

R514c **NAUTILUS®**



Manual en Español Latino Americano:
<http://www.nautilus.com>

GUIDE D'ASSEMBLAGE / GUIDE DU PROPRIÉTAIRE

TABLE DES MATIÈRES

Instructions de sécurité importantes –		Instructions de sécurité importantes	21
Assemblage	2	Caractéristiques	22
Étiquettes d'avertissement de sécurité/ numéro de série	3	Fonctionnement	26
Spécifications	3	Configuration initiale	27
Pièces	4	Programme de démarrage rapide/manuel	27
Outils	4	Résultats/Mode récupération	32
Quincaillerie	5	Pause ou arrêt	32
Avant le montage	5	Entretien	35
Assemblage	6	Dépannage	37
Déplacement du vélo	20	Garantie	41
Mise à niveau du vélo	20		

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES -ASSEMBLAGE

 Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Veillez vous conformer aux avertissements suivants :

 Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.
Lisez attentivement et comprenez les directives d'assemblage.

- Tenez toujours les passants et les enfants à l'écart du produit que vous montez.
- Ne connectez pas le module d'alimentation à la machine avant d'y être invité.
- N'assemblez pas cette machine à l'extérieur, sur une surface mouillée ou dans un endroit humide.
- Assurez-vous que le montage est effectué dans un espace de travail approprié, à l'écart de la circulation et de l'exposition aux passants.
- Certains composants de la machine peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.
- Installez cet appareil sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne tentez pas de changer la conception ou la fonctionnalité de cette machine. Cela pourrait compromettre la sécurité de cet appareil et annuler la garantie.
- Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de marque Nautilus®. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange authentiques pourrait engendrer un risque pour les utilisateurs, empêcher l'appareil de fonctionner correctement et annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide.
- Lisez et assimilez dans son intégralité le Guide fourni avec cette machine avant de l'utiliser pour la première fois. Conservez le Guide pour consultation future.
- Suivez toutes les étapes de montage dans l'ordre donné. Un montage inapproprié pourrait provoquer des blessures.
- Ce produit contient des aimants. Les champs magnétiques peuvent entraver l'utilisation normale de certains dispositifs médicaux à faible distance. Les utilisateurs peuvent se retrouver à proximité d'aimants pendant l'assemblage, l'entretien ou l'utilisation de ce produit. En raison de l'importance visible d'appareils comme un stimulateur cardiaque, il est important que vous consultiez votre fournisseur de soins médicaux à propos de l'utilisation de cet équipement. Veuillez consulter la section « Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série » afin de déterminer l'emplacement des aimants sur ce produit.

Pour valider la couverture de garantie, veuillez garder votre preuve d'achat originale et prendre note des informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

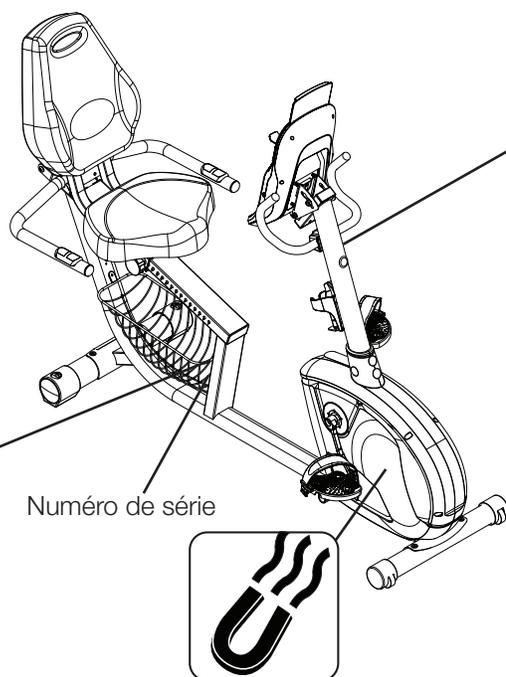
Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur : **www.nautilus.com/register**

Ou composez le 1 800 605-3369.

Si vous avez des questions ou si vous éprouvez des problèmes avec votre produit, veuillez composer le 1 (800) NAUTILUS (628-8458).

ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ ET NUMÉRO DE SÉRIE / SPÉCIFICATIONS

Manufacture Date: MM/YY			FC
NAUTILUS Nautilus, Inc. [®] 16225 NE Riverside Parkway, Portland, Or. 97230 www.nautilus.com Phone: 1-800-NAUTILUS Brand: NAUTILUS Model: R514c Electrical Rating: 9VDC, 1.5A Accuracy Class: H Usage Class: H / Consumer use only. Maximum User Weight: 300lb (136kg) Equipment Type: Fitness Made in: China			
Patent: www.nautilusinc.com/IP			8000853_B



⚠ WARNING

- Keep children away.
- Prior to use, read and understand the Owners Manual.
- Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine.
- The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 Kg).
- Replace any "Caution" "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged, or removed.
- This machine is for home use only.

⚠ AVERTISSEMENT

- Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps.
- Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures.
- Cette machine supporte un poids maximal de 300lbs. (136kg).
- Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
- Cette machine est à usage domestique uniquement.

003-5800

Poids maximum de l'utilisateur : 300 lb (136 kg)

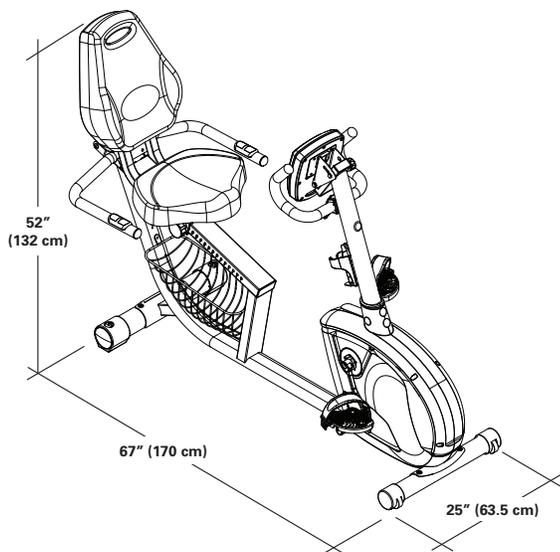
Alimentation :

Tension de fonctionnement : 9 V c.c.
 Courant de fonctionnement : 1500 mA

Autorisations réglementaires

Adaptateur c.a. : répertorié UL, certifié CSA (ou équivalent), classé 120 V 60 Hz entrée, 9 V c.c., 1500mA sortie. Classe 2 ou LPS.

⚠ Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des produits chimiques reconnus dans l'État de la Californie comme étant cancérigènes, provoquant des malformations congénitales ou pouvant affecter la fertilité. Cet avertissement est fourni en accord avec la Proposition 65 de Californie. Si vous avez des questions ou désirez des informations complémentaires, veuillez vous reporter à notre site Web à l'adresse www.nautilus.com/prop65.



Conformité FCC

⚠ Des changements ou des modifications à cette unité qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient annuler le pouvoir de l'utilisateur à faire fonctionner cet équipement.

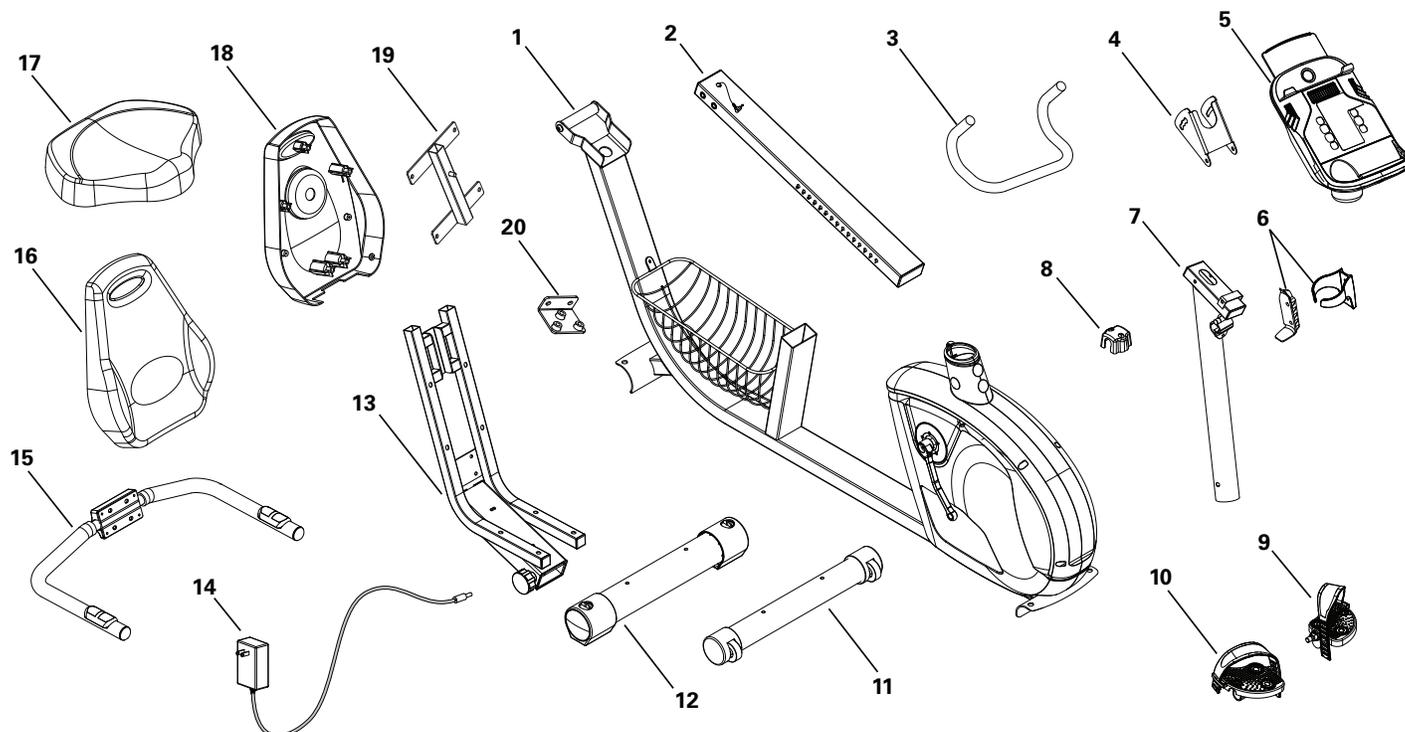
Le bloc d'alimentation répond aux normes de la section 15 des règlements de la FCC (Federal Communication Commission). Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) Il ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) il doit supporter toutes les interférences reçues, y compris celles susceptibles de perturber son bon fonctionnement.

Remarque : Ce cordon d'alimentation a été testé et déclaré conforme aux limites des appareils numériques de Classe B, selon la section 15 des règlements de la FCC (Federal Communication Commission). Ces limites sont conçues pour assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsque l'appareil est utilisé dans un milieu résidentiel. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément au mode d'emploi, il peut causer des interférences aux communications radio.

Il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans un milieu particulier. Si cet appareil cause des interférences nuisibles aux communications radio ou télévision, ce qui peut être confirmé en l'éteignant puis en le rallumant, l'utilisateur peut tenter de corriger le problème en essayant une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- réorienter l'antenne réceptrice ou la placer à un autre endroit;
- éloigner davantage l'appareil du récepteur;
- brancher l'appareil dans une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/TV.

PIÈCES / OUTILS



Élément	Qté	Description	Élément	Qté	Description
1	1	Cadre principal	12	1	Stabilisateur arrière
2	1	Glissière du siège	13	1	Cadre du siège
3	1	Guidon droit	14	1	Adaptateur c.a.
4	1	Support de la console	15	1	Guidon latéral
5	1	Console	16	1	Dossier du siège
6	1	Porte-bouteille d'eau	17	1	Base du siège
7	2	Mât de la console	18	1	Recouvrement du dossier du siège
8	1	Support du guidon	19	1	Cadre du dossier du siège
9	1	Pédale gauche	20	1	Support de la glissière du siège
10	1	Pédale droite	21	1	Corde MP3 (non montré)
11	1	Stabilisateur avant			

Outils

Compris



5 mm

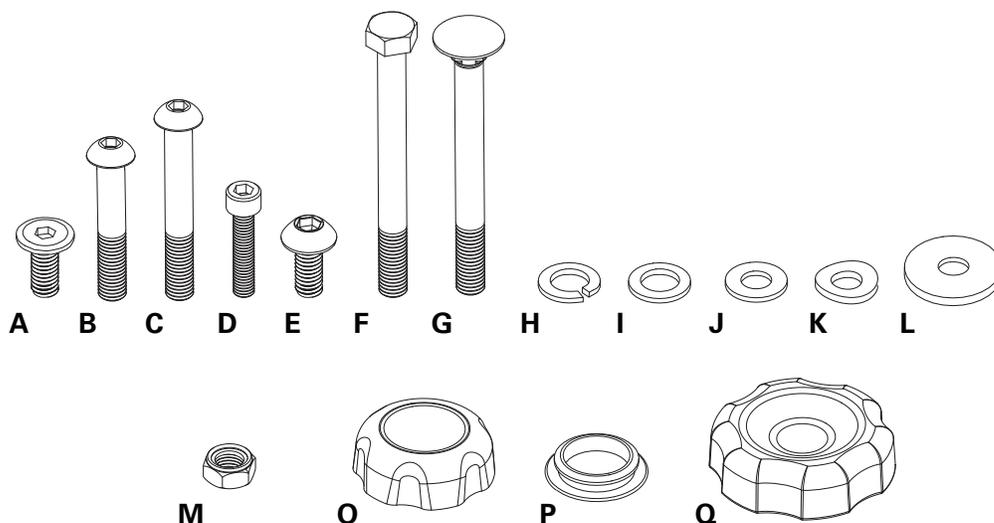


Non compris



(recommandé)





Élément	Qté	Description	Élément	Qté	Description
A	4	Vis hexagonale à tête plate M8 x 16	J	28	Rondelle plate (9 préinstallés)
B	5	Vis hexagonale à tête ronde M8 x 35	K	4	Rondelle à arc
C	4	Vis hexagonale à tête ronde M8 x 45	L	1	Rondelle large
D	1	Boulon hexagonal M7 x 30	M	1	Contre-écrou M8
E	21	Vis hexagonale à tête ronde M8 x 16 (9 préinstallés)	N	-	Revêtement en métal
F	1	Boulon hexagonal M8 x 85	O	1	Bouton d'ajustement de la console
G	1	Boulon ordinaire M8 x 85	P	4	Revêtement
H	1	Rondelle Grower	Q	1	Bouton de réglage du dossier du siège
I	1	Rondelle étroite			

Avant le montage

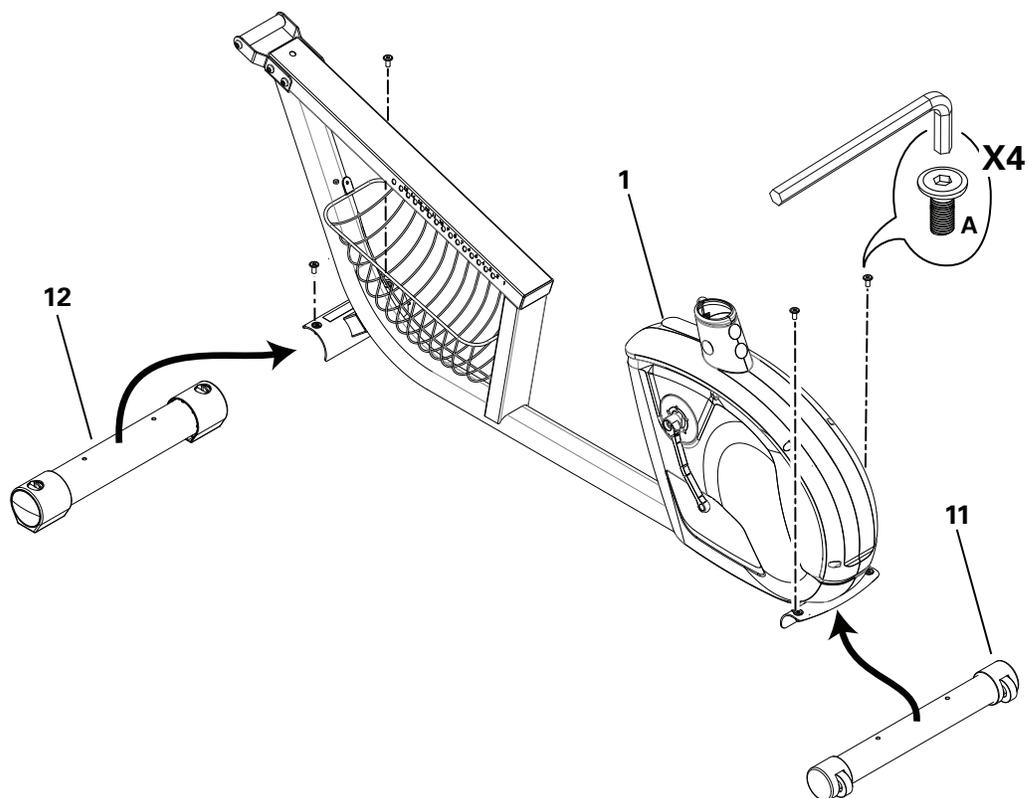
Choisissez l'endroit où vous procéderez au montage de votre machine et où vous l'utiliserez. Pour une utilisation sans danger, l'emplacement doit se trouver sur une surface dure et à niveau. Dans la zone d'entraînement, laissez un espace libre d'au moins 185.4 cm x 292.1 cm (73 po x 115 po).

Conseils d'assemblage de base

Suivez les conseils de base suivants lors du montage de votre machine :

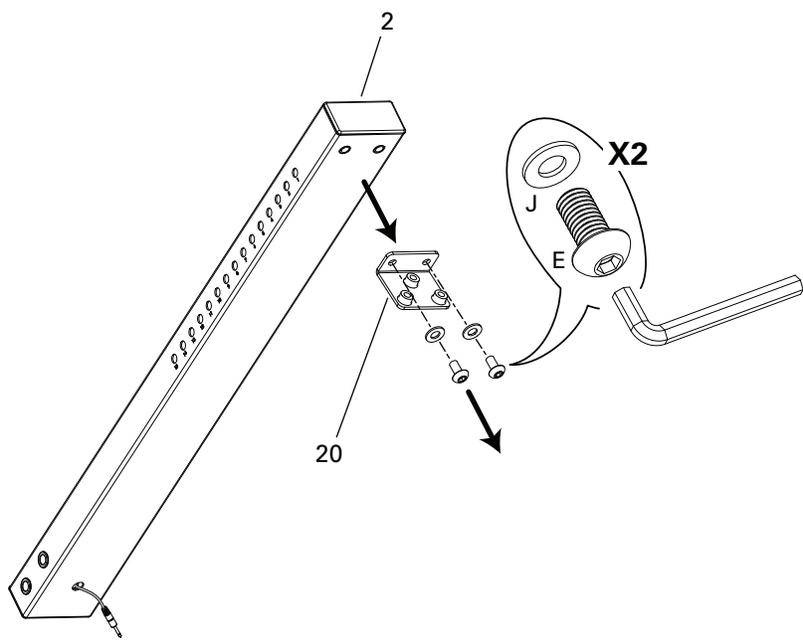
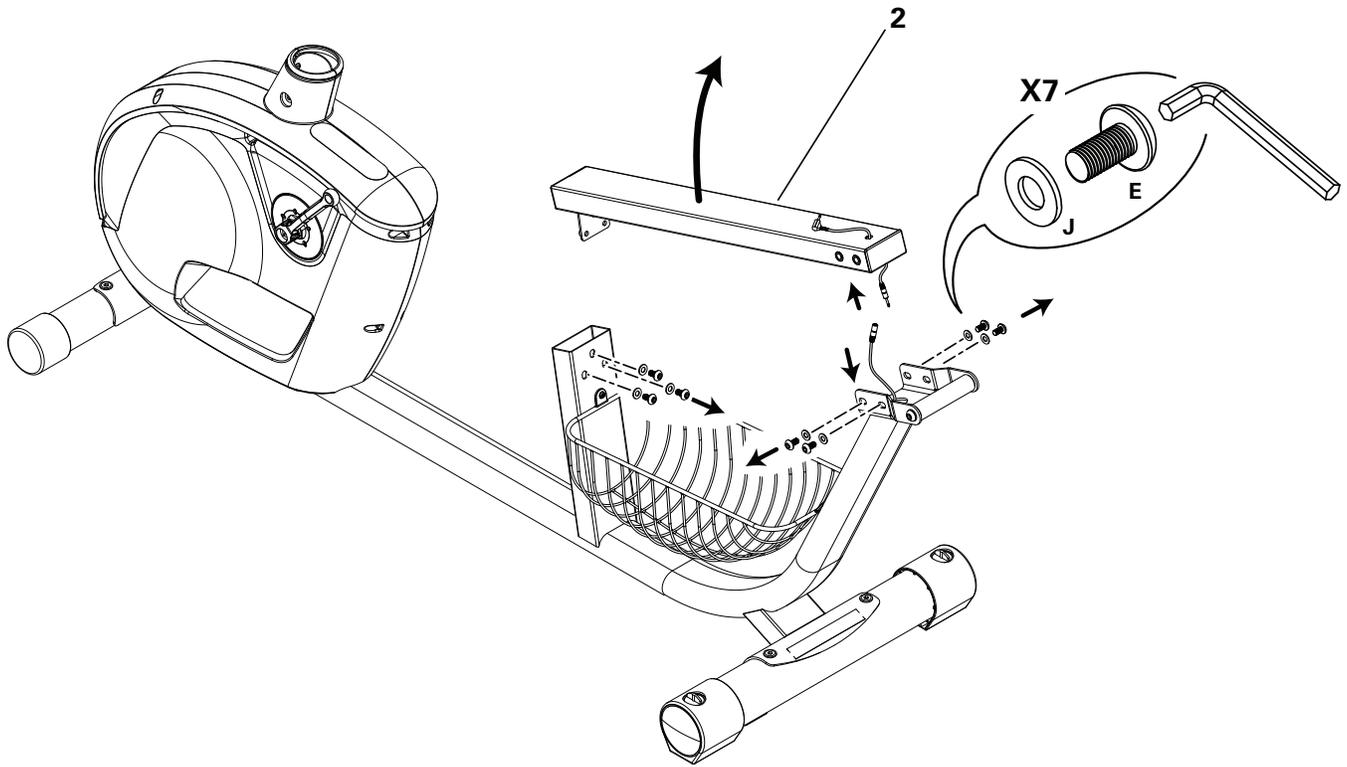
1. Lisez et comprenez les « Précautions de sécurité importantes » avant de procéder à l'assemblage.
2. Rassemblez toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de montage.
3. À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour les serrer et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour les desserrer, à moins d'indications contraires.
4. Lorsque vous attachez deux pièces, soulevez doucement et regardez par les trous de boulons afin de vous aider à insérer le boulon dans le trou.
5. Le montage requiert 2 personnes.

1. Installez les stabilisateurs avant et arrière

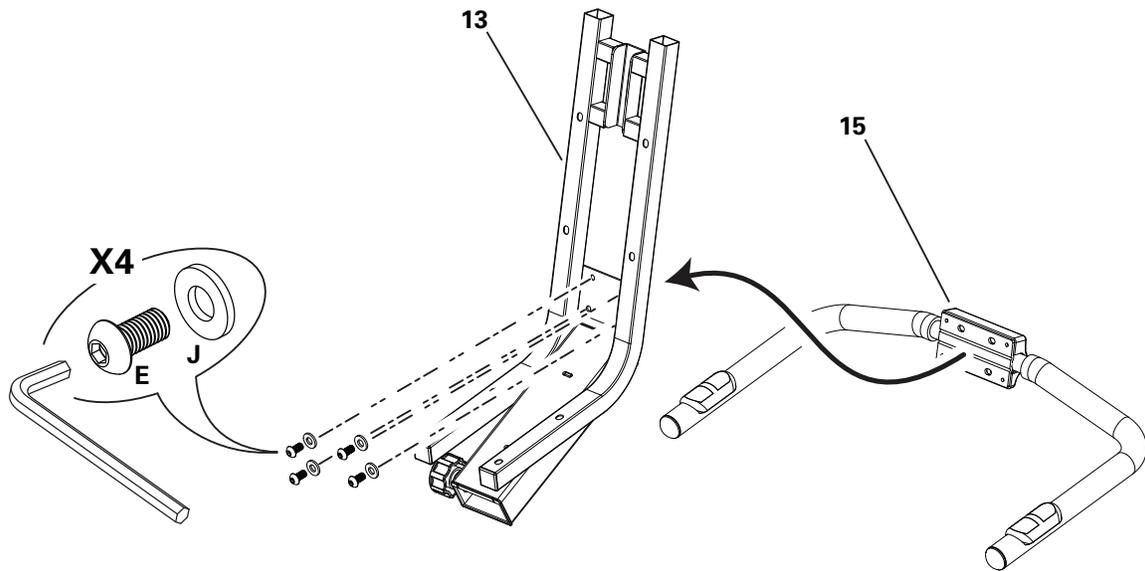


2. Retirez le rail du siège

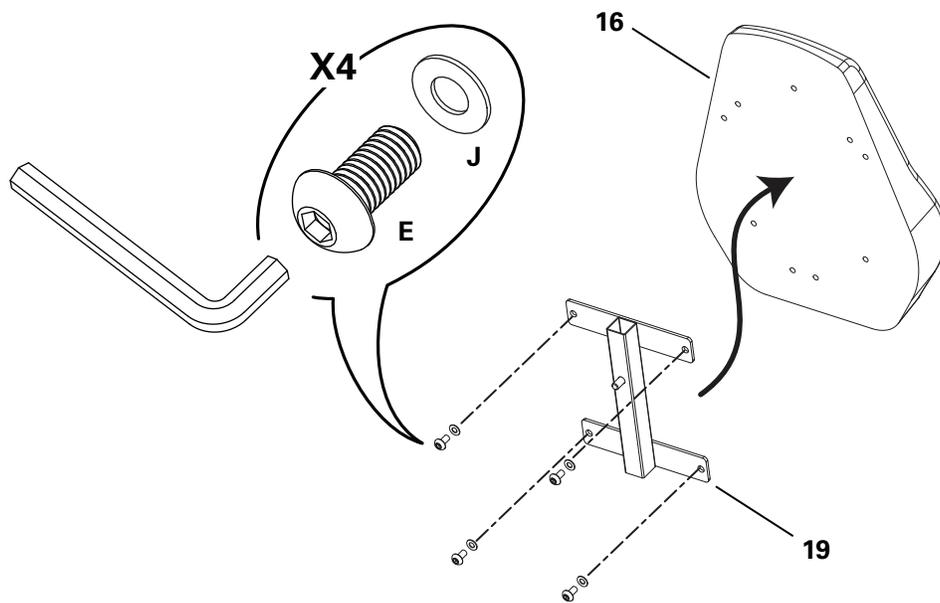
AVIS : Débranchez le câble de la fréquence cardiaque. Assurez-vous que le câble de la fréquence cardiaque ne glisse pas dans le tube du cadre.



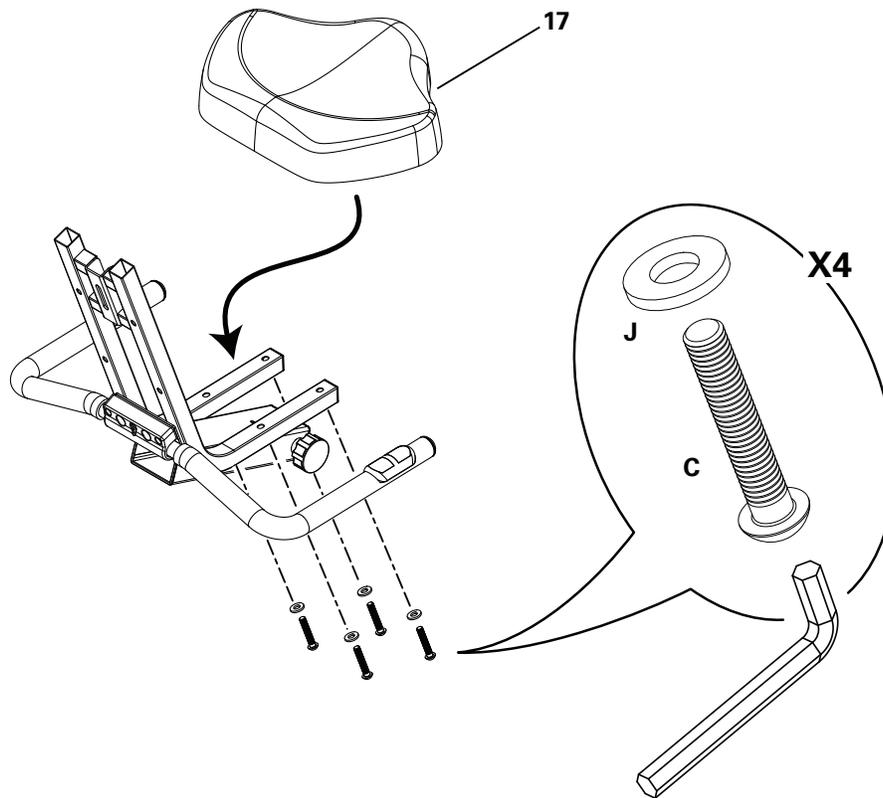
3. Fixez le guidon latéral sur le cadre du siège



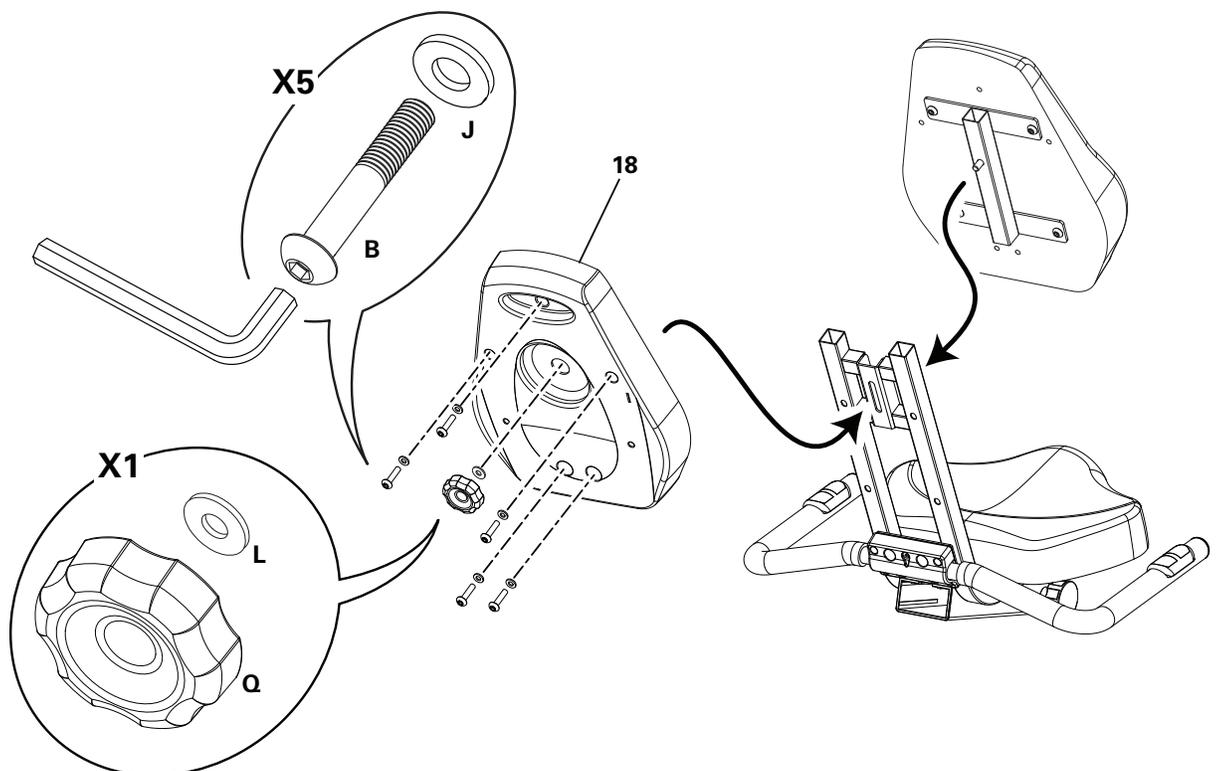
4. Fixez le cadre du dossier du siège sur le dossier du siège



5. Installez la base du siège

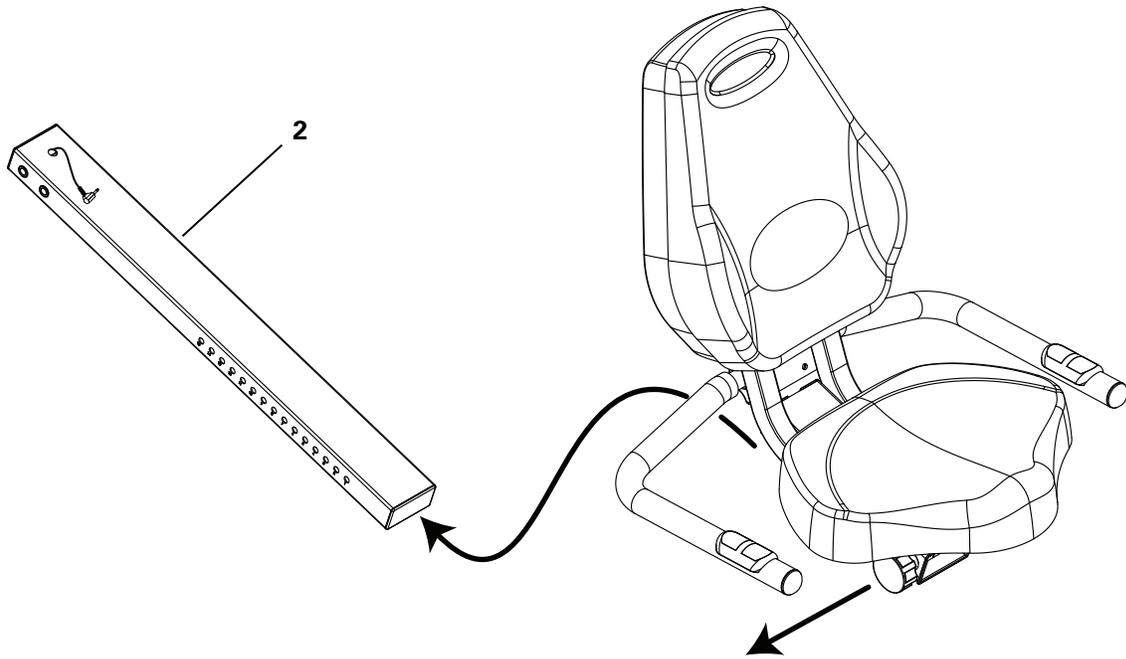


6. Installez l'assemblage du dossier du siège et le recouvrement du dossier du siège

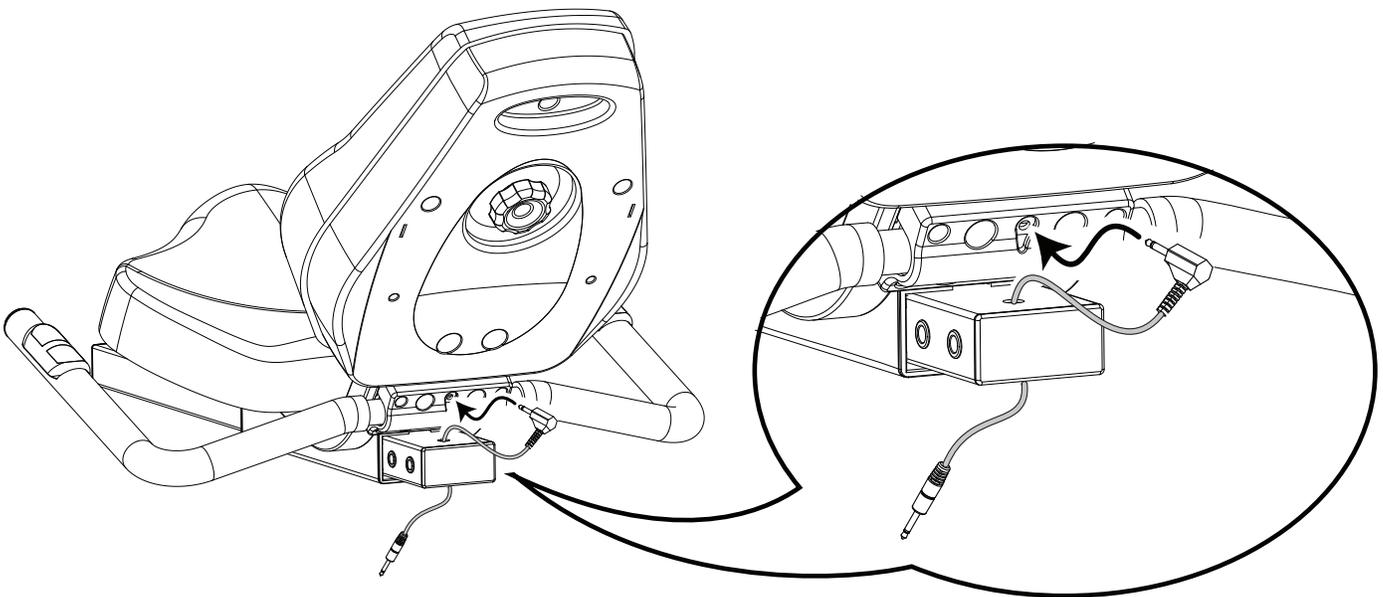


7. Faites glisser le siège sur le rail du siège

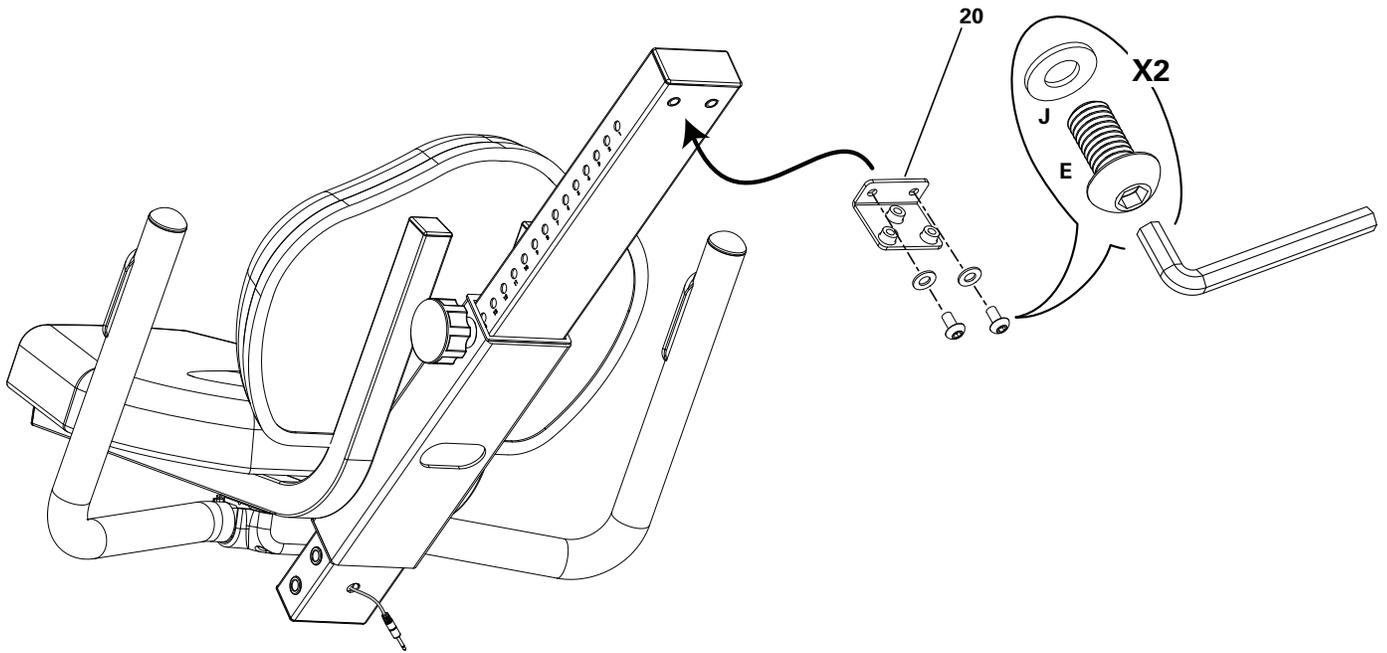
AVIS : Ne tordez pas le câble de la fréquence cardiaque.



8. Branchez le câble de la fréquence cardiaque sur le siège

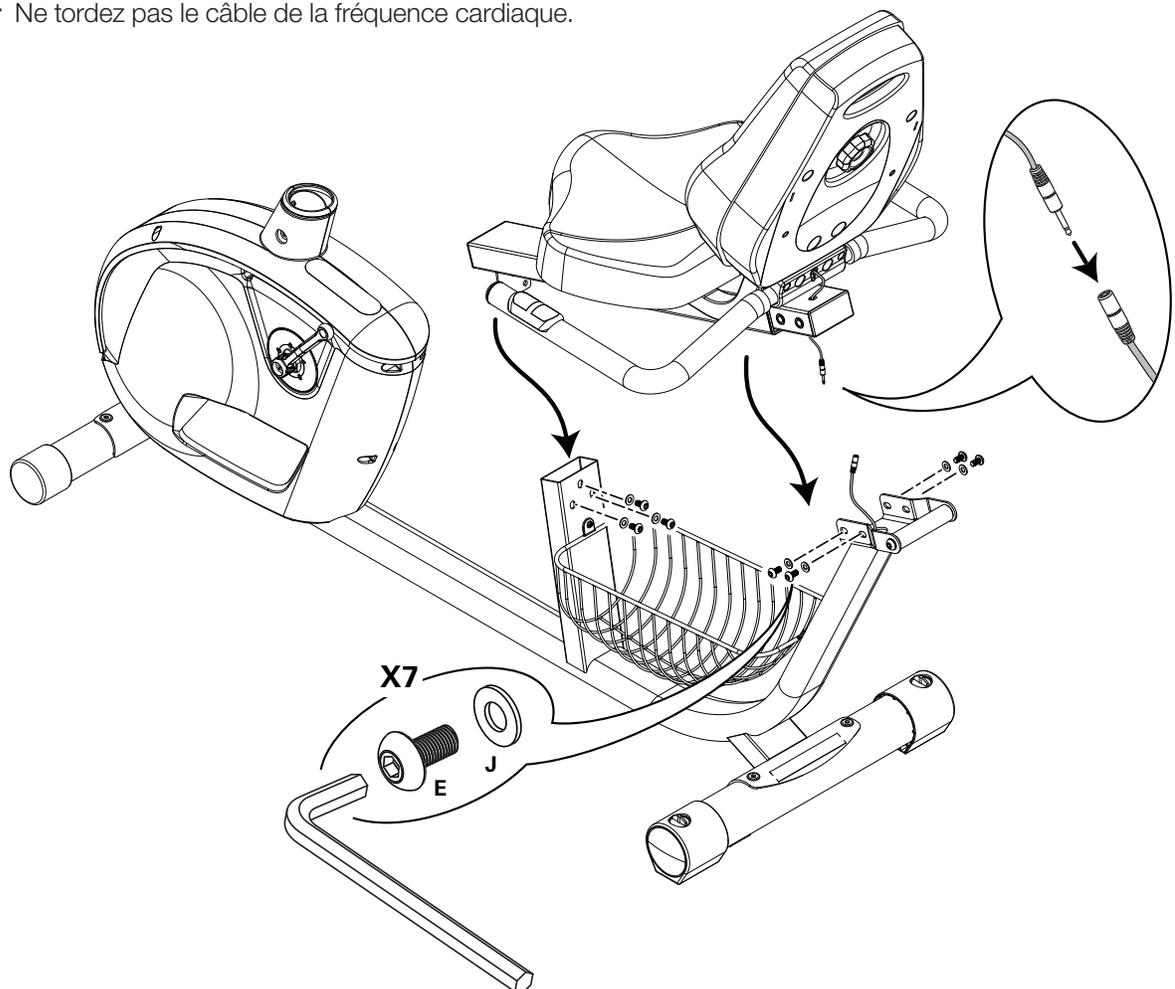


9. Installez le support de la glissière du siège



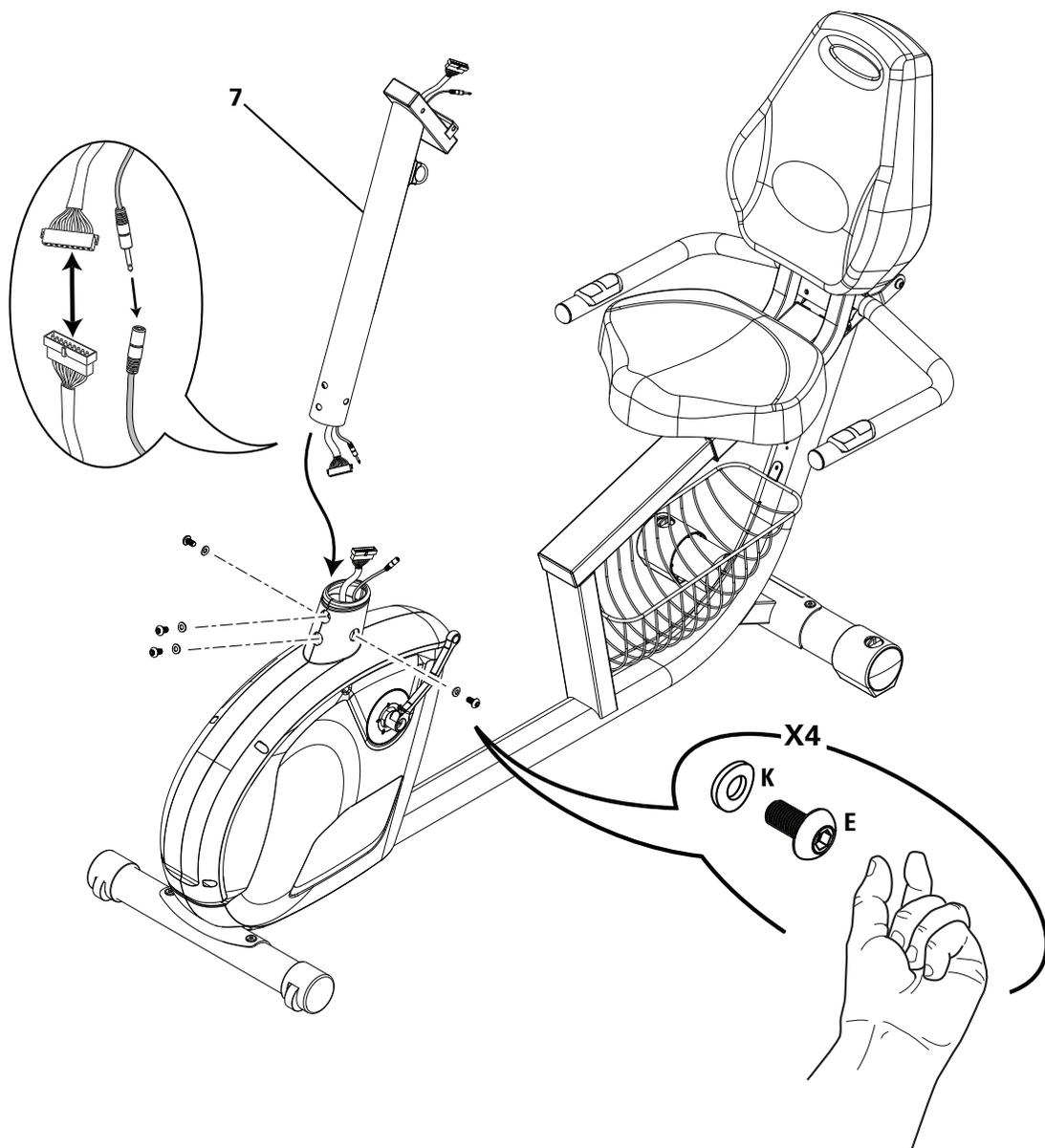
10. Installez le siège assemblé sur le cadre

AVIS : Ne tordez pas le câble de la fréquence cardiaque.

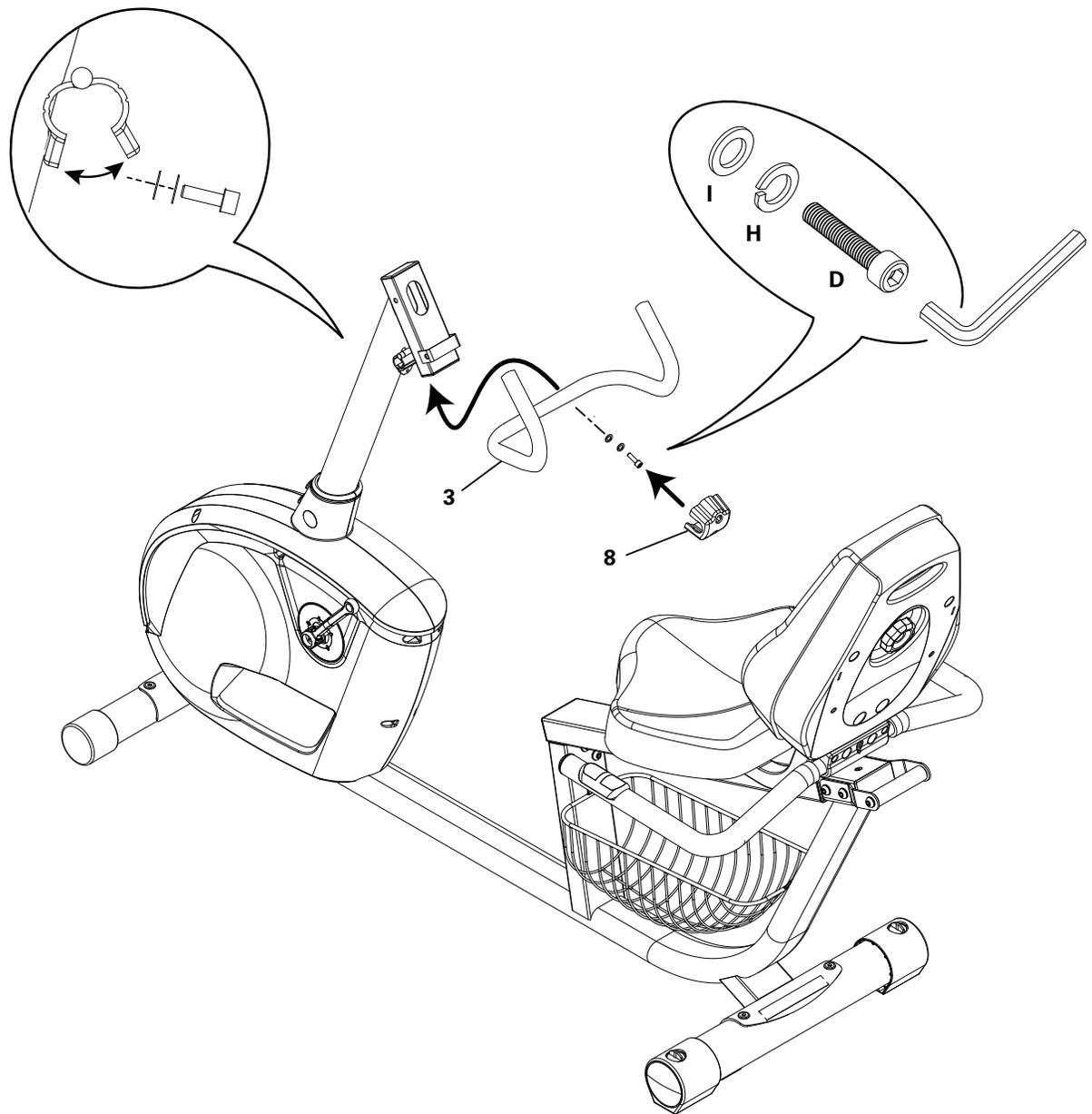


11. Fixez le mât de la console

AVIS : Ne tordez pas les câbles de la console.

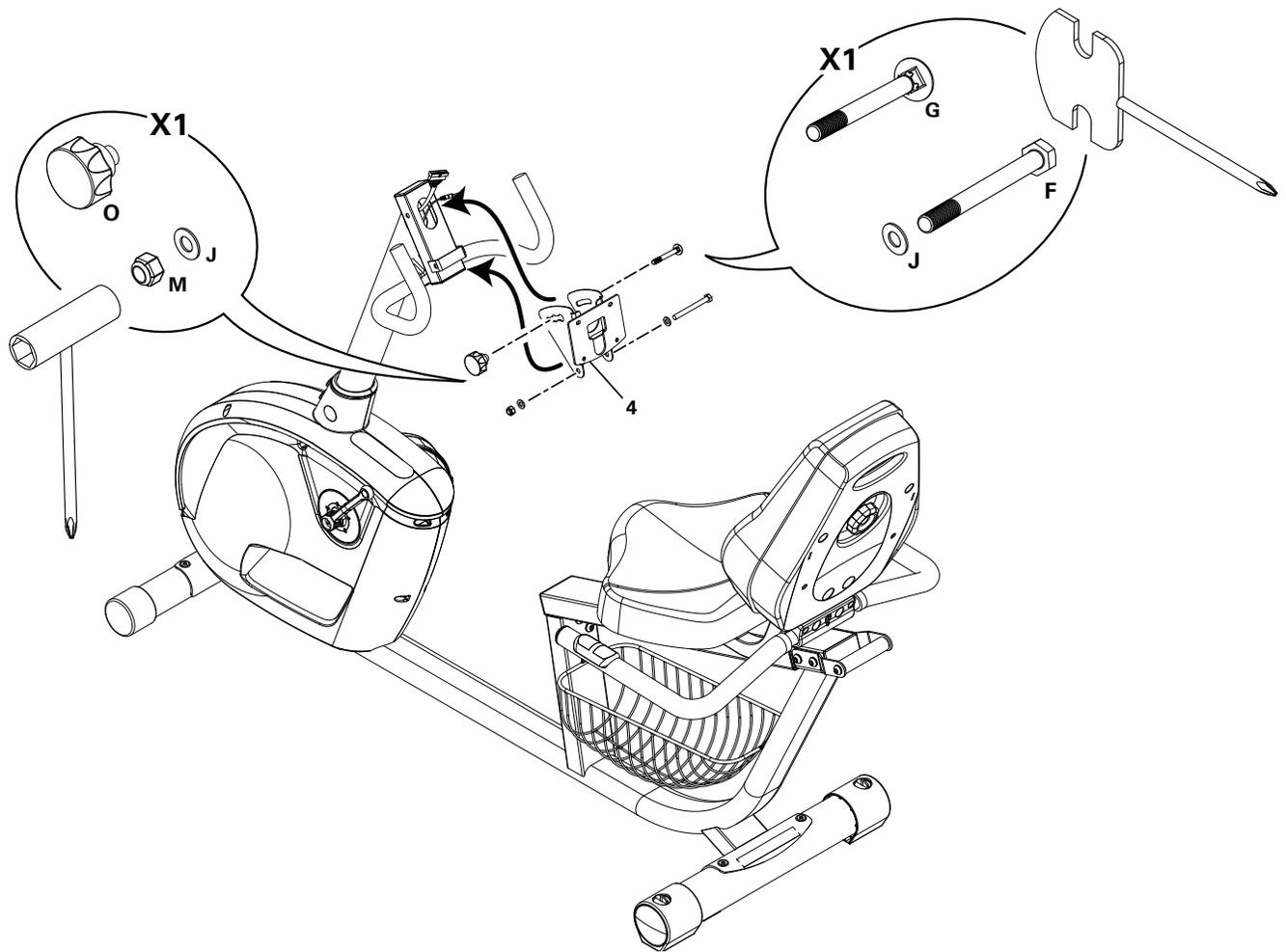


12. Installez le guidon vertical



13. Installez le support de la console

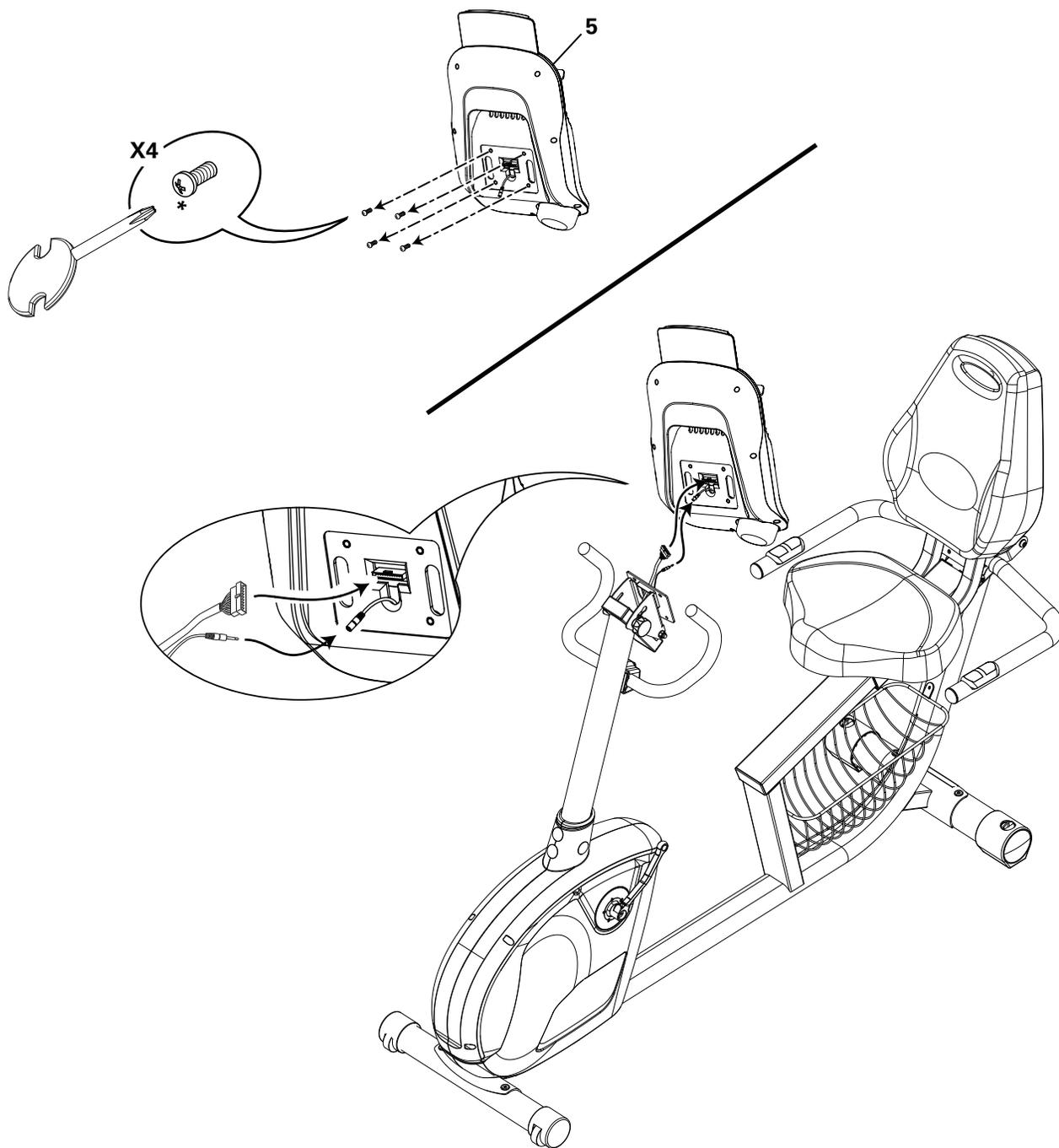
AVIS : Ne tordez pas les câbles de la console.



14. Branchez les câbles sur la console

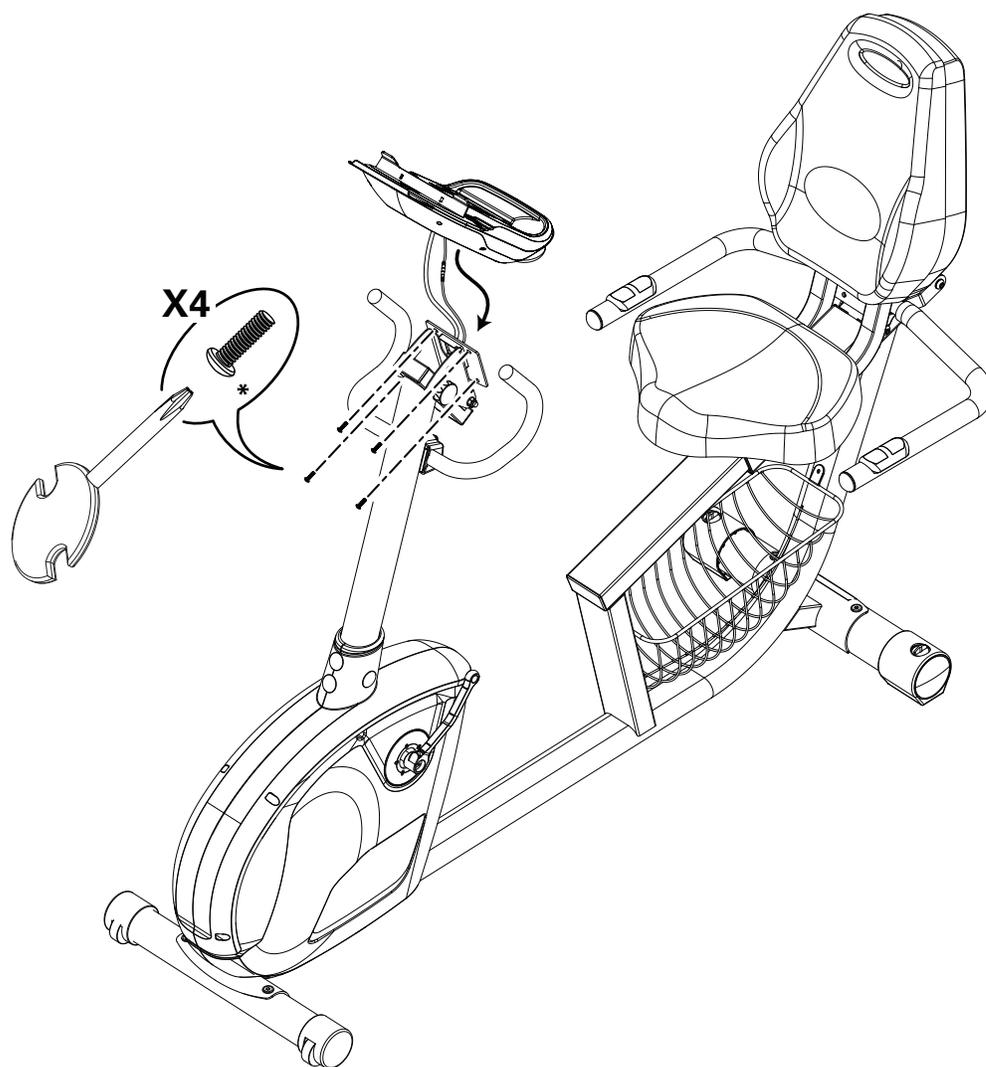
AVIS : alignez les pinces sur les connecteurs et assurez-vous que les connecteurs se verrouillent. Ne tordez pas les câbles de la console.

Remarque : La quincaillerie est préinstallée sur la console et ne se retrouve pas sur la carte de quincaillerie.



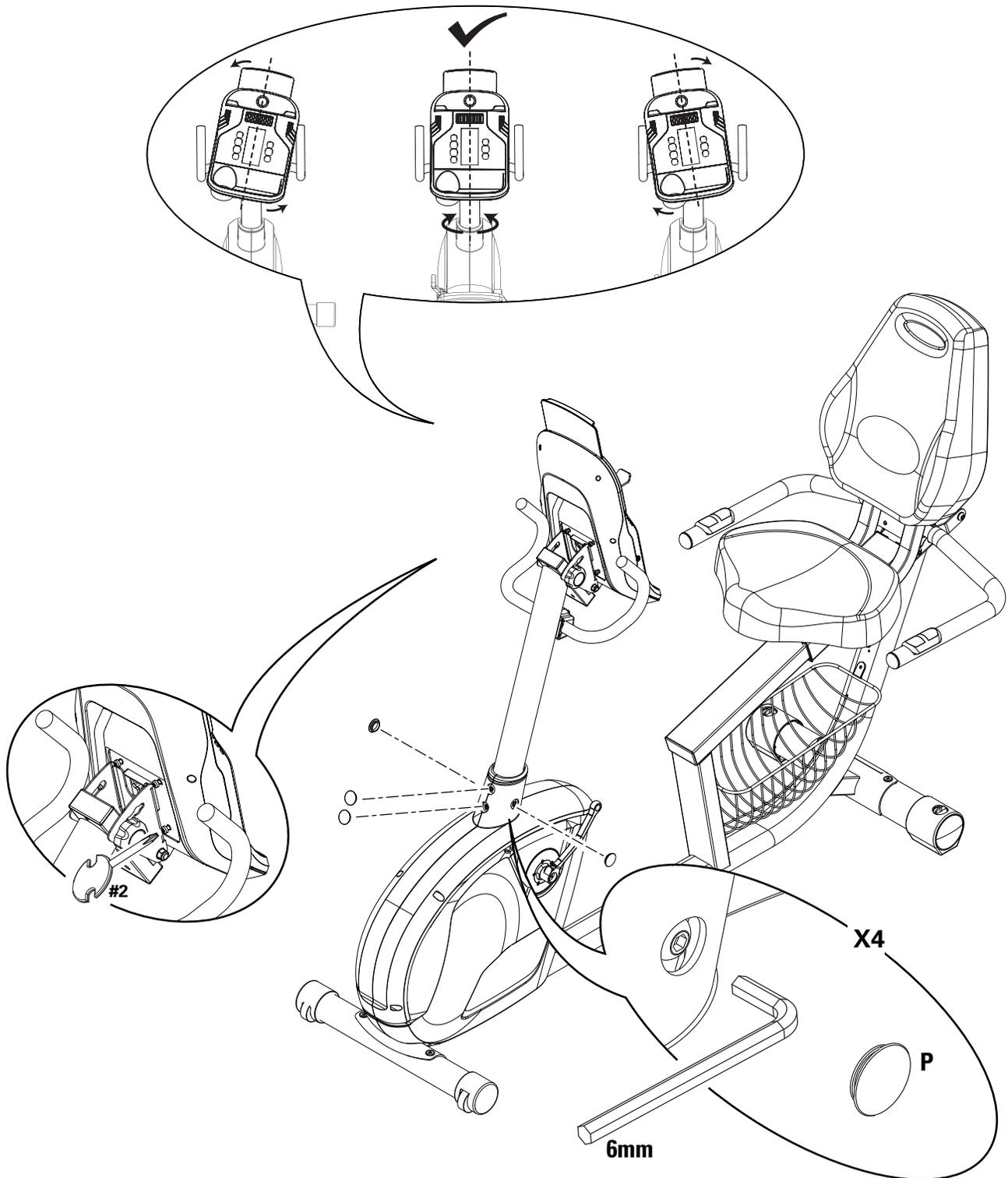
15. Installez la console

AVIS : Ne tordez pas les câbles de la console.



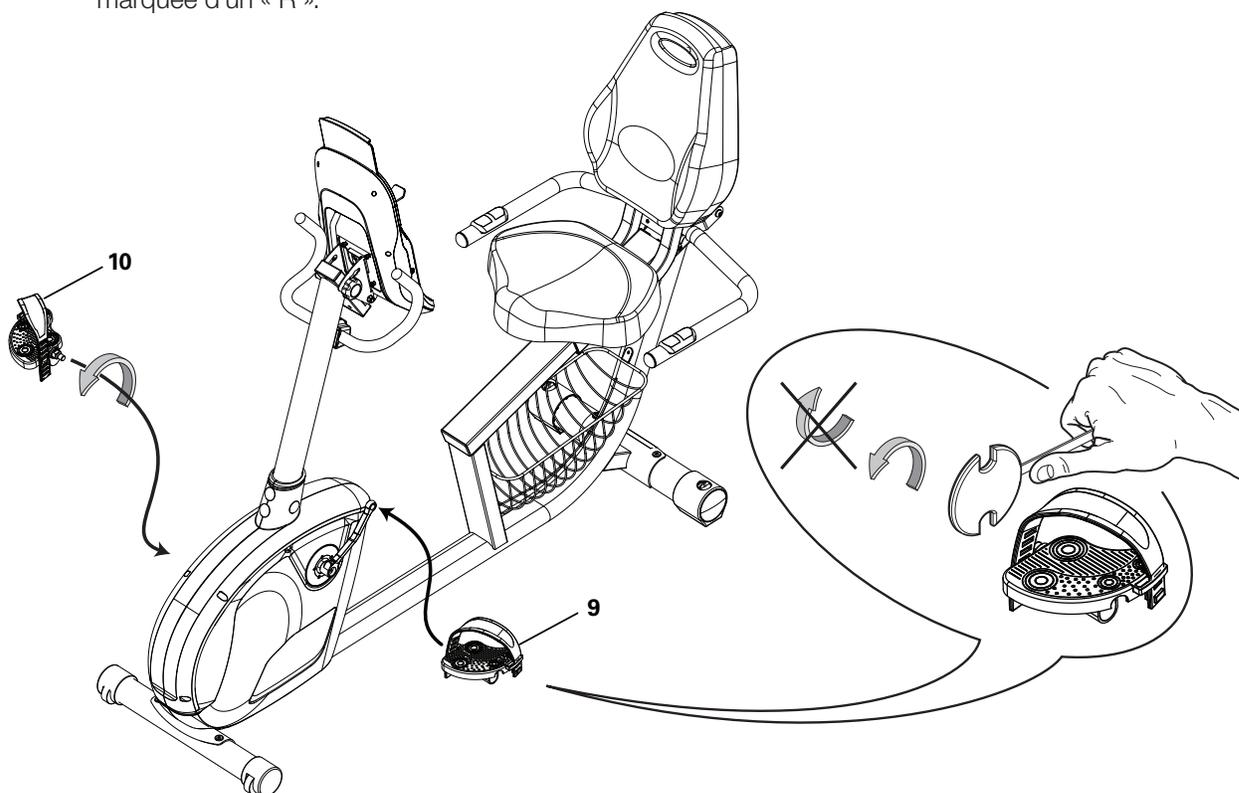
16. Réglez et serrez le mât de la console

AVIS : resserrez la quincaillerie et installez les bouchons.

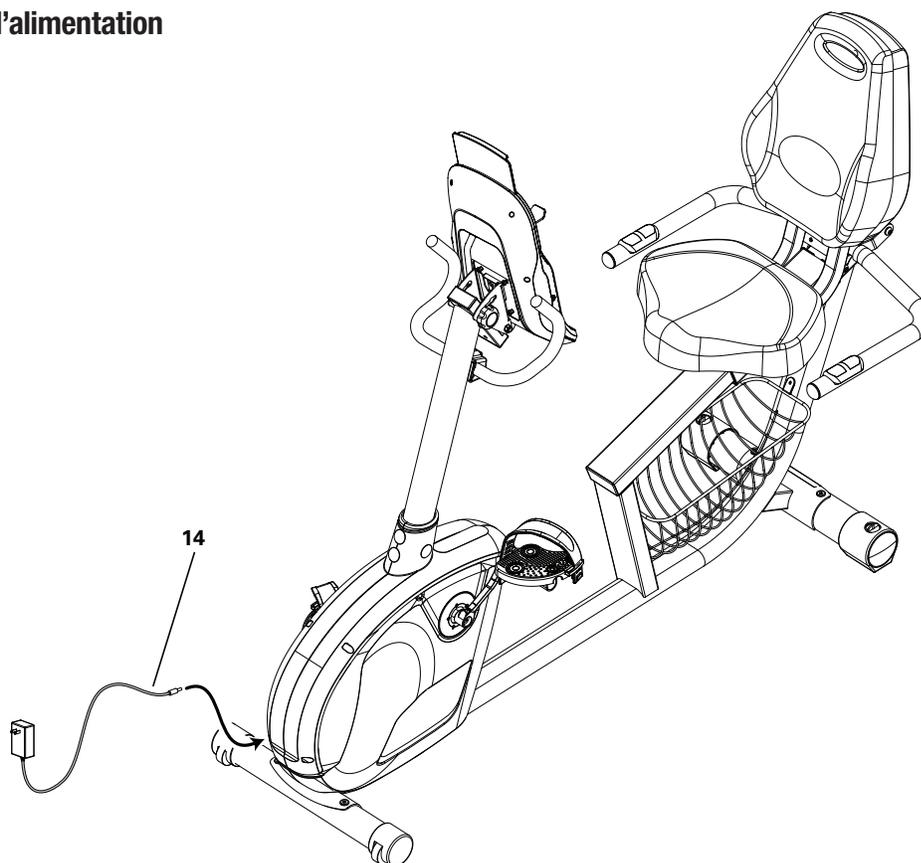


17. Fixez les pédales sur le cadre

Remarque : le filetage de la pédale de gauche est inversé. Veillez à fixer les pédales du bon côté du vélo. L'orientation se base sur la position assise sur le vélo. La pédale gauche est marquée d'un « L », la pédale droite est marquée d'un « R ».



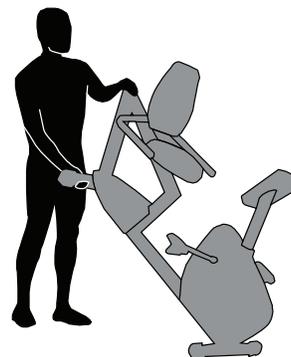
18. Branchez le cordon d'alimentation



Déplacement de votre vélo

Pour déplacer votre vélo à position allongée, soulevez avec soin la partie arrière du vélo et poussez lentement le vélo à l'endroit choisi.

REMARQUE : Soyez prudent lorsque vous déplacez le vélo. Tout mouvement brusque peut affecter le fonctionnement de l'ordinateur.



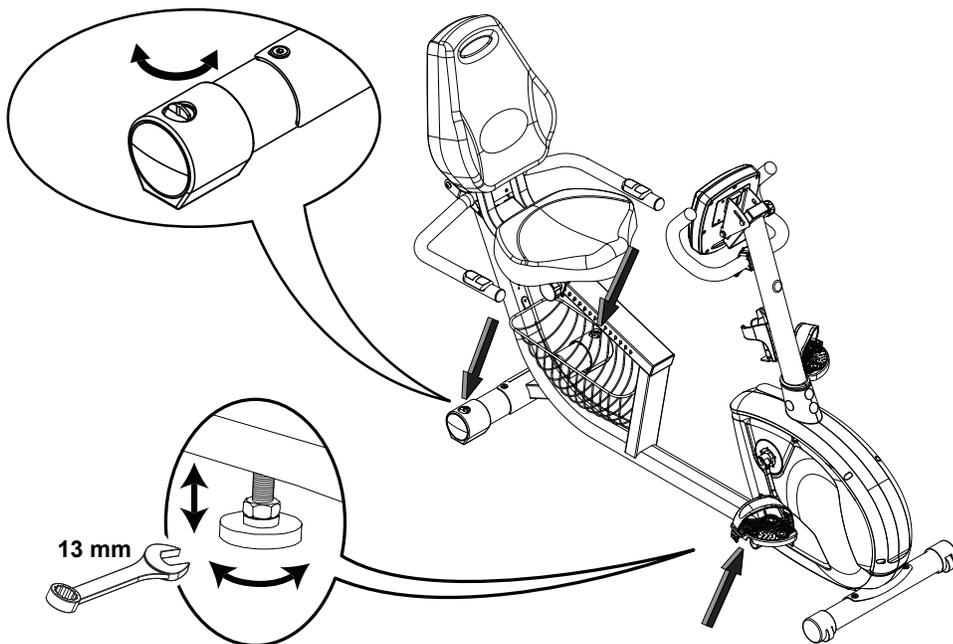
Mise à niveau de votre vélo

Les niveleurs sont situés de chaque côté du stabilisateur arrière et sur la glissière du châssis. Sur le stabilisateur arrière, tournez le bouton pour ajuster le pied du niveleur.

Pour ajuster le niveleur sur la glissière du châssis :

1. desserrez le contre-écrou supérieur;
2. tournez le niveleur pour en ajuster la hauteur;
3. resserrez le contre-écrou supérieur pour verrouiller le niveleur.

Assurez-vous que le vélo est à niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.

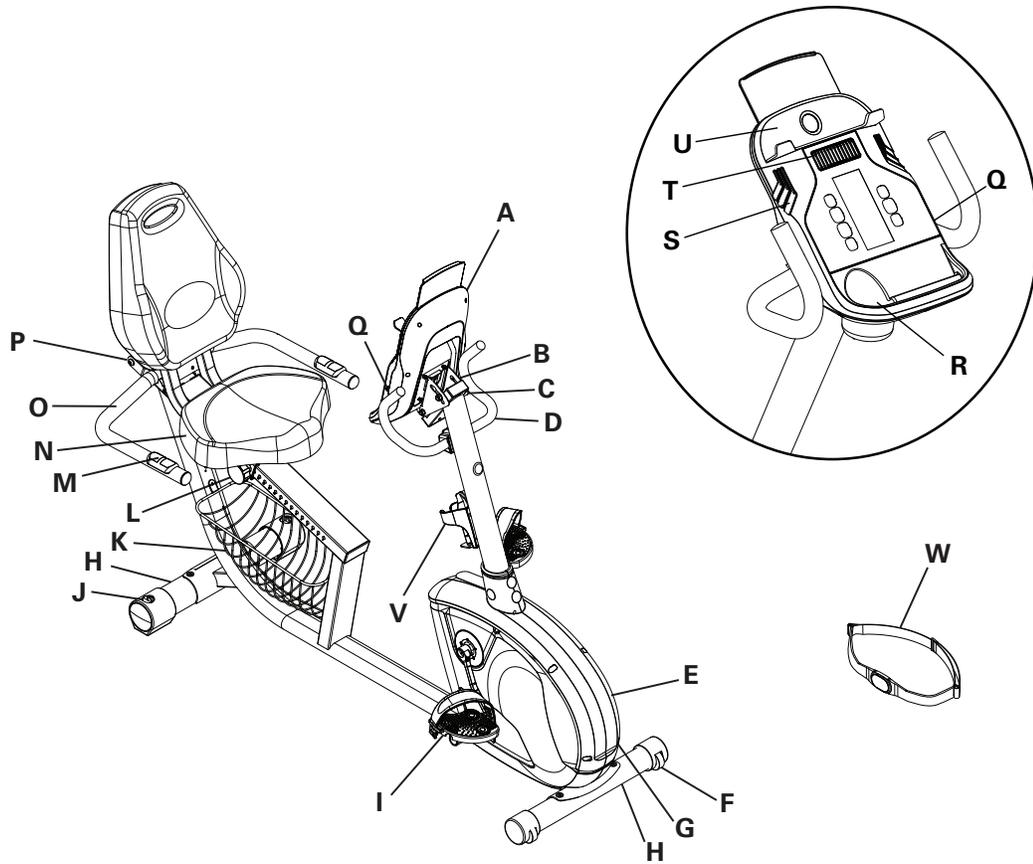


 Cette icône indique une situation susceptible d'être dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

-  Lisez et assimilez le Guide dans son intégralité. Conservez le Guide pour consultation future.
- Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus® pour obtenir des étiquettes de remplacement.
- Les enfants ne doivent pas se trouver sur ou à proximité de cet appareil. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de l'appareil peuvent présenter un danger pour les enfants.
 - Non destiné à des personnes âgées de moins de 14 ans.
 - Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.
 - Avant chaque utilisation, inspectez cette machine afin de détecter des pièces lâches ou des signes d'usure. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Portez une attention particulière au siège, aux pédales et aux manivelles de pédalier. Communiquez avec le service à la clientèle de Nautilus® pour des renseignements concernant la réparation.
 - Poids maximum de l'utilisateur : 300 lb (136 kg). N'utilisez pas cet appareil si votre poids est supérieur à cette limite.
 - Cet appareil est à usage domestique uniquement.
 - Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Cet appareil contient des pièces mobiles. N'introduisez pas les doigts ni aucun autre objet dans les pièces mobiles de l'appareil d'exercice.
 - Installez et utilisez cet appareil sur une surface horizontale solide et à niveau.
 - Stabilisez les pédales avant de les utiliser. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de la machine.
 - Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de procéder à l'entretien de cet équipement.
 - Ne faites pas fonctionner cet appareil à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés. Maintenez les pédales propres et sèches.
 - Gardez un espace libre d'au moins 0,6 m (24 po) de chaque côté de l'appareil. Il s'agit de l'espace sécuritaire nécessaire qu'il convient de respecter autour de chaque appareil pour permettre l'accès et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque l'appareil est en marche.
 - Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez l'appareil de la manière décrite dans ce guide.
 - Réglez correctement et engagez tous les mécanismes d'ajustement de position. Assurez-vous que les mécanismes d'ajustement ne heurtent pas l'utilisateur.
 - Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse et les niveaux de résistance qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.

CARACTÉRISTIQUES



A	Console	I	Pédales	Q	Entrée MP3
B	Support de la console	J	Niveleur	R	Porte-bouteille d'eau
C	Bouton d'ajustement de la console	K	Support de divertissement	S	Haut-parleurs
D	Guidon, droit	L	Bouton de réglage du siège	T	Ventilateur
E	Volant d'inertie entièrement recouvert	M	Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR)	U	Support média
F	Roulette de transport	N	Siège ajustable	V	Porte-bouteille d'eau
G	Prise pour adaptateur c.a.	O	Guidon, latéral	W	Sangle de fréquence cardiaque
H	Stabilisateur	P	Poignée de transport		

Caractéristiques de la console

La console fournit des informations importantes à propos de votre entraînement et vous permet de contrôler les niveaux de résistance pendant votre exercice. La console présente un affichage en grille et des boutons de commande qui vous permettent de naviguer dans les programmes d'exercice.

Fonctions du clavier

Bouton FAN – commande le ventilateur à trois vitesses

Bouton My Nautilus™ – permet de contrôler les deux utilisateurs programmés

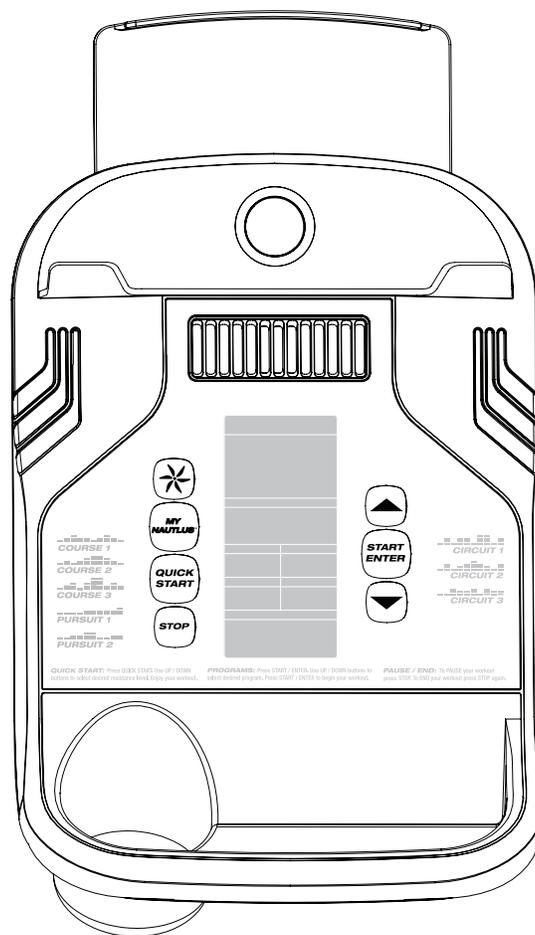
Bouton QUICK START – permet de commencer un entraînement Quick Start

Bouton STOP – met un entraînement actif en mode pause, met fin à un entraînement en mode pause ou permet de revenir à l'écran précédent.

Bouton Increase (▲) (augmenter) – augmente une valeur (âge, durée, distance, calories ou niveau de résistance d'un entraînement) ou de naviguer parmi les options

Bouton START/ENTER – débute un programme d'entraînement, confirme de l'information et reprend un entraînement en mode pause. Appuyez et maintenez le bouton enfoncé pendant trois secondes pour commencer un entraînement d'utilisateur invité/programme de profil.

Bouton Decrease (▼) (diminuer) – diminue une valeur (âge, durée, distance, calories ou niveau de résistance d'un entraînement) ou de naviguer parmi les options



Données affichées sur l'écran ACL

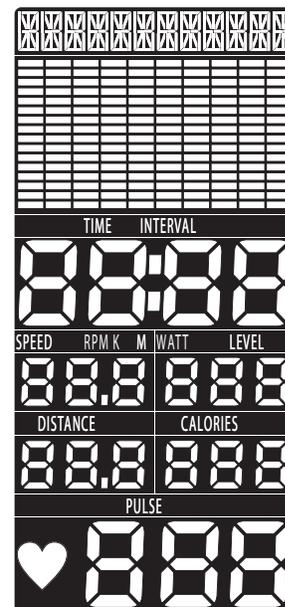
Affichage du programme

L'affichage du programme indique le nom du programme sélectionné et la zone d'affichage en grille affiche le profil de la course du programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (segment d'entraînement). Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance est élevé. La colonne qui clignote représente votre intervalle.

Durée/Intervalle

Le champ TIME affiche le décompte de la durée de l'entraînement pendant six secondes, puis le segment INTERVAL actuel de l'entraînement pendant six secondes.

Si l'entraînement a une durée préétablie, l'affichage de la durée commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro. Si aucune durée n'a été préétablie pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. La durée maximale est de 99:59. L'affichage de la durée montre la durée totale de l'entraînement.



Vitesse/RPM (tr/min)

Le champ SPEED (vitesse) affiche pendant six secondes la vitesse du vélo en kilomètres heure (km/h) ou en miles à l'heure (mi/h) et affiche ensuite le nombre de tours minutes (tr/min) de l'appareil pendant six secondes.

Distance

Le champ Distance affiche le décompte de la distance (en milles ou en km) de l'entraînement.

Remarque : pour modifier les unités de mesure à English Imperial ou metric (impériale ou métrique), consultez la section sur la configuration de la console de ce Guide.

Watt/Niveau

Le champ WATT (watt) affiche la puissance que vous produisez au niveau de résistance en cours (un cheval-vapeur = 746 watts) et le niveau de résistance (1 à 16) actuel pendant six secondes.

Calories

Le champs Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de l'exercice.

Pouls (fréquence cardiaque)

Le champ Pulse (pouls) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du moniteur de fréquence cardiaque.

 Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

Moniteur de fréquence cardiaque distant

La surveillance de votre fréquence cardiaque est l'un des meilleurs moyens de contrôler l'intensité de votre exercice. Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) sont installés afin d'envoyer vos signaux de fréquence cardiaque à la console. La console peut également lire les signaux de télésurveillance de la FR de l'émetteur de la sangle de poitrine de fréquence cardiaque qui fonctionne dans la plage de 4,5 kHz à 5,5 kHz.

Remarque : la sangle de poitrine de fréquence cardiaque doit être une sangle de fréquence cardiaque non codée de Polar Electro ou un modèle non codé compatible avec POLAR®. (Les sangles de poitrine de fréquence cardiaque codées POLAR®, comme les sangles de poitrine OwnCode® de POLAR® ne fonctionneront pas avec cet équipement.)

 Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle de poitrine sans fil ou tout autre moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.

Capteurs de contact de fréquence cardiaque

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs CHR sont les pièces en acier inoxydable sur le guidon. Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, pas trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console détecte une pulsation. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pulsation stables, votre pouls sera affiché.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, ne bougez pas les mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter votre signal de fréquence cardiaque :

- Les mouvements des muscles du haut du corps (y compris les bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence.
- Des callosités et de la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et réduire la force du signal.
- Certains signaux ECG produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres appareils électroniques peut créer de l'interférence.

La détection de la fréquence cardiaque de contact peut être limitée à la marche ou à une course lente en raison des artéfacts musculaires extrêmes et du mouvement des mains générés par un style de course confortable. Si votre signal de fréquence cardiaque semble irrégulier après validation, essayez vos mains et les capteurs et essayez à nouveau.

Calculs de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque maximale décline généralement, passant d'environ 220 battements par minute (BPM) pendant l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de la fréquence cardiaque est généralement linéaire et se produit au rythme d'un battement par an environ. Il n'y a pas d'indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en exécutant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

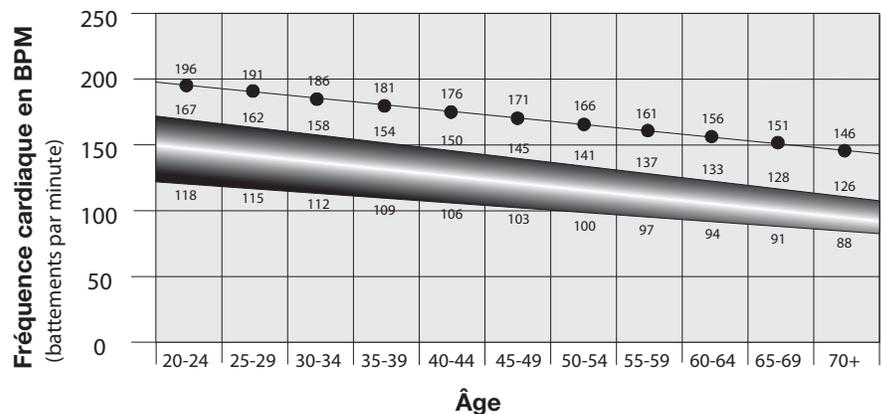
Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie selon les personnes. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque peut être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 60 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

Remarque : comme pour tous les programmes d'exercice et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



Fréquence cardiaque maximale —●—

Zone de fréquence cardiaque cible (restez dans cette plage pour un élimination optimal des graisses) —■—

Choix des souliers et des vêtements

Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements de sport qui vous laissent libre de vos mouvements.

Fréquence des entraînements

! Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

- 3 fois par semaine pendant 30 minutes chaque fois.
- Planifiez vos séances à l'avance. Essayez de faire votre exercice, même si vous n'en avez pas envie.

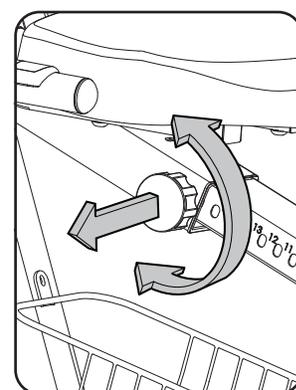
Réglage du siège

Un siège bien positionné favorise l'efficacité de l'exercice et le confort et réduit les risques de blessure.

1. Placez une pédale en position avant et le centre de la pointe du pied au centre de la pédale. Votre jambe doit être légèrement pliée.
2. Si votre jambe est trop tendue ou si votre pied n'arrive pas à toucher la pédale, abaissez le siège du vélo droit. Si votre jambe est trop fléchie, remontez le siège.

! Descendez du vélo avant de régler le siège.

3. Tirez sur le bouton de réglage situé sur le support du siège. Ajustez le siège à la position désirée.
4. Le bouton de réglage s'enclenchera dans le prochain trou. Serrez complètement le bouton et assurez-vous que le siège est stable.

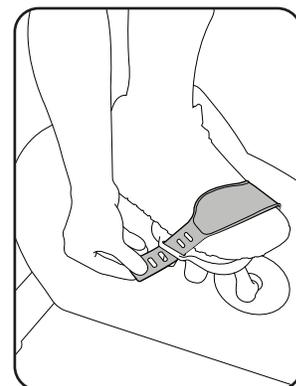


Réglage du siège

Des pédales comportant des courroies permettent une dépose du pied sécuritaire sur le vélo d'exercice.

1. Faites tourner les pédales jusqu'à ce que vous en atteignez une.
2. Placez la pointe de chaque pied sur les pédales.
3. Serrez la courroies sur le soulier.
4. Répétez la même procédure pour l'autre pied.

Assurez-vous que les orteils et les genoux pointent directement vers l'avant pour une efficacité maximale du mouvement en pédalant. Les courroies des pédales peuvent être laissées en place pour vos séances d'entraînement subséquentes.



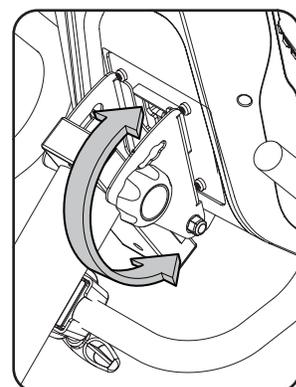
Ajustement de la console

Pour ajuster l'inclinaison de la console :

1. desserrez le bouton derrière la console;
2. inclinez avec soin la console à l'une des positions disponibles;
3. serrez le bouton.

Mode Démarrage/Repos

La console passe en mode Power-Up (mise en marche)/repos si elle est branchée à une source d'alimentation, si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit un signal du détecteur de RPM (tr/min) suite à l'utilisation de l'appareil.



Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence de commande pendant environ 5 minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode Veille.

Remarque : la console n'a pas d'interrupteur On/Off (marche/arrêt).

Configuration initiale

Lors du premier démarrage, la console doit être configurée selon vos unités de mesure préférées, le type d'appareil et la luminosité de l'écran.

1. Unités de mesure : appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « Miles-Lb (impériale) et « Km-Kg » (métrique).
2. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner.
3. Type d'appareil : appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « BIKE » à « ELLIPTICAL ».
4. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner.
5. Rétroéclairage : Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour modifier les niveaux de rétroéclairage de 1 (le plus faible) à 5 (le plus élevé).
6. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner. La console revient à l'écran en mode Power-Up/Repos.

Remarque : pour modifier ces choix, consultez la section « Mode de configuration de la console ».

Programme de démarrage rapide

Le programme Quick Start/Manual (démarrage rapide) vous permet de commencer un entraînement sans entrer d'information.

1. Asseyez-vous sur l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton QUICK START (démarrage rapide) et commencez le programme QUICK START (démarrage rapide)
3. Pour modifier le niveau de résistance, appuyez sur les boutons Increase/Decrease. L'intervalle actuel et les intervalles à venir sont réglés à ce nouveau niveau. Le niveau de résistance par défaut du programme Quick Start est 3. Le compte du temps commence à 00:00.

Remarque : la valeur de la durée maximale est 99:59.

4. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, arrêtez de pédaler et appuyez sur STOP (arrêt) pour mettre votre entraînement en pause. Appuyez à nouveau sur STOP (arrêt) pour mettre fin à l'entraînement.

Programme de l'utilisateur invité/de profil

Le programme utilisateur invité/de profil vous permet de choisir un profil d'entraînement sans saisir de renseignement.

1. Asseyez-vous sur l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton START/ENTER.
3. Utilisez les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer) pour sélectionner un des programmes de profil. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour sélectionner le profil de programme.
4. Utilisez les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer) pour régler la durée de l'entraînement. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée).

Remarque : la plage des valeurs du champ TIME varie de 5 à 99 minutes; la valeur par défaut est 30:00.

5. Utilisez les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer) pour régler le niveau de résistance. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée).

Remarque : la plage des valeurs du champ LEVEL varie de 1 à 16; le niveau de résistance par défaut est 3.

- Appuyez sur la touche START/ENTER (début/entrée) pour commencer l'entraînement selon le profil. Le temps s'écoulera à partir de la durée établie.

Mode de configuration de l'utilisateur du My Nautilus™

La console vous permet de stocker et d'utiliser deux profils d'utilisateur. Les profils d'utilisateur enregistrent automatiquement vos résultats d'entraînement pour chacun des profils d'utilisateur et vous permettent de visualiser les données d'entraînement.

Le profil d'utilisateur enregistre les données suivantes :

- Nom — jusqu'à 19 caractères
- Âge
- Poids
- Sexe
- Un entraînement personnalisé (programme de profil)
- Durée totale (dernier entraînement, moyenne et total)
- Vitesse moyenne (dernier entraînement, moyenne et total)
- Distance totale (dernier entraînement, moyenne et total)
- Nombre total de calories (dernier entraînement, moyenne et total)
- Nombre total d'entraînements

Remarque : appuyez sur le bouton STOP (arrêt) pour revenir à l'écran précédent.

Ajouter un profil d'utilisateur

- Depuis l'écran en mode Power-Up, appuyez sur le bouton My Nautilus™ et maintenez le bouton enfoncé pendant trois secondes pour passer au mode de configuration de l'utilisateur.

Remarque : si aucun profil d'utilisateur n'est configuré, la console affichera l'invite Name pour l'utilisateur 1. Si un profil d'utilisateur existe, utilisez les boutons Increase/Decrease pour sélectionner l'utilisateur 2 et appuyez sur START/ENTER.

- La console bascule vers l'écran « ENTER NAME ». Appuyez sur le bouton START/ENTER.
- Utilisez les boutons Increase/Decrease pour naviguer parmi l'alphabet et les espaces libres (que l'on trouve entre A et Z). Pour régler les lettres, appuyez sur le bouton START/ENTER (début/entrée). Appuyez sur le bouton STOP (arrêt) pour revenir à la lettre précédente.

Appuyez sur le bouton START/ENTER et maintenez le bouton enfoncé pendant trois secondes pour terminer l'entrée et passer à la prochaine invite de données.

- La console affiche l'invite « AGE 30 ». Utilisez les boutons Increase/Decrease pour régler la valeur par défaut et appuyez sur START/ENTER pour terminer l'entrée et passer à l'invite suivante.
- La console affiche l'invite « WEIGHT 150 ». Utilisez les boutons Increase/Decrease pour régler la valeur par défaut et appuyez sur START/ENTER pour terminer l'entrée et passer à l'invite suivante.
- La console affiche l'invite « GENDER MALE ». Utilisez les boutons Increase/Decrease pour régler la valeur par défaut et appuyez sur START/ENTER pour terminer l'entrée et passer à l'invite suivante.

Remarque : en raison des limites de l'écran, « FEMLE » est l'abréviation de femme.

- La console affiche l'invite « CREATE CUSTOM YES ». Utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour passer à l'option YES ou NO. Pour entreprendre la configuration de votre entraînement personnalisé, allez à YES et appuyez sur START/ENTER.

Pour terminer la configuration de l'utilisateur sans entraînement personnalisé, allez à NO et appuyez sur START/ENTER. La console revient à l'écran en mode Power-Up.

Remarque : l'entraînement personnalisé peut être créé à une date ultérieure en modifiant l'utilisateur.

- Si vous avez entrepris la configuration de l'entraînement personnalisé, l'affichage Programme montrera que la colonne de gauche (intervalle d'entraînement) est active et que le niveau de résistance par défaut est 3. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour régler le niveau de résistance de l'intervalle actif. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour

enregistrer vos réponses. La prochaine colonne à droite devient active.

Remarque : la console affiche le message « N of 20 » pendant la configuration (N est l'intervalle actuel). Le nombre maximal d'intervalles est 20. Un nombre minimal de 10 intervalles doit être réglé.

Appuyez sur START/ENTER et maintenez le bouton enfoncé pour terminer la configuration de l'entraînement personnalisé.

9. La console revient à l'écran en mode Power-Up

Programme d'entraînement avec profil d'utilisateur

1. Depuis l'écran en mode Power-Up, appuyez sur le bouton My Nautilus™ pour passer au mode de sélection de l'utilisateur.
2. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour sélectionner un profil d'utilisateur, puis appuyez sur START/ENTER.
Remarque : si aucun profil d'utilisateur n'est configuré, la console passera au mode de configuration de l'utilisateur.
3. VIEW STATS et WORKOUT. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour choisir une option et appuyez sur START/ENTER pour faire votre sélection. L'option User Statistics vous permet de visualiser un résumé de vos données d'entraînement (voir la section Statistiques de l'utilisateur). L'option Workout vous permet de sélectionner un programme de profil d'entraînement et de commencer un entraînement.
4. Pour entreprendre un entraînement, utilisez les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer) pour sélectionner l'un des programmes de profil. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour sélectionner le profil de programme.
Remarque : l'entraînement personnalisé fera partie des programmes de profil s'il est configuré.
5. Utilisez les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer) pour régler la durée de l'entraînement. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée).
Remarque : la plage des valeurs du champ TIME varie de 5 à 99 minutes; la valeur par défaut est 30:00.
6. Utilisez les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer) pour régler le niveau de l'entraînement. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée).
Remarque : la plage des valeurs du champ LEVEL varie de 1 à 16 minutes; la valeur par défaut est 3.
7. Appuyez sur la touche START/ENTER (début/entrée) pour commencer l'entraînement selon le profil. Le temps s'écoulera à partir de la durée établie.

Modification du profil d'utilisateur

1. Depuis l'écran en mode Power-Up, appuyez sur le bouton My Nautilus™ et maintenez le bouton enfoncé pendant trois secondes pour passer au mode de configuration de l'utilisateur. La console affichera le nom du profil d'utilisateur 1. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour basculer entre les profils d'utilisateurs et appuyez sur START/ENTER pour faire votre sélection.
Pour quitter l'option User Selection, appuyez sur STOP et la console reviendra à l'écran en mode Power-Up.
2. La console affichera une invite de modification de l'utilisateur (EDIT <Name>) ou de suppression de l'utilisateur (DELETE <Name>). Utilisez les boutons Increase/Decrease pour naviguer parmi les options du menu Edit et appuyez sur START/ENTER pour faire votre sélection.
Pour quitter l'option Edit User, appuyez sur STOP et la console reviendra à l'option User Selection.
3. Lorsque vous avez démarré la fonction Edit, la console affichera l'invite Name. Pour modifier le nom, appuyez sur START/ENTER.
Remarque : utilisez les boutons Increase/Decrease pour naviguer parmi l'alphabet et les espaces libres (que l'on trouve entre A et Z). Pour régler les lettres, appuyez sur le bouton START/ENTER (début/entrée).
Appuyez sur START/ENTER et maintenez le bouton enfoncé pour terminer l'entrée et passer à la prochaine invite de données. Ou vous pouvez toquer sur le bouton START/ENTER pour ajouter des espaces jusqu'à ce que le prochain écran de données apparaisse.
4. Pour modifier les autres données d'utilisateur, appuyez sur START/ENTER sur l'invite de l'écran : EDIT AGE, EDIT

WEIGHT, EDIT GENDER. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour régler et appuyez sur START/ENTER pour terminer chaque entrée et passer à l'invite suivante.

5. La console affiche l'invite CUSTOM. Pour modifier votre entraînement personnalisé, appuyez sur START/ENTER.
6. Le champ Program affichera la colonne de gauche (intervalle d'entraînement) active. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour ajuster le niveau de résistance de l'intervalle actif. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour enregistrer vos réponses. La prochaine colonne à droite devient active.

Remarque : la console affiche le message « N of 20 » pendant la configuration (N est l'intervalle actuel). Le nombre maximal d'intervalles est 20. Un nombre minimal de 10 intervalles doit être réglé.

Appuyez sur START/ENTER et maintenez le bouton enfoncé pour accepter l'entraînement personnalisé.

7. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur STOP et la console reviendra à l'option User Selection.

Supprimer un profil d'utilisateur

1. Depuis l'écran en mode Power-Up, appuyez sur le bouton My Nautilus™ et maintenez le bouton enfoncé pendant trois secondes pour passer au mode de configuration de l'utilisateur. La console affichera le nom du profil d'utilisateur 1. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour basculer entre les profils d'utilisateurs et appuyez sur START/ENTER pour faire votre sélection.

Pour quitter l'option Schwin® Advantage, appuyez sur STOP et la console reviendra en mode Power-Up.

2. La console affichera une invite de modification de l'utilisateur (EDIT <Name>) ou de suppression de l'utilisateur (DELETE <Name>). Utilisez les boutons Increase/Decrease pour aller à l'option Delete et appuyez sur START/ENTER pour faire votre sélection.

Pour quitter l'option Delete, appuyez sur STOP et la console reviendra aux options Edit et Delete.

3. Lorsque vous avez démarré la fonction Delete, la console affichera une invite de suppression du profil d'utilisateur ou de ne pas supprimer l'utilisateur et de revenir aux options Edit et Delete. Appuyez sur START/ENTER (début/entrée) pour faire votre sélection.
4. Une fois que vous avez supprimé l'utilisateur, la console reviendra aux options Create, Edit et Delete.

Entraînement personnalisé

Une fois que votre entraînement personnalisé est configuré dans votre profil d'utilisateur, vous pouvez mettre le programme en marche à partir de l'option CUSTOM Workout (entraînement personnalisé) dans le menu Programme. L'écran de la console vous invitera à entrer la durée de l'entraînement (la valeur par défaut est 30:00). Utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour régler la valeur Time (durée), et appuyez sur START/ENTER pour régler la durée.

Programmes de profil

Ces programmes automatisent des niveaux de résistance et d'entraînement différents.

Manual



Course 1 (parcours)



Course 2 (parcours)



Course 3 (parcours)



Poursuit 1 (poursuite)



Poursuit 2 (poursuite)



Circuit 1



Circuit 2



Circuit 3



Modification des niveaux de résistance

Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer) pour modifier le niveau de résistance en tout temps dans un programme d'entraînement.

Test de condition physique

Le test de condition physique évalue les améliorations de votre niveau de condition physique. Le test compare votre puissance (en watts) à votre fréquence cardiaque. À mesure que votre niveau de condition physique s'améliore, votre puissance augmentera pour une fréquence cardiaque donnée.

Vous pouvez entreprendre le test de condition physique depuis l'option FITNESS TEST dans le menu Programme. Le programme du test de condition physique vous invite d'abord à sélectionner votre niveau de condition physique — Débutant ou avancé. Le programme se servira des valeurs Âge et Poids de votre profil d'utilisateur afin de calculer votre cote de condition physique. Si vous êtes un utilisateur invité, le programme utilisera les valeurs par défaut pour votre entraînement.

Commencez à pédaler et retenez les capteurs de fréquence cardiaque. Lorsque le test commence, la puissance en watts s'accroît légèrement. Cela signifie que vous devrez travailler plus fort et que votre fréquence cardiaque augmentera par conséquent. Les watts continuent à augmenter automatiquement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la « zone de test ». Cette zone est calculée sur une base individuelle pour être près de 75 % de votre fréquence cardiaque maximale. Lorsque vous atteignez la « zone de test », la machine maintient les watts à un niveau constant pendant 3 minutes. Cela vous permet de d'atteindre un état stable (où votre fréquence cardiaque se stabilise). Après 3 minutes, la console mesure votre fréquence cardiaque et la puissance en watts. Ces chiffres, avec l'information concernant votre âge et votre poids, sont calculés pour produire votre « cote de condition physique ».

Remarque : les résultats du test de condition physique doivent seulement être comparés à vos résultats précédents et non à ceux des autres utilisateurs.

Comparez vos résultats de condition physique pour constater votre amélioration.

Entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque (HRC)

Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) vous permet d'établir un objectif de fréquence cardiaque pour votre entraînement. Le programme surveille votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) à partir des capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) de la machine ou à partir d'un moniteur de fréquence cardiaque (HRM) et d'une sangle de poitrine.

Remarque : la console doit être en mesure de lire l'information de la fréquence cardiaque envoyée par les capteurs CHR ou le moniteur MFC afin que le programme HRC fonctionne correctement.

Si vous allez dans le programme HRC de votre profil d'utilisateur, le programme cible de fréquence cardiaque utilise votre âge et d'autres informations configurées par l'utilisateur pour établir les valeurs de votre zone de fréquence cardiaque pour votre entraînement. Si vous êtes un utilisateur invité, le programme utilisera les valeurs par défaut pour votre entraînement. La console affiche ensuite des invites pour configurer votre entraînement :

1. Réglez le niveau de l'entraînement : BEGINNER ou ADVANCED.
2. Réglez le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale : 60–70%, 70–80%, 80–90%.

 Consultez un médecin avant de faire un entraînement dans la zone de fréquence cardiaque se situant entre 80 et 90 %.

3. Réglez la durée de l'entraînement. (La valeur par défaut est 10:00).

Pour plus de détails sur les zones de condition physique, veuillez consulter les renseignements portant sur la condition physique sur notre site Web à l'adresse : www.schwinnfitness.com.

Programme d'objectif selon la distance

Le programme d'objectif selon la distance vous permet de configurer la distance totale et la vitesse du chronorégulateur de votre entraînement.

Si vous allez au programme d'objectif selon la distance dans votre profil d'utilisateur, le programme utilisera les valeurs de l'âge et du poids de votre profil d'utilisateur. Si vous êtes un utilisateur invité, le programme utilisera les valeurs par défaut pour votre entraînement. La console affiche ensuite des invites pour configurer votre entraînement :

1. Entrez la distance à l'aide des boutons Incease (▲) et Decrease (▼) (augmenter/diminuer) (la distance par défaut est 32 km/20 km). Appuyez sur START/ENTER (début/entrée)
2. Entrez la vitesse du chronorégulateur à l'aide des boutons Incease (▲) et Decrease (▼) (augmenter/diminuer) (la distance par défaut est 25 mi/h/25 km). Appuyez sur START/ENTER (début/entrée).
3. L'entraînement commence au niveau 1. Pour régler la résistance, utilisez les boutons Incease/Decrease (augmenter/diminuer).
4. Le temps est compté à partir de 00:00.

Résultats/Mode récupération

Après un entraînement, l'affichage TIME montre 00:00, puis le décompte commence. Pendant cette période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement et votre fréquence cardiaque actuelle. Tous les entraînements, sauf le Quick Start, ont une période de récupération de trois minutes.

L'écran ACL affiche les données de chaque entraînement pendant 4 secondes : TIME, DISTANCE, CALORIES, AVG/MPH (KMH), AVG/HR, MAX HR. Vous pouvez utiliser les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour naviguer manuellement dans les résultats. L'affichage HR affiche la valeur BPM actuelle.

Pendant la récupération, le niveau est fondé sur celui de la fin de l'entraînement :

Niveau final	Niveau de récupération
Niveau ≤ 3	1
3 < Niveau ≤ 10	3
10 < Niveau	5

Vous pouvez appuyer sur STOP pour mettre fin à l'affichage de résultats et revenir en mode Power-Up. S'il n'y a pas de signal de RPM ou FC, la console se met automatiquement en mode veille.

Pause ou arrêt

La console se mettra en mode Pause si l'utilisateur arrête de pédaler et appuie sur STOP (arrêt) pendant un entraînement ou s'il n'y a aucun signal RPM pendant cinq secondes (l'utilisateur ne pédale pas). La console affiche WORKOUT PAUSED et après quatre secondes, les données d'entraînement actuelles commencent à défiler automatiquement (dans le même format qu'en mode Results). Vous pouvez utiliser les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour naviguer manuellement dans les résultats.

1. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, arrêtez de pédaler et appuyez sur STOP (arrêt) pour mettre votre entraînement en pause.
2. Pour poursuivre votre entraînement, appuyez sur START/ENTER ou commencez à pédaler.
Pour arrêter votre entraînement, appuyez sur le bouton STOP (arrêt). La console basculera en mode Résultats/Récupération.

Statistiques de l'utilisateur

Tous les profils d'utilisateur stockent les statistiques de toutes les données d'entraînement enregistrées pour cet utilisateur selon trois catégories – dernier entraînement, moyennes et totaux.

Lorsque la valeur TOTALS affichée est supérieure à la valeur maximale, le décompte recommencera à zéro.

- Le nombre total d'entraînements — le nombre maximal est 9 999.
- Le total des heures — le nombre maximal est 999:59 (999 heures, 59 minutes).
- La vitesse moyenne — en mi/h ou en km (par unités dans la configuration)
- La distance totale — la distance maximale est 9 999,9.
- Le nombre total de calories — le nombre maximal est 999 999.

L'option Statistics du menu du profil d'utilisateur vous permet de visualiser ou de supprimer les données enregistrées.

1. Appuyez sur le bouton Schwinn Advantage™ depuis l'écran en mode Power-Up. La console affiche les profils d'utilisateur.
2. Utilisez les boutons Increase (▲) et Decrease (▼) pour sélectionner un profil d'utilisateur et appuyez sur START/ENTER pour faire votre sélection.
3. Lorsque vous avez sélectionné l'option profil d'utilisateur, vous avez deux options : VIEW STATS et WORKOUT. Utilisez les boutons Increase (▲) et Decrease (▼) pour aller à l'option Statistics et appuyez sur START/ENTER pour faire votre sélection.
4. La console affiche les options du menu User Statistics (statistiques de l'utilisateur) — LAST WORKOUT, AVERAGES, TOTALS et RESET STATS (dernier entraînement, moyennes, totaux et réinitialisation des statistiques). Utilisez les boutons Increase/Decrease pour naviguer parmi les options du menu et appuyez sur START/ENTER pour faire votre sélection.
5. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour naviguer parmi les valeurs ou les statistiques de l'entraînement commenceront automatiquement à défiler après quelques secondes. Vous pouvez utiliser les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour naviguer manuellement dans les résultats. Appuyez sur STOP pour quitter le menu User Statistics.
L'option RESET STATS (réinitialisation des statistiques) effacera les valeurs d'entraînement accumulées. Utilisez les boutons Increase/Decrease pour basculer votre sélection entre YES et NO, puis appuyez sur START/ENTER. Appuyez sur STOP pour quitter l'option RESET STATS.
6. Appuyez sur STOP pour revenir au menu User profile — options Stats et Workout.

MODE DE CONFIGURATION DE LA CONSOLE

Le mode de configuration de la console vous permet de régler les unités de mesure à English ou Metric (impériale ou métrique), de modifier le type d'appareil ou de visualiser les statistiques d'entretien (journal d'erreurs et nombre d'heures de fonctionnement – à l'usage du technicien de service uniquement).

1. Appuyez sur le bouton Increase et sur le bouton Decrease simultanément et maintenez les boutons enfoncés pendant trois secondes en mode Power-Up pour passer en mode Console Setup (configuration de la console).
Remarque : appuyez sur STOP pour revenir à l'écran précédent ou à l'écran en mode Power-Up.
2. La console affiche l'invite Units. Appuyez sur START/ENTER pour lancer l'option Units. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease pour basculer entre « Miles-Lb (unités impériales anglaises) et « Km-Kg » (unités métriques).
Remarque : si les unités changent lorsqu'il y a des données dans les statistiques de l'utilisateur, celles-ci se convertissent pour les nouvelles unités.
3. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner. Pour l'option suivante, appuyez sur le bouton Increase (augmenter).
4. La console affiche l'invite Machine Type. Appuyez sur START/ENTER pour lancer l'option Machine Type. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour passer de l'ELLIPTIQUE à VÉLO.
5. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner.
6. La console affiche l'invite Brightness. Appuyez sur START/ENTER pour lancer l'option de la luminosité. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour modifier les niveaux de rétroéclairage de 1 (le plus faible) à 5 (le plus élevé).
7. Appuyez sur START/ENTER pour sélectionner. Pour l'option suivante, appuyez sur le bouton Increase (augmenter).
8. La console affiche l'invite Error Log. Appuyez sur START/ENTER pour lancer l'option Error Log. Le journal d'erreurs enregistre les dix dernières erreurs (le type d'erreurs et erreur de l'heure du système), inscrites de la plus récente à la plus ancienne. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour vous déplacer à l'intérieur du journal d'erreurs. S'il n'y a aucune erreur, la console affiche « Index=0 ».
9. Appuyez sur STOP pour quitter. Pour l'option suivante, appuyez sur le bouton Increase (augmenter).
10. La console affiche l'invite RUN HOURS (heures de fonctionnement). Appuyez sur START/ENTER (départ/entrée) pour visualiser le total d'heures et de minutes de l'appareil.
11. Appuyez sur STOP pour quitter. Pour l'option suivante, appuyez sur le bouton Increase (augmenter).
12. La console affiche l'invite Units de nouveau. Appuyez sur STOP pour revenir à l'écran en mode Power-Up.

Entretien

Lisez attentivement toutes les instructions d'entretien avant de procéder à toute réparation. Dans certains cas, un assistant est requis pour procéder aux tâches nécessaires.

 L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et réparation nécessaire. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Des composants usés, endommagés ou desserrés doivent être réparés ou remplacés immédiatement. Seuls les composants fournis par le constructeur peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.

DANGER Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez 5 minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cette machine. **Déposez le cordon d'alimentation dans un endroit sécuritaire.**

Chaque jour : Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil d'exercice pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Réparez ou remplacez toutes les pièces au premier signe d'usure ou de dommage. Après chaque utilisation, utilisez un chiffon humide pour essuyer la sueur sur votre machine et sur la console.

Remarque : évitez toute humidité excessive sur la console.

Chaque semaine : Vérifiez le bon fonctionnement du réglage du siège. Nettoyez la machine pour enlever la poussière et la saleté des surfaces. Au besoin, appliquez une fine couche de lubrifiant siliconé pour en faciliter le fonctionnement.

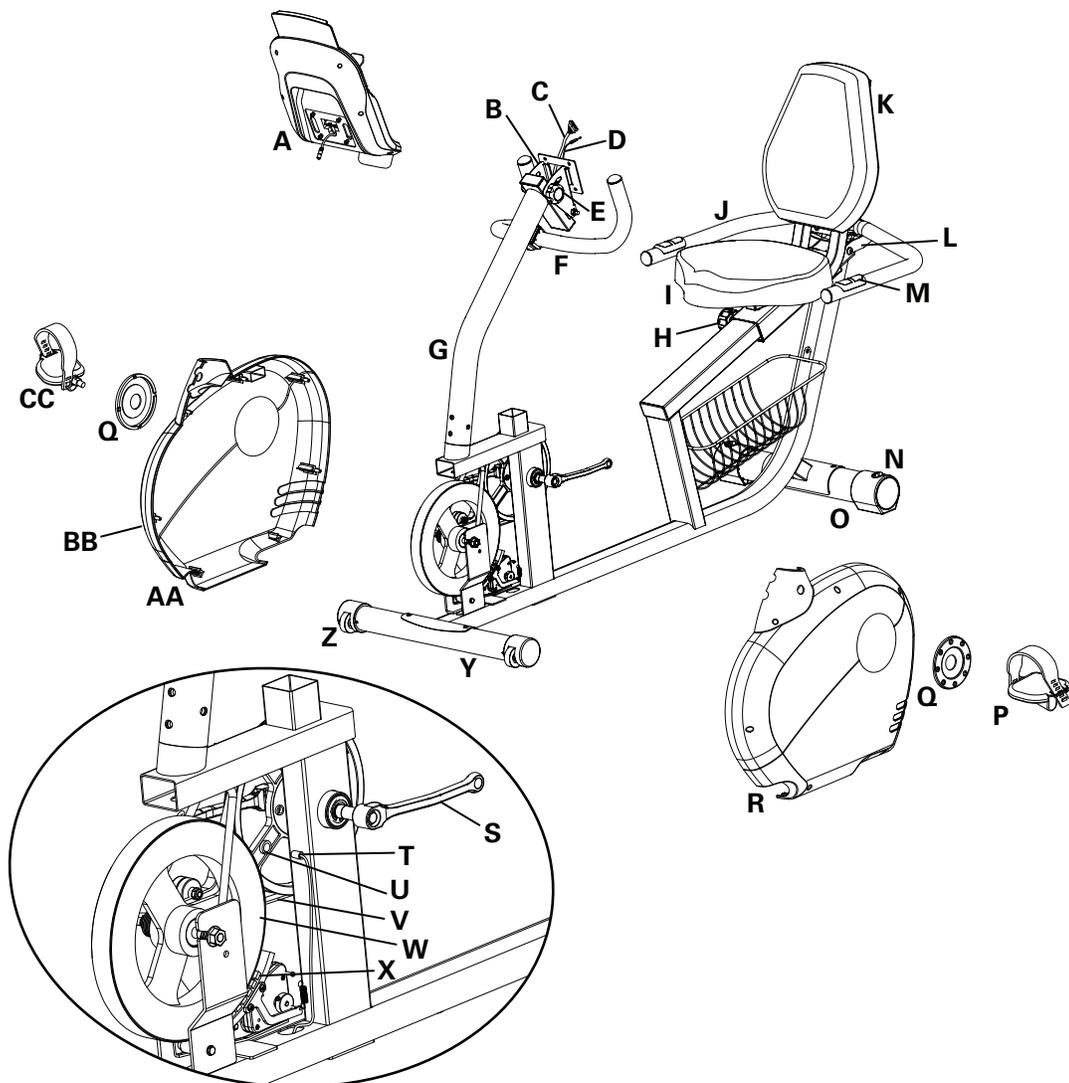
Remarque : n'utilisez pas de produit à base de pétrole.

Mensuel ou après 20 heures : Vérifiez les pédales et les pédaliers et resserrez-les au besoin. Assurez-vous que tous les boulons et vis sont bien serrés. Serrez-les au besoin.

AVIS : ne pas nettoyer avec un solvant à base de pétrole ni un détergent pour automobile. Assurez-vous que la console est exempte d'humidité.

Pièces de maintenance

A	Console	K	Dossier du siège	U	Aimant du capteur de vitesse
B	Support de la console	L	Poignée de transport	V	Courroie d'entraînement
C	Câble de la console	M	Capteurs de FC	W	Volant d'inertie
D	Câble supérieur du capteur de fréquence cardiaque	N	Niveleur	X	Assemblage du frein
E	Bouton d'ajustement de la console	O	Stabilisateur arrière	Y	Stabilisateur avant
F	Guidon, supérieur	P	Pédale, gauche	Z	Roulette de transport
G	Mât de la console	Q	Plaque centrale	AA	Chemise de protection droite
H	Bouton de réglage du siège	R	Chemise de protection gauche	BB	Prise pour adaptateur c.a.
I	Base du siège	S	Bras de manivelle	CC	Pédale, droite
J	Guidon, latéral	T	Capteur de vitesse		



Problème	Vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/la machine ne démarre pas	Vérifiez le raccordement électrique (à la prise murale).	Assurez-vous que la machine est branchée dans une prise murale fonctionnelle.
	Vérifiez le branchement à l'avant (vélo à position allongée) ou à l'arrière (vélo droit) de la machine.	La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de la machine si un ou l'autre semble endommagé.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont visiblement élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place..
	Vérifiez l'affichage de la console pour tout dommage	Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est craquée ou autrement endommagée. Remplacez la console si elle est endommagée.
	Affichage de la console	Si l'affichage de la console est partiel et que toutes les connections sont bonnes, remplacez la console.
		Si les étapes énumérées ci-dessus ne ressoudent pas le problème, communiquez avec le service clientèle pour obtenir de l'aide.
La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque de contact n'apparaît pas.	Connexion du câble de fréquence cardiaque au niveau de la console	Assurez-vous que le câble est correctement branché à la console.
	Connexion du câble de FC à la boîte (vélo en position allongée seulement)	Assurez-vous que les câbles provenant du guidon et les câbles allant à la console sont bien en place et qu'ils ne sont pas endommagés. Sur certains modèle de vélos, il est possible que le dossier du siège doivent être soulevé pour accéder à la boîte à câbles..
	Prise du capteur	Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobile et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Les capteurs peuvent fonctionner difficilement si les mains sont sèches ou calleuses. Une crème conductive pour électrode telle que le « Signa Crème » ou « Buh-Bump » peut favoriser le fonctionnement du capteur. Vous pouvez vous procurer ces crèmes sur le Web ou dans certains magasins d'équipement médical ou de conditionnement physique.
	Guidon	Si les tests ne révèlent aucun autre problème, le guidon devrait être remis en place.

La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque téléométrique (si équipée) n'apparaît pas.	Sangle de poitrine	La lanière doit être compatible « Polar® ». Assurez-vous que la lanière est bien appliquée contre la peau et que la zone de contact est humide.
	Interférences	Essayez d'éloigner la machine des sources d'interférences (téléviseur, four à micro-ondes, etc.). Si l'interférence est éliminée et que la FC ne fonctionne toujours pas, remplacez la sangle et la console.
La console affiche le code d'erreur « E2 »	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place..
	Électronique de la console	Si les tests ne révèlent aucun autre problème, la console devrait être remise en place.
Pas de lecture de vitesse/ tours minute, La console affiche le code d'erreur « E3 »	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifiez la position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Un aimant devrait se trouver sur le volant d'inertie. Si aucun aimant n'est présent, remplacez le volant d'inertie ou toute la base (si le volant d'inertie ne peut être remplacé).
	Vérifiez la position du compte-tours (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Le compte-tours doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le capteur au besoin. Remplacez-le si le capteur ou son câble de connexion semble endommagé.
La console s'arrête (passe en mode sommeil) pendant son fonctionnement.	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Réinitialiser la machine (si elle est équipée d'un bouton de réinitialisation)	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Rebranchez la prise. Une fois que la console s'est mise en marche, appuyez sur « Reset » (réinitialiser).
	Vérifiez la position de l'aimant (technicien seulement – nécessite le retrait de l'enveloppe)	Un aimant devrait se trouver sur le volant d'inertie. S'il n'y a pas d'aimant, remplacez le volant d'inertie ou la base entière.
	Vérifiez le capteur RPM (tr/min)	Communiquez avec le Service clientèle pour assistance.

Problème	Vérifier	Solution
Ventilateur (si équipé) ne se met pas en marche ou ne s'arrête pas	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Réinitialiser la machine (si elle est équipée d'un bouton de réinitialisation)	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Rebranchez la prise. Une fois que la console s'est mise en marche, appuyez sur « Reset » (réinitialiser).
La machine oscille/n'est pas stable	Vérifiez le réglage du niveau	Le pied de mise à niveau peut être tourné vers l'intérieur ou l'extérieur pour mettre le vélo à niveau.
	Vérifiez la surface sous la machine.	Le réglage peut ne pas compenser pour les surfaces extrêmement inégales. Déplacez le vélos sur une surface plane.
Pédales desserrées/difficiles à mouvoir	Vérifiez le lien pédale-manivelle	La pédale devrait être serrée solidement sur la manivelle. Assurez-vous que la connexion n'est pas faussée.
	Vérifiez l'angle de connexion de la manivelle.	La manivelle devrait être serrée solidement sur l'axe. Assurez-vous que les manivelles soient connectées à 180 degrés l'une de l'autre.
Mouvement de la tige du siège	Vérifiez la tige de verrouillage	Assurez-vous que la tige de réglage du siège est verrouillée dans un des trous de réglage de la tige du siège.
	Vérifiez le bouton de réglage	Assurez-vous que le bouton est solidement serré.

Qui est couvert

Cette garantie est uniquement valide pour l'acheteur d'origine et n'est cessible ni applicable à aucune autre personne.

Ce qui est couvert

Nautilus, inc. garantit que ce produit est libre de tout défaut de fabrication et de main-d'œuvre lorsqu'il est utilisé de la manière prévue, dans des conditions normales et à la condition qu'il soit entretenu comme indiqué dans le manuel de montage et le manuel du propriétaire. Cette garantie s'applique seulement à des machines authentiques, originales et légitimes fabriquées par Nautilus, inc. et vendues par un agent autorisé et utilisées aux États-Unis ou au Canada.

Conditions

- Châssis 10 ans
- Pièces mécaniques 2 ans
- Électronique 1 an
- Articles d'usure 6 mois
- Main-d'œuvre 6 mois

(Le soutien de main-d'œuvre ne comprend pas l'installation de pièces de rechange présentes dans l'assemblage initial du produit et les services d'entretien préventif.)

Comment Nautilus appliquera la garantie

Pendant toute la durée de la couverture de la garantie, Nautilus, inc réparera tout appareil qui s'avère être défectueux en matériaux ou en main-d'œuvre. Nautilus se réserve le droit de remplacer le produit si la réparation n'est pas possible. Lorsque Nautilus détermine que le remplacement est la bon recours, Nautilus peut appliquer un remboursement sous forme de crédit limité pour l'achat d'un autre produit de marque Nautilus, inc., à sa discrétion. Ce remboursement peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. Nautilus, inc. fournit un service de réparation au sein de régions métropolitaines importantes. Nautilus, inc. se réserve le droit de facturer les frais de déplacement en dehors de ces régions au client. Nautilus, inc. n'est pas responsable des frais de main-d'œuvre ou d'entretien du revendeur pour des travaux effectués après la ou les périodes de garantie énoncées aux présentes. Nautilus, inc. se réserve le droit de remplacer un matériel, des pièces ou des produits de qualité égale ou meilleure si des matériaux identiques ne sont pas disponibles au moment de la réparation dans le cadre de cette garantie. Le remplacement du produit conformément aux conditions de la Garantie ne peut en aucun cas dépasser la période de Garantie d'origine. Un remboursement sous forme de crédit limité peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. CES RECOURS CONSTITUENT LES SEULS RECOURS EXCLUSIFS POUR TOUTE INFRACTION DE GARANTIE.

Ce que vous devez faire

- Conserver une preuve d'achat appropriée et adéquate.
- Utiliser, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.).
- Le produit doit être utilisé exclusivement dans le but prévu.
- Informez Nautilus dans les 30 jours suivant la détection d'un défaut du produit.
- Installez les pièces ou composants de rechange conformément aux instructions de Nautilus.
- Effectuez des procédures diagnostiques avec un représentant formé par Nautilus, si vous y êtes invité.

Ce qui n'est pas couvert

- Dommages résultant d'une utilisation impropre, d'une détérioration ou d'une modification du Produit, non respect des instructions de montage, des instructions d'entretien ou des avertissements de sécurité tels que présentés dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.), des dommages causés par un mauvais entreposage ou par l'effet de conditions environnementales, comme l'humidité ou le temps, d'une utilisation abusive, d'un accident, d'une catastrophe naturelle, d'une surtension électrique.
- Une machine placée ou utilisée dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les milieux de travail, les clubs, les centres de conditionnement physique et toute agence publique ou privée disposant d'une machine à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Des dommages ou des blessures causés par un utilisateur dont le poids est supérieur à celui défini dans le Guide du propriétaire ou sur l'étiquette d'avertissement.
- Les dommages dus à l'usure et à l'utilisation normales.
- Cette garantie ne s'applique pas à des territoires ou des pays autres qu'aux États-Unis et au Canada.

Pour obtenir une réparation

Pour les produits achetés directement de Nautilus, inc., communiquez avec un bureau Nautilus dont les coordonnées sont données la page coordonnées de ce guide du propriétaire. Il se peut que vous ayez à retourner, à vos frais, le composant défectueux, à une adresse spécifique pour le faire réparer ou inspecter. Les frais d'expédition terrestre standard de toutes pièces de rechange seront payés par Nautilus, inc. Pour les produits achetés chez un revendeur, communiquez avec votre revendeur pour obtenir un soutien relatif à la garantie.

Exclusions

Les garanties précédentes sont les seules et exclusives garanties expresses proposées par Nautilus, inc. Elles se substituent à toutes représentations, orales ou écrites, préalables, contraires ou supplémentaires. Aucun agent, représentant, revendeur, personne ou employé n'a l'autorité de modifier ou d'augmenter les obligations ou limitations de cette garantie. Toute garantie implicite, comprenant la GARANTIE DE COMMERCIALITÉ et TOUTE GARANTIE D'ADAPTATION À UN OBJECTIF SPÉCIFIQUE, est limitée en durée à la durée de toute garantie expresse applicable stipulée ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains états n'autorisent pas les limitations sur la durée d'une garantie implicite, et la limitation ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

Limite des recours

EXCEPTÉ SAUF LORSQUE REQUIS PAR LA LOI APPLICABLE, LES RECOURS EXCLUSIFS DE L'ACHETEUR SONT LIMITÉS À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDÉRÉ PAR NAUTILUS, INC. COMME ÉTANT DÉFECTUEUX SELON LES TERMES DÉFINIS DANS LE PRÉSENT DOCUMENT. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SERA RESPONSABLE DES DOMMAGES SPÉCIAUX, CONSÉQUENTIELS, INCIDENTELS, INDIRECTS OU ÉCONOMIQUES, QUELLE QUE SOIT LA THÉORIE DE RESPONSABILITÉ (Y COMPRIS NOTAMMENT, LA RESPONSABILITÉ CONCERNANT LE PRODUIT, LA NÉGLIGENCE OU LES AUTRES DÉLITS) NI DE TOUTE PERTE DE BÉNÉFICES, DE CHIFFRE D'AFFAIRES, DE DONNÉES, DE CONFIDENTIALITÉ OU DE TOUT PRÉJUDICE JURIDIQUE RÉSULTANT DE OU LIÉS À L'UTILISATION DE LA MACHINE FITNESS, MÊME SI NAUTILUS INC. A ÉTÉ INFORMÉ DE LA POSSIBILITÉ DE TELS PRÉJUDICES. CETTE EXCLUSION ET CETTE LIMITE S'APPLIQUERONT MÊME SI UN RECOURS NE REMPLIT PAS SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ÉTATS N'AUTORISENT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITE DES PRÉJUDICES CONSÉQUENTIELS OU INCIDENTELS; LA LIMITE CI-DESSUS PEUT NE PAS VOUS CONCERNER.

Loi nationale

Cette garantie vous donne des droits juridiques spécifiques. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Expirations

Si la garantie est échuë, Nautilus, inc. peut vous aider pour le remplacement ou la réparation de pièces et de main d'œuvre, mais des frais seront facturés pour ces services. Communiquez avec un bureau Nautilus® pour plus d'informations sur les pièces et les services post-garantie. Nautilus® ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange une fois la période de garantie échuë.

Achats internationaux

Si vous avez acheté votre machine à l'extérieur des États-Unis, communiquez avec votre distributeur ou revendeur local pour la garantie de vos produits.

