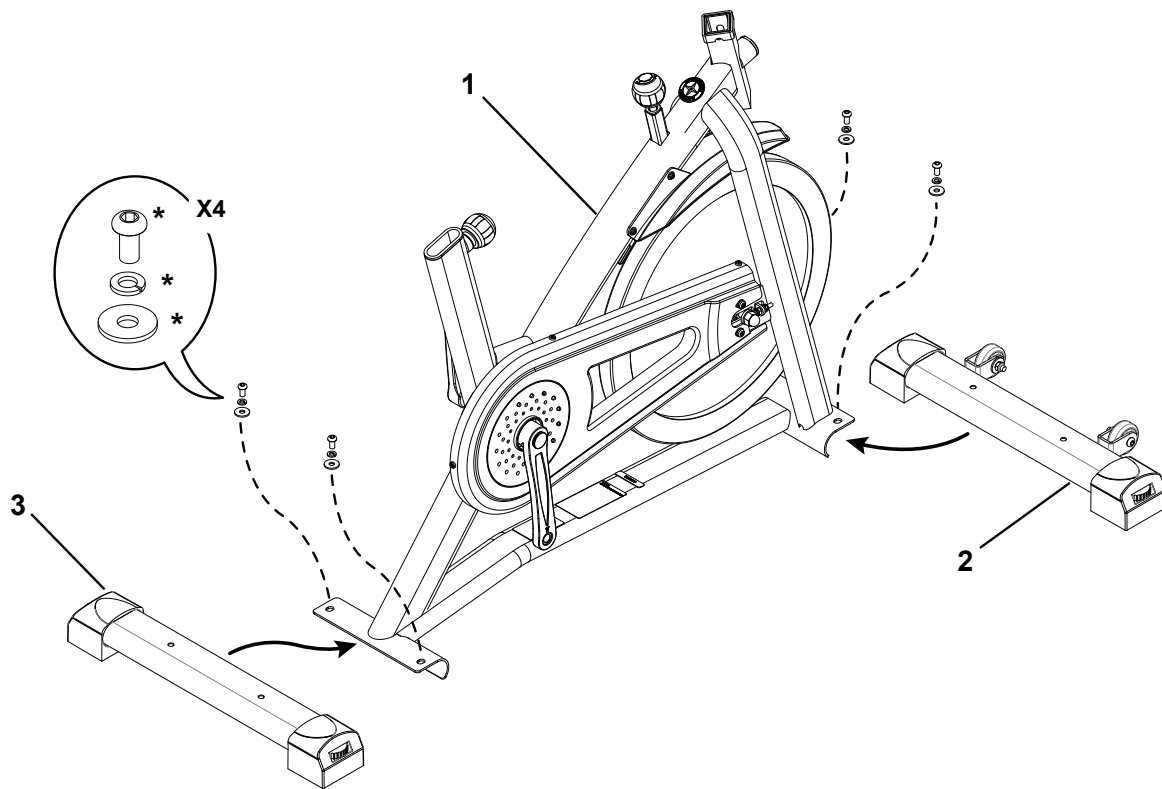
#2
6 mm



15 mm
17 mm

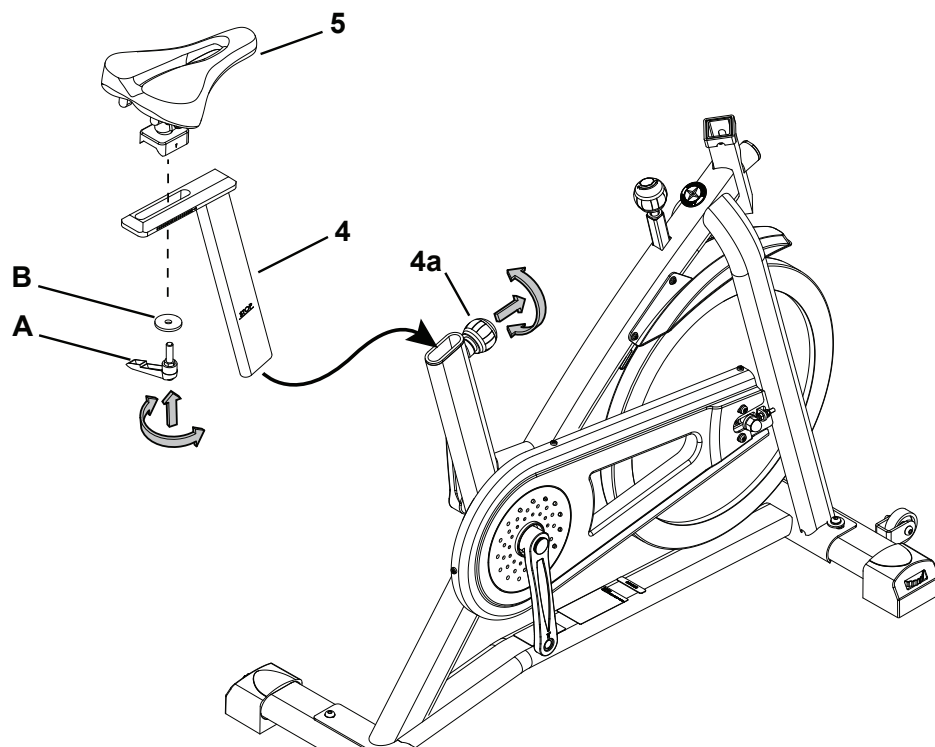
1. Arrimez les stabilisateurs au châssis

Remarque : la visserie (*) est préinstallée et ne se trouve donc pas dans le sachet. Si un tube est préinstallé dans le crochet du stabilisateur, ôtez-le et réservez-le pour plus tard.



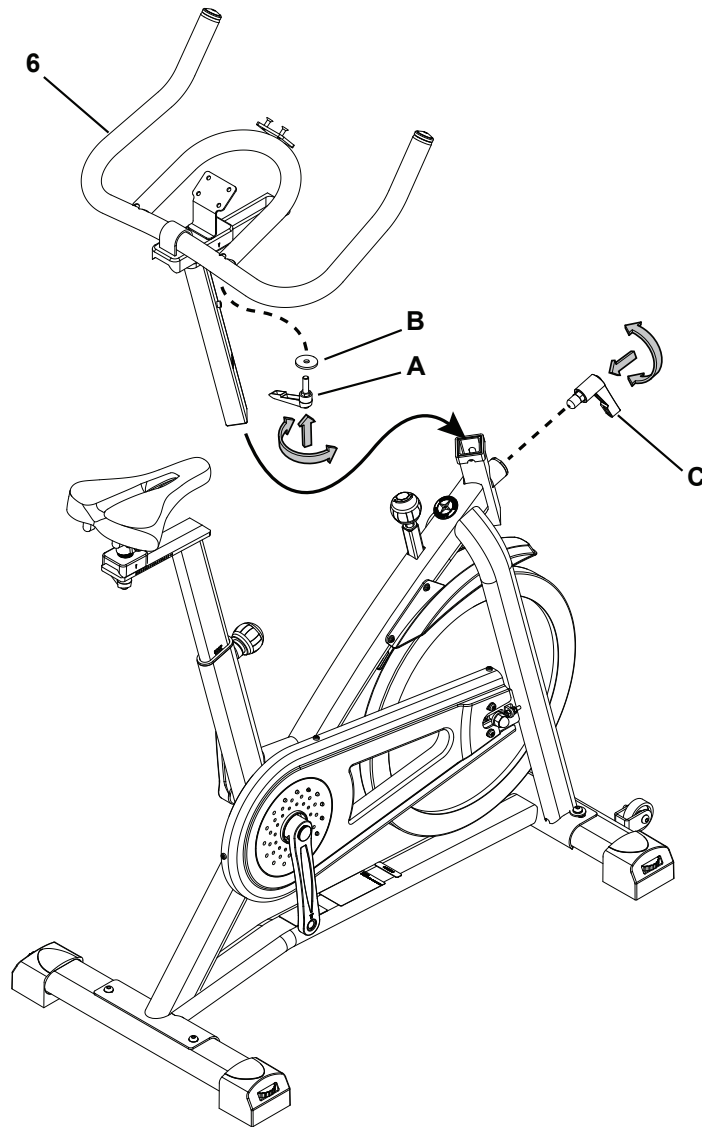
2. Arrimez la selle au tube de selle et au cadre

AVIS : Vérifiez que la molette d'ajustement (4a) s'enclenche bien dans les orifices du tube de selle.



3. Installez le guidon sur la cadre

AVIS : Vérifiez que la poignée d'ajustement (C) s'enclenche bien dans les orifices du tube de guidon.

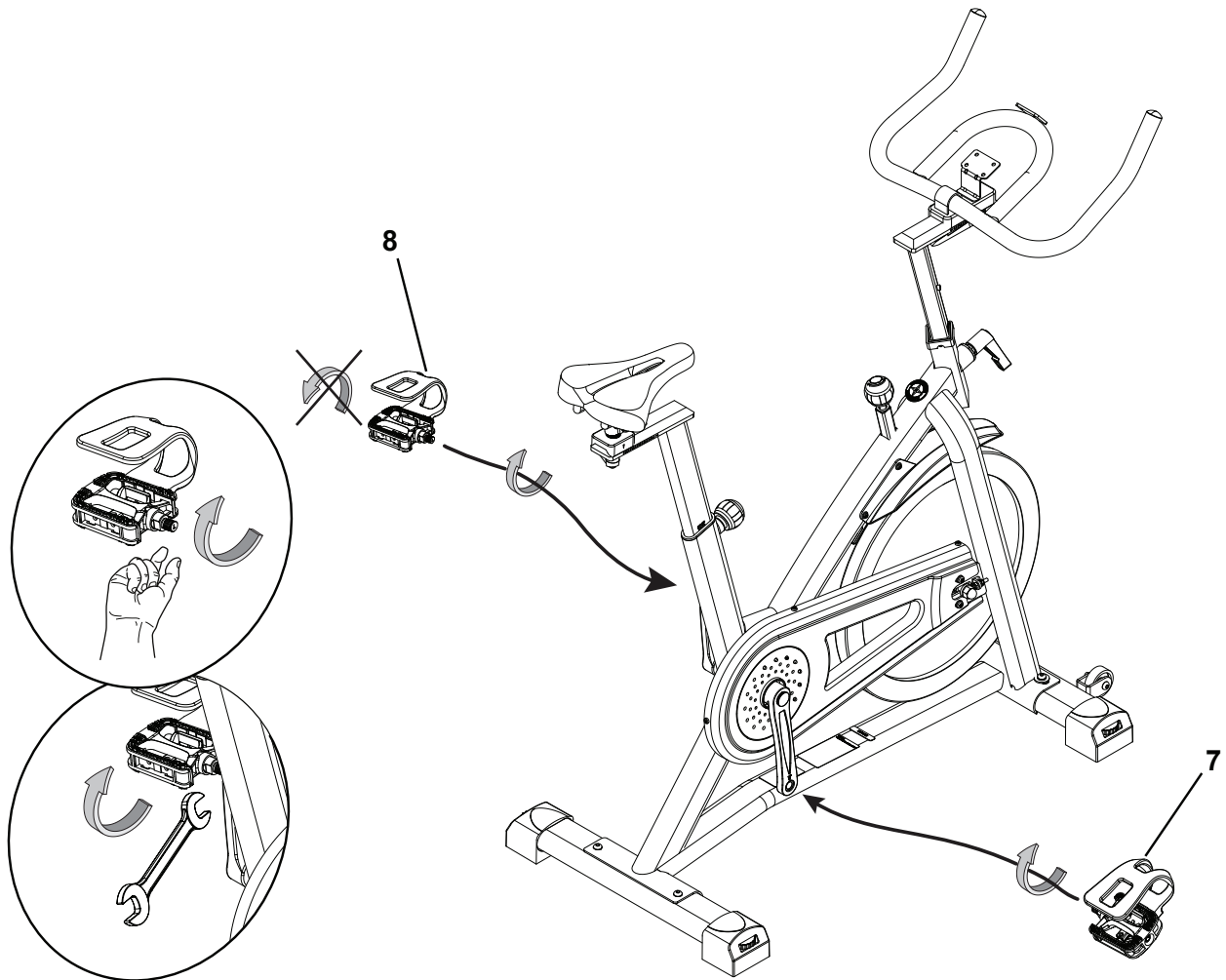
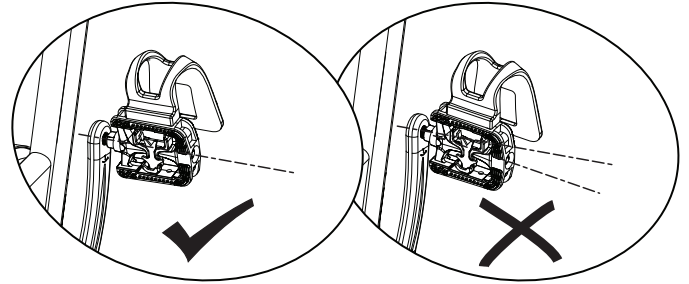


4. Fixez les pédales à l'armature

⚠ Si les filets s'endommagent à cause d'une mauvaise installation, les pédales risquent de se désenclencher ou de se briser à l'utilisation, ce qui pourrait mener à des blessures de l'utilisateur.

Remarque : Le fil de la pédale de gauche est inversé. Assurez-vous d'installer les pédales du bon côté du vélo. L'orientation s'effectue à partir de la position assise sur le vélo. La pédale droite est marquée d'un R (Right) et la gauche d'un L (Left).

AVIS : Les pédales DOIVENT être installées directement dans les bras de manivelle à la main; sinon, le fil servant à fixer les pédales risque de s'abîmer. Faites commencer la pédale à la main. Si vous ressentez de la résistance et que la pédale ne tourne pas en douceur dans le bras de manivelle, assurez-vous que le filetage est bien aligné. Veillez à ce que la pédale s'insère directement dans le bras de manivelle. Si la pédale n'est pas alignée sur l'orifice, enlevez la pédale et recommencez.



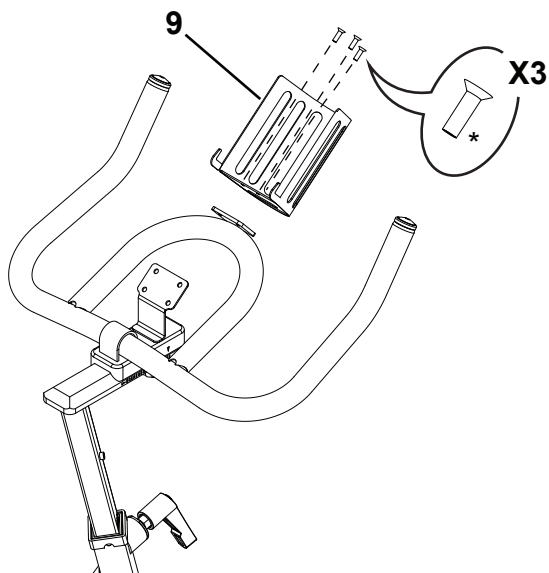
Lorsque la pédale a été placée dans le bras de manivelle et les quelques premiers tours à la main ont été faits, serrez-la complètement à l'aide de la clé de 15 mm.

Confirmez que la pédale est bien serrée à l'aide de la clé de 15 mm.

Refaites la même chose avec l'autre pédale.

5. Arrimez le porte-bouteille au guidon

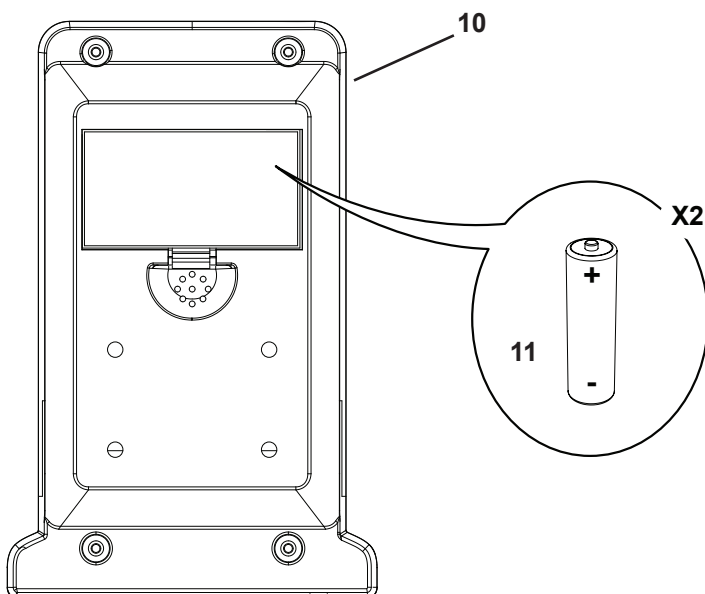
Remarque : la visserie (*) est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le sachet.



6. Installez les piles dans la console

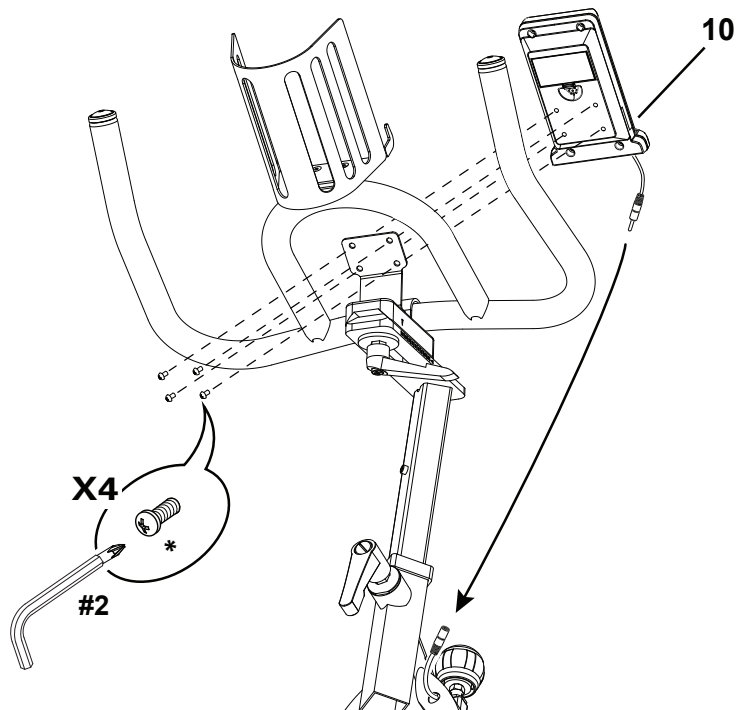
Remarque : cette console utilise des piles AA (SUM3). Vérifiez l'orientation des bornes (+/-) dans le compartiment des piles.

- ⚠ Ne mélangez pas de piles neuves et usagées.
- ⚠ Ne mélangez pas de piles alcalines, standard (carbone-zinc) et rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.)



7. Connectez et arrimez la console

AVIS : Ôtez les vis préinstallées (*) à l'arrière de la console avant de connecter les câbles. Ne pincez pas le câble.



8. Inspection finale

Veillez inspecter votre machine afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et arrimée.

Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.

⚠ N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en service avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

Installation des cales (taquets) sur les chaussures (accessoires en option)

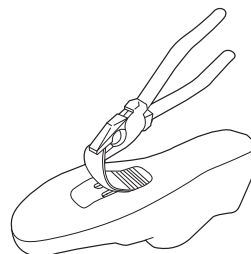
Cales (taquets) – version ultérieure

Remarque : les cales (taquets) conviennent tant à la pédale droite qu'à la pédale gauche.

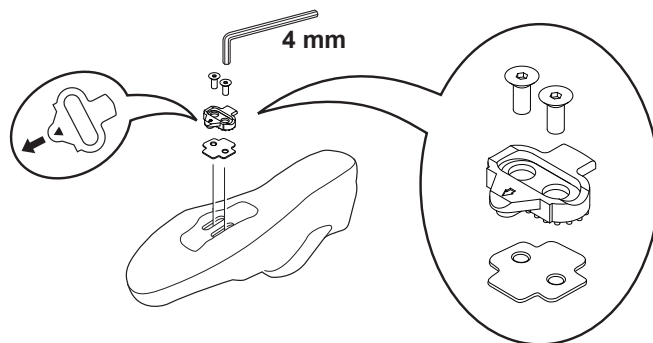
Outils nécessaires : pinces, clé hexagonale 4 mm

1. À l'aide d'une paire de pinces, tirez sur le cache en plastique de sorte à dégager les orifices de montage du taquet sur le bas de la chaussure.

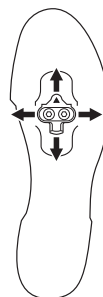
Remarque : cette étape peut ne pas être nécessaire, selon le type de chaussure.



2. Sur le dessous de la chaussure, placez le feuillet antidérapant en position sur les orifices, puis un taquet. La flèche du taquet doit pointer vers l'avant de la chaussure. Serrez les boulons de fixation du taquet (2,5 N·m).



3. Le taquet est pourvu d'une plage d'ajustement de 20 mm d'avant en arrière et de 5 mm de gauche à droite. Entraînez-vous à vous dégager de la pédale, un pied à la fois. Procédez à des réajustements afin de trouver la position optimale du taquet.



4. À l'aide d'une clé hexagonale de 4 mm, serrez complètement les boulons de fixation du taquet (5 – 6 N·m).

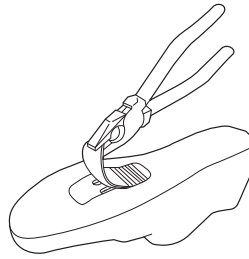
Cales (taquets) – version antérieure

Remarque : les cales (taquets) conviennent tant à la pédale droite qu'à la pédale gauche.

Outils nécessaires : pinces, clé hexagonale 4 mm

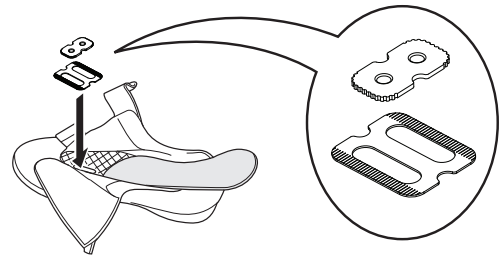
1. À l'aide d'une paire de pinces, tirez sur le cache en plastique de sorte à dégager les orifices de montage du taquet sur le bas de la chaussure.

Remarque : cette étape peut ne pas être nécessaire, selon le type de chaussure.

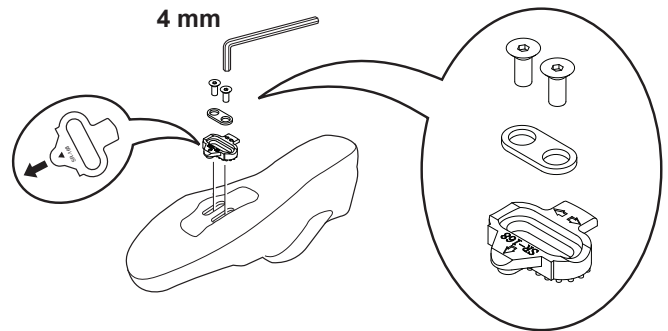


2. Ôtez la doublure et placez l'écrou de taquet sur les orifices ovales à l'intérieur de la chaussure.

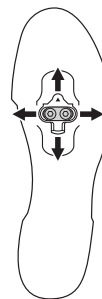
Remarque : cette étape peut ne pas être nécessaire, selon le type de chaussure.



3. Sur le dessous de la chaussure, placez un taquet en position sur les orifices, puis un adaptateur. La flèche du taquet doit pointer vers l'avant de la chaussure. Serrez les boulons de fixation du taquet (2,5 N·m).



4. Le taquet est pourvu d'une plage d'ajustement de 20 mm d'avant en arrière et de 5 mm de gauche à droite. Entraînez-vous à vous dégager de la pédale, un pied à la fois. Procédez à des réajustements afin de trouver la position optimale du taquet.



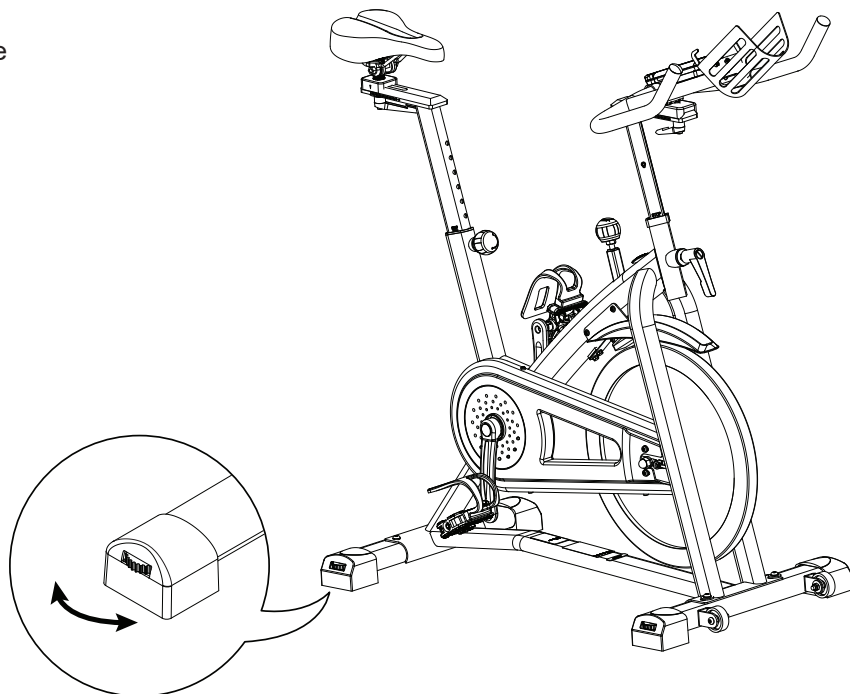
5. À l'aide d'une clé hexagonale de 4 mm, serrez complètement les boulons de fixation du taquet (5 – 6 N·m).

Mise à niveau de la machine

La machine doit être mise à niveau si elle est installée sur une zone non plane ou irrégulière. Les patins réglables sont placés de part et d'autre des stabilisateurs. Levez légèrement le stabilisateur pour libérer l'ajusteur, puis tournez la molette de sorte à ajuster le pied du stabilisateur.

⚠ N'ajustez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.

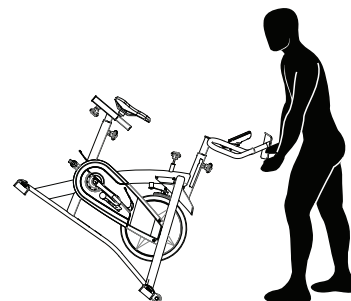


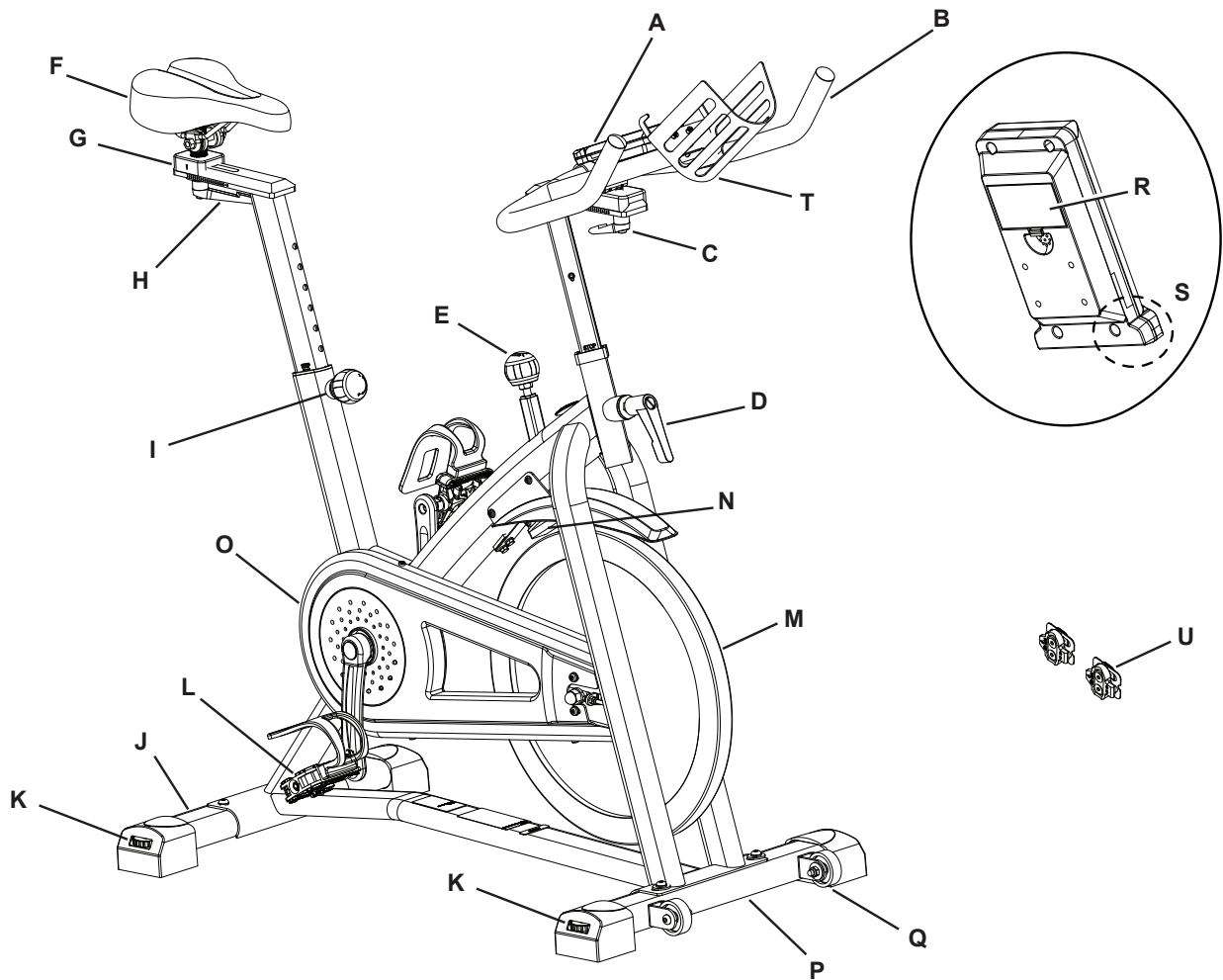
Comment déplacer et ranger la machine

Pour déplacer le vélo, faites basculer les poignées vers vous tout en poussant le vélo. Poussez la machine jusqu'à l'emplacement souhaité.

AVIS : Déplacez la machine avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.

⚠ Avant de ranger la machine, ôtez les piles. Rangez la machine à l'écart des enfants et des animaux.





A	Console	L	Pédale avec cale-pied
B	Guidon	M	Volant d'inertie
C	Poignée d'ajustement, Glissière de guidon	N	Assemblage du frein
D	Poignée d'ajustement, Tube de guidon	O	Cache, Courroie d'entraînement
E	Frein/Molette d'ajustement de la résistance	P	Stabilisateur avant
F	Selle	Q	Roulette de transport
G	Glissière de selle	R	Compartiment des piles
H	Poignée d'ajustement, Glissière de selle	S	Récepteur de fréquence cardiaque (FC) par télémétrie
I	Poignée d'ajustement, Tube de selle	T	Porte-bouteille
J	Stabilisateur arrière	U	Cales (taquets)
K	Patin réglable		

AVERTISSEMENT : Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. En cas d'étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Arrêt d'urgence

Pour arrêter les pédales immédiatement, appuyez fortement sur le frein/la molette d'ajustement de la résistance.

Caractéristiques de la console

La console fournit des informations par l'intermédiaire des écrans.

Descriptif du pavé numérique

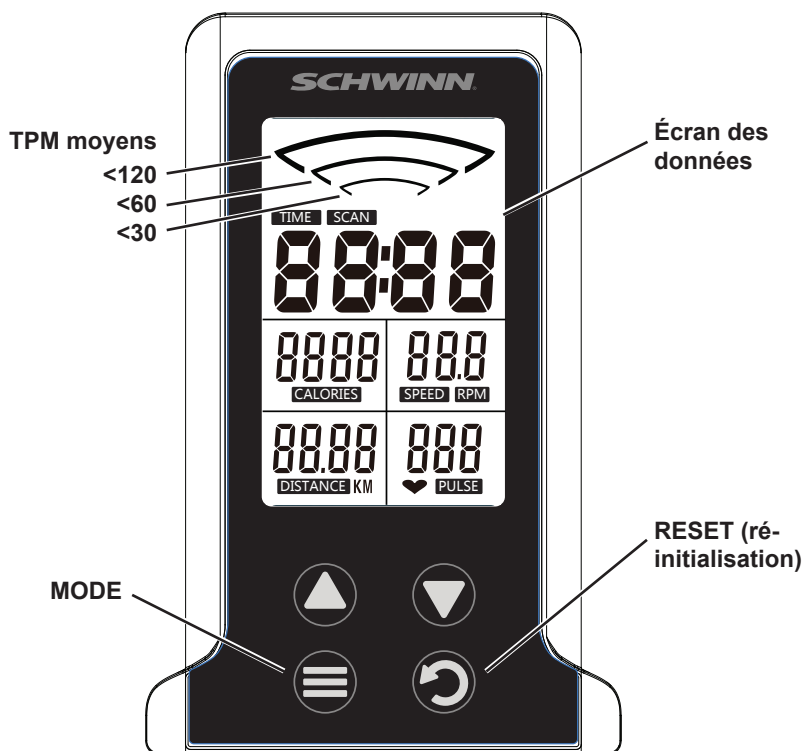
Bouton MODE- Permet de sélectionner diverses fonctions et modifier les valeurs (définir l'objectif d'entraînement).

Bouton RESET (réinitialisation)- Permet de réinitialiser diverses valeurs (TIME [durée], DISTANCE, CALORIES). Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour redémarrer la console.

▲- Appuyez pour augmenter la valeur.

▼- Appuyez pour diminuer la valeur.

La console émet un bip quand un bouton est actionné.



Écran des données du programme

Plage de TPM moyens

La plage de TPM affiche le nombre de tours par minute effectués par les pédales. À mesure que les TPM augmentent, l'indicateur lumineux s'agrandit. Les plages sont les suivantes : 1-29, 30-59 et 60-120.

DURÉE (TIME)

L'écran TIME (durée) indique la durée de l'entraînement. Pour définir un objectif de durée, appuyez sur MODE jusqu'à ce que TIME (durée) clignote. Aidez-vous des touches fléchées pour ajuster l'objectif de durée (en minutes). Durant la session d'entraînement, l'écran affiche la durée restant à effectuer. Quand le décompte arrive à zéro, la console émet une alerte.

La durée maximale est de 99 minutes et 59 secondes.

CALORIES

L'écran CALORIES indique le nombre total de calories dépensées durant l'entraînement. Pour définir un objectif calorique, appuyez sur MODE jusqu'à ce que CALORIES clignote. Aidez-vous des touches fléchées pour ajuster l'objectif calorique. Durant la session d'entraînement, l'écran affiche le nombre de calories restant à dépenser. Quand le décompte arrive à zéro, la console émet une alerte.

La valeur maximale est de 999,9 Kcal.

VITESSE/TPM (SPEED/RPM)

Le champ SPEED/RPM (vitesse/TPM) indique le nombre de tours par minute (TPM) ou la vitesse calculée de l'utilisateur. En mode SCAN (défilement), les TPM et la vitesse s'affichent de manière alternée.

La vitesse maximale est 99,9 km.

DISTANCE

L'écran DISTANCE indique la distance effectuée pendant l'entraînement. Pour définir un objectif de distance, appuyez sur MODE jusqu'à ce que DISTANCE clignote. Aidez-vous des flèches pour ajuster la distance par incréments de 0,50 km (ou miles). Durant la session d'entraînement, l'écran affiche la distance restant à parcourir. Quand le décompte arrive à zéro, la console émet une alerte.

La valeur maximale est de 99,9.

L'unité de distance par défaut est le kilomètre. Pour passer des kilomètres aux miles (et inversement) avant un entraînement, maintenez les flèches vers le haut et vers le bas enfoncées pendant 3 secondes. Appuyez sur n'importe quelle touche pour sauvegarder.

FRÉQUENCE CARDIAQUE (PULSE)

L'écran PULSE (fréquence cardiaque) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute, en fonction des données transmises par les capteurs de fréquence cardiaque par télémétrie. Appuyez sur MODE pour activer la fréquence cardiaque. Cette valeur ne s'affiche pas si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté. La plage de fréquences cardiaques s'étend de 40 à 240 BPM.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des meilleures procédures de contrôle de l'intensité de l'exercice. La console peut lire les signaux de fréquence cardiaque par télémétrie, à partir de l'émetteur de la sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque qui fonctionne dans une plage située entre 4,5 kHz et 5,5 kHz.

Remarque : il doit s'agir d'une sangle thoracique avec émetteur non codé de Polar Electro ou d'un modèle compatible POLAR®. (Les sangles avec émetteur POLAR® codé, telles que POLAR® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cette machine.)

⚠ Si vous portez un pacemaker ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une sangle thoracique ou un moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.

Calcul de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, d'environ 220 pulsations par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est quasiment linéaire, avec la perte d'environ une pulsation/minute chaque année. On ne dispose d'aucune indication fiable selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement en endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent descendre à 40 BPM ou moins.

Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre propre zone de fréquence cardiaque pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

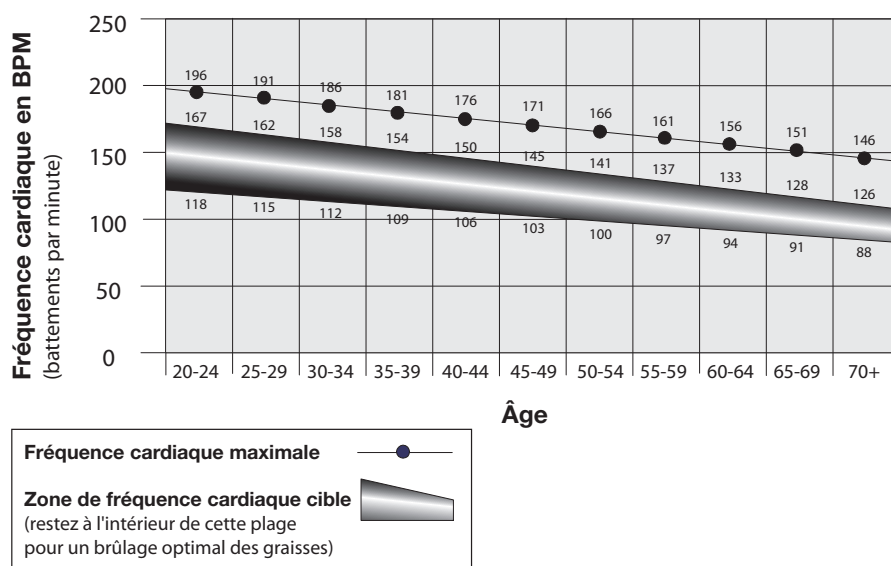
La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 60 et 85 % de votre fréquence

cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

Remarque : comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.

FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE PERMETTANT DE BRULER DES GRAISSES



Cales (taquets)

Les pédales adaptées aux chaussures de cyclisme avec taquets permettent de sécuriser le mouvement des pieds sur le vélo. Les taquets conviennent tant à la pédale droite qu'à la pédale gauche.

⚠ Avant toute utilisation, assurez-vous de bien maîtriser l'opération d'engagement/de déengagement du mécanisme des pédales et des taquets (chaussures).

Les taquets et les fixations doivent être propres afin de ne pas compromettre le mécanisme d'engagement.

Vérifiez régulièrement l'absence d'usure sur les taquets. En cas d'usure, remplacez-les. Remplacez les taquets lorsqu'ils ne se dégagent pas ou lorsqu'ils se dégagent plus facilement que lorsqu'ils étaient neufs.

Les pédales et les taquets sont compatibles SPD. Ils conviennent à n'importe quelle pointure dont le montage est correct, c'est-à-dire « SPD standard à 2 trous » (SPD = Shimano Pedaling Dynamics).

Quels vêtements porter ?

Portez des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements appropriés à l'entraînement, qui vous permettent de vous mouvoir librement.

À quelle fréquence s'entraîner ?

⚠ Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

- 20 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos entraînements à l'avance et essayez de vous tenir à votre emploi du temps.

Réglage de la selle

Ajustez correctement la selle afin d'optimiser votre entraînement et votre confort, tout en minimisant les risques de blessure.

1. Placez-vous sur le vélo et mettez les pieds dans les pédales. Le genou du côté de la pédale la plus basse doit être légèrement plié.
2. Si votre jambe est trop tendue ou que le pied ne touche pas la pédale, abaissez la selle. Si la jambe est fléchie exagérément, remontez la selle.

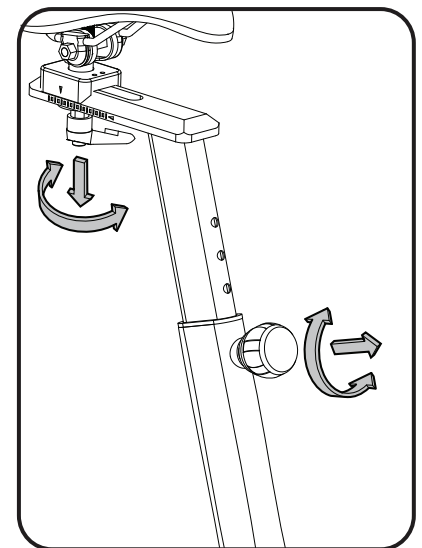
⚠ Descendez du vélo avant d'ajuster la selle.

3. Pour cela, desserrez la molette d'ajustement sur le tube de selle. Ajustez la selle à la hauteur de votre choix.

⚠ Ne surélevez pas le tube de selle au-delà de la marque STOP indiquée sur le tube.

4. Relâchez la molette, de sorte que la broche s'enclenche dans l'un des orifices du tube. Vérifiez qu'elle est bien engagée, puis resserrez la molette.
5. Pour rapprocher ou éloigner la selle de la console, desserrez la molette d'ajustement de la glissière de selle. Faites glisser la selle à la position souhaitée puis resserrez la molette.

Remarque : si vous ne pouvez pas tourner la poignée à cause d'un contact avec d'autres pièces, tirez dessus, tournez-la puis replacez-la dans sa position de départ. Tournez-la autant que nécessaire.

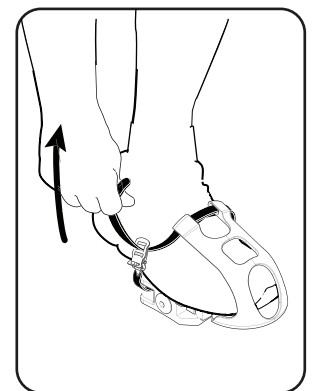


Position du pied/Réglage de la bride

Les pédales munies de brides permettent de sécuriser le mouvement des pieds.

1. Posez l'avant du pied dans le cale-pied.
2. Attachez la bride sur la chaussure.
3. Procédez de même avec l'autre pied.

Pointez les orteils et les genoux vers l'avant afin d'obtenir une efficacité de pédalage maximale. Les brides peuvent être laissées en position pour les séances d'entraînement suivantes.



Utilisation des cales (taquets)

Les pédales adaptées aux chaussures de cyclisme avec taquets permettent de sécuriser le mouvement des pieds sur le vélo. Faites tourner la pédale de sorte que le cale-pied soit vers le sol.

⚠ Avant toute utilisation, assurez-vous de bien maîtriser l'opération d'engagement/de déengagement du mécanisme des pédales et des taquets (chaussures).

Les taquets et les fixations doivent être propres afin de ne pas compromettre le mécanisme d'engagement.

Vérifiez régulièrement l'absence d'usure sur les taquets. En cas d'usure, remplacez-les. Remplacez les taquets lorsqu'ils ne se dégagent pas ou lorsqu'ils se dégagent plus facilement que lorsqu'ils étaient neufs.

Les pédales et les taquets sont compatibles SPD. Ils conviennent à n'importe quelle pointure dont le montage est correct, c'est-à-dire « SPD standard à 2 trous » (SPD = Shimano Pedaling Dynamics).

1. Vérifiez que la flèche sur la pédale pointe vers l'avant.
2. Appuyez sur le taquet en le poussant vers l'avant pour l'engager dans la pédale.
3. Procédez de même avec l'autre pied.
4. Entraînez-vous à engager/dégager vos pieds avant de commencer l'entraînement.

Pour dégager les taquets des pédales, poussez les talons vers l'extérieur en soulevant le pied.

Si l'utilisateur est très léger, il pourra avoir du mal à engager/dégager ses pieds. Il sera alors peut-être nécessaire de diminuer la force de rétention du mécanisme. Pour ajuster la rétention :

1. Situez l'ouverture à l'arrière de la pédale permettant d'accéder au boulon de réglage. Il se trouve entre les deux vis arrimant le cale-pied à la pédale.
2. À l'aide d'une clé hexagonale de 3 mm, tournez le boulon de réglage. Pour diminuer la rétention, tournez vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre). Pour augmenter la rétention, tournez vers la droite (sens des aiguilles d'une montre).

Ajustement du guidon

Pour ajuster le guidon :

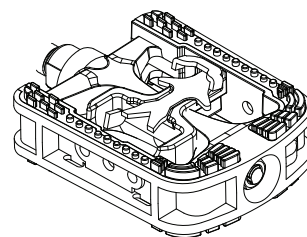
1. Desserrez et tirez la molette d'ajustement sur le tube de guidon. Ajustez le guidon à la hauteur de votre choix.

⚠ Ne surélevez pas le tube de guidon au-delà de la marque STOP indiquée sur le tube.

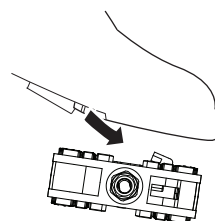
2. Resserrez la molette du guidon de sorte que la broche s'enclenche dans l'un des orifices du tube. Vérifiez que la broche est bien engagée, puis resserrez la molette.

AVIS : Ne pincez pas les câbles.

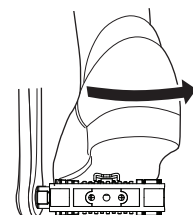
3. Pour rapprocher ou éloigner le guidon de la console, desserrez la molette



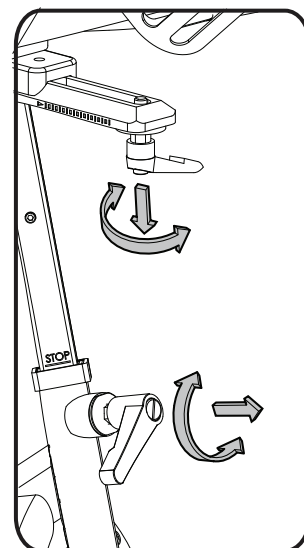
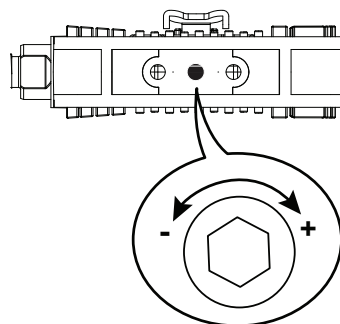
Pédale droite (cale-pied non illustré pour plus de clarté)



Engagement



Dégagement



d'ajustement de la glissière de guidon. Faites glisser le guidon à la position souhaitée puis resserrez la molette.

Remarque : si vous ne pouvez pas tourner la poignée à cause d'un contact avec d'autres pièces, tirez dessus, tournez-la puis replacez-la dans sa position de départ. Tournez-la autant que nécessaire.

Blocage du volant d'inertie/rangement

Lorsque vous n'utilisez pas la machine, assurez-vous de bien bloquer le volant d'inertie à l'aide du frein/de la molette d'ajustement de la résistance. Le volant d'inertie doit être bloqué avant le rangement de la machine.

 **Pour ranger la machine en toute sécurité, ôtez les piles et serrez complètement le frein/la molette d'ajustement de la résistance. Rangez la machine à l'écart des enfants et des animaux.**

Pour verrouiller le volant d'inertie, serrez le frein/la molette d'ajustement de la résistance, afin d'empêcher tout mouvement du volant et des pédales.

Mode Power-Up (actif)

La console passe en mode Actif si vous appuyez sur l'un de ses boutons ou si elle reçoit un signal du capteur RPM lorsque vous pédalez.

Remarque : le niveau d'éclairage de la console baisse quand le niveau restant des piles est de 25 % ou moins.

Mode Auto Shut-Off - Sleep (veille automatique)

Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 4 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD est éteint en mode Veille.

Remarque : la console n'est pas pourvue de bouton On/Off.

Réglage de la résistance

Pour ajuster la résistance et la charge de travail, tournez la molette d'ajustement de la résistance.

Mode Edit (modifier)

Pour définir un objectif de DURÉE, CALORIQUE ou de DISTANCE, appuyez sur le bouton MODE afin d'accéder au champ souhaité. Le champ clignote. Ajustez la valeur à l'aide des flèches vers le haut ou vers le bas.

Remarque : pour réinitialiser la valeur à 0, appuyez sur RESET (réinitialisation).

Appuyez sur MODE pour passer au champ suivant.

Pour sortir du mode Edit (modifier), commencez à pédaler.

Modification des unités de mesure (affichage métrique/anglais)

L'unité de distance par défaut est le kilomètre. Vous pouvez passer des kilomètres aux miles (et inversement) avant de commencer l'entraînement ou après avoir réinitialisé la console. Pour modifier les unités, maintenez les touches HAUT et BAS enfoncées pendant 3 secondes. Quand l'affichage clignote, changez les unités à l'aide des flèches (K ou M).

Appuyez sur n'importe quelle touche pour sauvegarder.

Lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.

! **L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.**

Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

Coupez l'alimentation de la machine avant d'effectuer toute réparation.

Chaque jour : Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. Serrez bien les deux molettes d'ajustement. Serrez-les si nécessaire. À l'aide d'un chiffon humide, essuyez la machine et la console après chaque utilisation.

AVIS : si nécessaire, nettoyez la console à l'aide d'un produit vaisselle non abrasif et d'un chiffon doux. N'utilisez pas de solvant à base de pétrole, de produit de nettoyage pour automobile ni de produit contenant de l'ammoniaque. Ne nettoyez pas la console à la lumière directe du soleil ou sous de hautes températures. Évitez les accumulations d'humidité sur la console.

Une fois par semaine : Vérifiez le pédalier et resserrez-le si nécessaire. Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire. Ôtez les poussières et la saleté de la machine. Vérifiez le bon fonctionnement de la glissière de la selle. En cas de nécessité, appliquez une fine couche de lubrifiant au silicone.

! **Étant donné que l'appareil n'a qu'un seul pignon, ne pédalez pas à rebours. Cela risquerait de desserrer les pédales ou d'endommager l'appareil, et même de blesser l'utilisateur. N'utilisez pas cet appareil si les pédales sont desserrées.**

! **Le lubrifiant en silicone n'est pas comestible. Tenez-le hors de portée des enfants. Rangez-le en lieu sûr.**

Remarque : n'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation : Vérifiez la tension de la courroie.

Remplacement des piles de la console

Quand les piles sont presque vides, le niveau d'éclairage de la console baisse.

Avant de changer les piles, vérifiez l'orientation des bornes (+/-) dans le compartiment des piles.

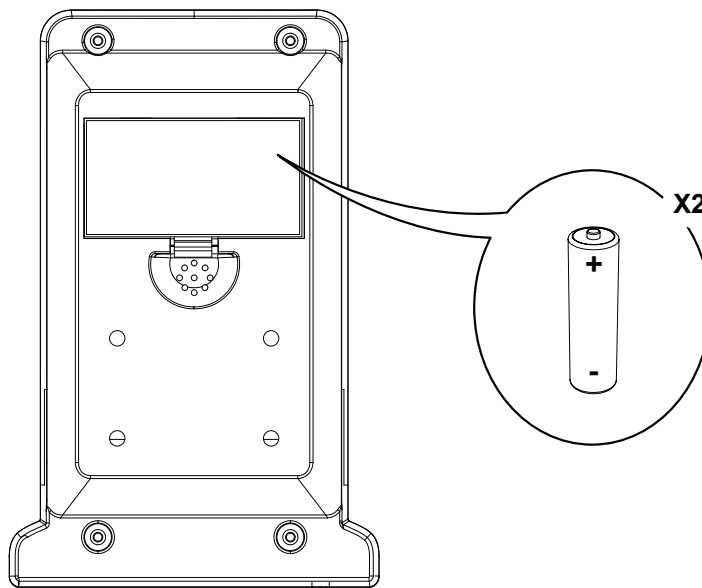
Remarque : cette console utilise des piles alcalines AA (SUM3).



Ne mélangez pas de piles neuves et usagées.

Ne mélangez pas de piles alcalines, standard (carbone-zinc) et rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.)

Ôtez les piles de l'appareil si vous ne vous en servez pas pendant un certain temps afin d'éviter tout phénomène de corrosion.

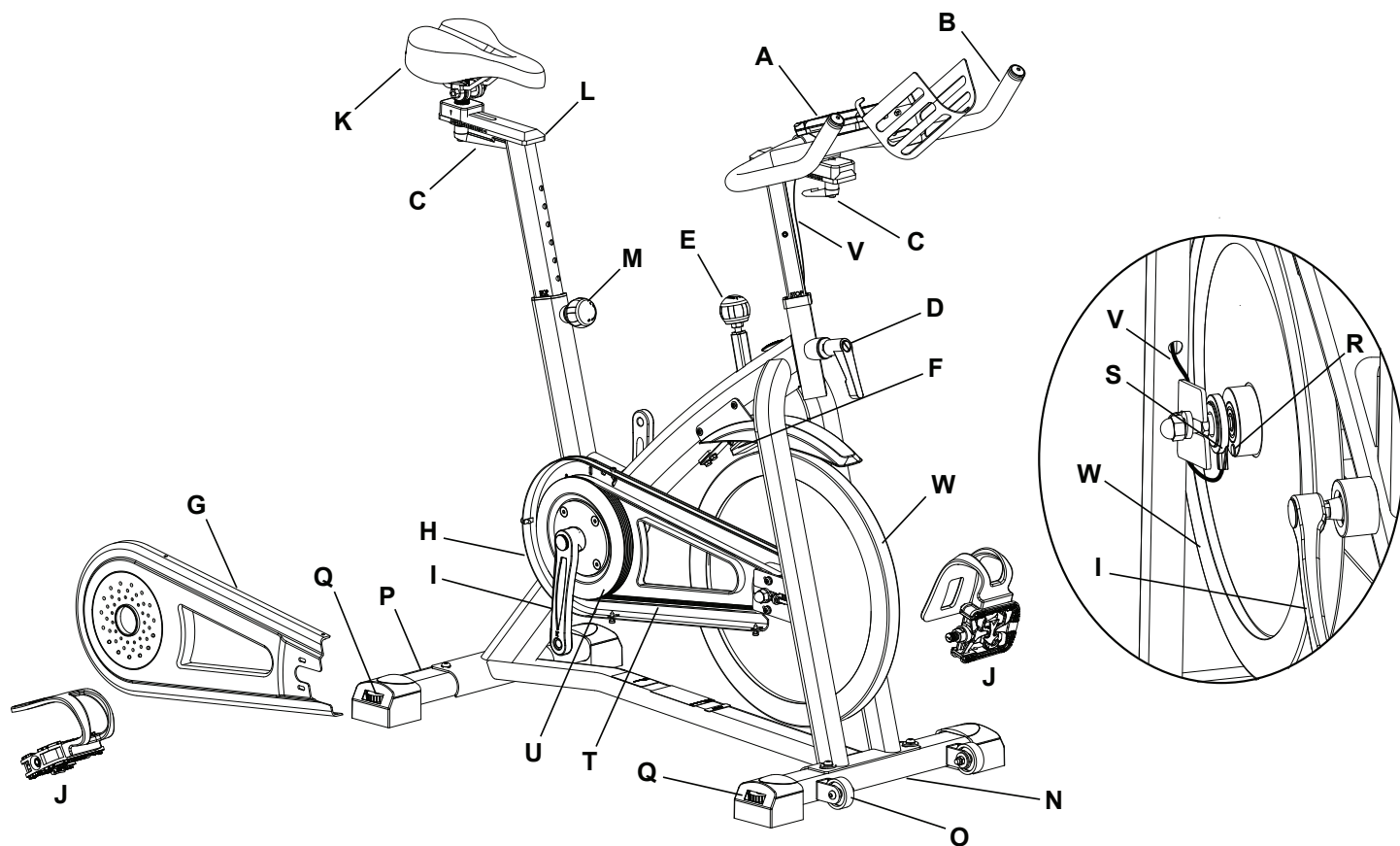


Vérification de la tension de la courroie.

Pour vérifier la tension de la courroie, asseyez-vous sur le vélo et pédalez à environ 20 TPM Accélérez rapidement (en Pour vérifier la tension de la courroie d'entraînement, le vélo doit être utilisé. Réglez la résistance à un degré moyen à élevé. Tournez les pédales à environ 20 tr/min. Ensuite, augmentez le rythme soudainement au maximum de vos capacités. La tension est correcte si les pédales se déplacent normalement sans glisser. Si les pédales glissent, la courroie doit être réglée.

Le processus « Ajuster la tension de la courroie » se trouve dans le Manuel d'entretien.

Pièces d'entretien



A	Console	I	Pédalier	Q	Patin réglable
B	Guidon	J	Pédale avec cale-pied	R	Aimant du capteur de vitesse
C	Poignée d'ajustement	K	Selle	S	Capteur de vitesse
D	Poignée d'ajustement, Tube de guidon	L	Tube de selle	T	Courroie d'entraînement
E	Molette de frein/résistance	M	Molette d'ajustement du tube de selle	U	Poulie de courroie
F	Assemblage du frein	N	Stabilisateur avant	V	Câble des données
G	Cache, Courroie d'entraînement	O	Roulette de transport	W	Volant d'inertie
H	Cache, Intérieur de la courroie d'entraînement	P	Stabilisateur arrière		

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La console ne s'active pas, ne se met pas en marche et ne démarre pas	Vérifier les piles.	Vérifier que les piles sont bien installées. Si les batteries sont bien installées, les remplacer.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
La vitesse affichée est imprécise	Vérifier la position de l'aimant du capteur de vitesse	L'aimant du capteur de vitesse doit être bien positionné sur le ventilateur de résistance.
La vitesse affiche toujours 0/la machine reste en mode Pause	Câble des données	Vérifier que le câble des données est bien connecté à la console et au châssis.
	Capteur de vitesse	Vérifier que l'aimant du capteur RPM et le capteur RPM sont bien en place.
La lecture de la vitesse/ des tours par minute est impossible	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier la position de l'aimant du capteur de vitesse	L'aimant du capteur de vitesse doit être bien positionné sur le ventilateur de résistance.
	Vérifier le capteur de vitesse	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
Le niveau d'éclairage de la console est bas	Piles	Remplacer les piles
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque téléométrique ne s'affiche pas	Sangle thoracique (en option)	La sangle doit être compatible POLAR® et non codée. Vérifier que la sangle est bien plaquée contre la peau et que la zone de contact est humide.
	Piles de la sangle thoracique	Si la sangle est pourvue de piles remplaçables, installer ces dernières.
	Interférences	Essayer d'éloigner l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.)
	Remplacer la sangle thoracique	Si les interférences sont éliminées et que la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la sangle.
Remplacer la console	Si la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la console.	

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier les piles.	Vérifier que les piles sont bien installées. Si les batteries sont bien installées, les remplacer.
	Vérifier la position de l'aimant du capteur de vitesse	L'aimant du capteur de vitesse doit être bien positionné sur le ventilateur de résistance.
	Vérifier le capteur de vitesse	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
		Contactez votre distributeur local pour toute assistance.
La résistance est inégale durant le pédalage	Assemblage du frein	Lubrifiez le patin de freinage à l'aide de lubrifiant silicone. Consultez la procédure de lubrification indiquée dans le manuel d'entretien.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier le niveau d'ajustement	Ajuster les patins réglables.
	Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer la machine sur une zone plane.
Les pédales sont lâches/ le pédalage est difficile	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Les pédales doivent être correctement arrimées à la manivelle. Vérifier que le filetage n'est pas inversé.
	Vérifier la connexion manivelles/pédalier	La manivelle doit être correctement arrimée au pédalier.
	Vérifier la tension de la courroie	Consulter la procédure Ajuster la tension de la courroie du manuel d'entretien.
Le pédalage est bruyant	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Ôter les pédales. Vérifier l'absence de débris sur les filetages, puis réinstallez les pédales.
Le tube de selle bouge	Vérifier la broche	Vérifier que la broche d'ajustement est bien enclenchée dans l'un des orifices du tube de selle.
	Vérifier la broche	Vérifier que la molette est bien serrée.







