



QUICK START MANUAL (démarrage rapide manuel/manuel de démarrage rapide)

Achat depuis les États-Unis/le Canada :

⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas votre appareil avant d'avoir lu et compris le manuel d'utilisation/guide du propriétaire fourni en ligne : <http://www.bowflex.com/manuals>

Si vous n'avez pas d'ordinateur ou de connexion Internet, contactez Nautilus au (800) 605-3369 qui vous fournira une documentation sur support papier. Dans tous les cas, assurez-vous d'avoir lu et compris le manuel d'utilisation/guide du propriétaire avant de vous servir de votre matériel.

Achat hors des États-Unis/du Canada :

⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas votre appareil avant d'avoir lu et compris le manuel d'utilisation/guide du propriétaire fourni en ligne : www.nautilusinternational.com ou www.nautilus.cn

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 _____

Achat depuis les/aux États-Unis/le/au Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, allez à : www.bowflex.com/register ou composez le 1 (800) 605-3369.

Achat hors des États-Unis/du Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour tout problème ou question quant à votre appareil ou à sa garantie, contactez votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local, consultez : www.nautilusinternational.com

Entraînement avec d'autres appli fitness/d'entraînement physique

Cet appareil est équipé de la connectivité Bluetooth® et peut être utilisé avec les solutions de divers partenaires numériques. Pour connaître les partenaires pris en charge, consultez : www.nautilus.com/partners

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

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.

Veillez 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.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours l'adaptateur secteur/c.a. de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez l'adaptateur AC dans un endroit sûr.
- 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/approprié 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/un rendement approprié 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.
- Raccordez cet appareil à une prise mise à la terre.
- Le cordon de l'adaptateur AC doit être maintenu éloigné de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.

• 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.

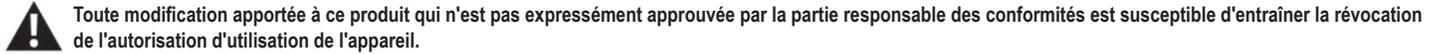
Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine. Si les autocollants d'avertissement se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients/à la clientèle qui vous en fournira de nouveaux. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de l'appareil 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 façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation ou de la prise de courant, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. 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. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients/à la clientèle pour savoir comment effectuer les réparations. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour savoir comment effectuer les réparations.
- Cette machine ne doit être utilisée qu'avec le bloc d'alimentation fourni ou avec un bloc de remplacement fourni par Nautilus, Inc.
- Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg (330 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cette machine est destinée à un usage privé uniquement. Il ne doit pas être installé ni utilisé dans des infrastructures commerciales ou institutionnelles, comme les clubs de gym, 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/pièces mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelles de caoutchouc ou des chaussures de cyclisme à cales lorsque vous utilisez cette machine. N'utilisez pas la machine pieds nus, ni en chaussettes.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil.
- 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. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- 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.
- Veillez à ne pas laisser tomber ni introduire d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Veillez à bien régler le matériel ajustable/réglable. 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.
- 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.
- Pour ranger la machine en toute sécurité, débranchez l'alimentation électrique et placez-la dans un endroit sûr. Serrez le frein d'urgence/la molette d'ajustement de la résistance comme décrit jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué. Rangez la machine à l'écart des enfants et des animaux.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes (y compris les enfants) 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.

- Ce vélo ne peut donc pas arrêter les pédales indépendamment du volant d'inertie. Pour ralentir et vous arrêter, vous devez réduire la vitesse du volant d'inertie et des pédales. 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.
- 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. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. En cas d'étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement.

• CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Conformité FCC



Ce produit est conforme à la section 15 de la réglementation FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Il ne doit pas causer d'interférences dangereuses et (2) il doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles qui peuvent provoquer un fonctionnement indésirable.

Remarque : ce produit a été testé et déclaré conforme aux limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la norme CFR47 Partie 15, sous-partie B des réglementations de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences des installations résidentielles. Cet appareil génère des fréquences radio. S'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut générer des interférences aux communications radio.

L'absence totale d'interférences dans des installations particulières n'est cependant pas garantie. Dans le cas peu probable où cet appareil provoque des interférences sur les postes de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant puis rallumant l'appareil, nous vous conseillons d'entreprendre une ou plusieurs mesures ci-après :

- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'appareil et le récepteur.
- Consulter le vendeur ou un technicien radio/télévision compétent.

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

Descriptif/Spécifications

Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg (330 lb)

Poids de la machine sans les haltères : 48,1 kg (106 lb)

Poids des haltères (fourni aux États-Unis / Canada) : 2,7 kg (6 lb)

Hauteur de la machine
131,6 cm (51,8")

Surface totale (encombrement) de l'appareil : 6 667 cm² (1 032,4 po²)

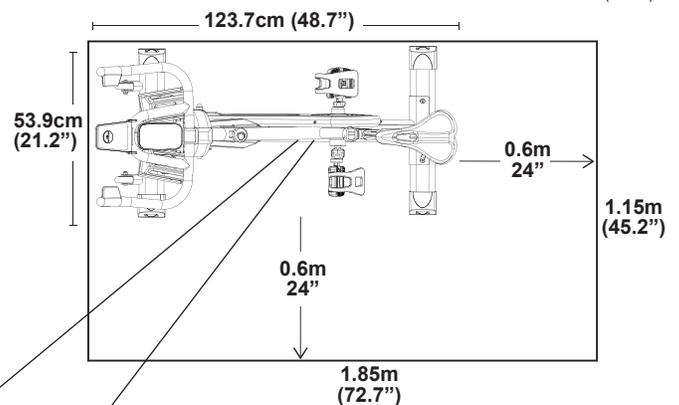
Alimentation

(Adaptateur de courant) :

Tension d'entrée : 100-240 V CA, 50-60Hz, 0,5A

Tension de sortie : 9 V CC, 1,5 A

(Brassard - fourni aux États-Unis / Canada) : Batterie au lithium rechargeable



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 approuvées/centres autorisés de traitement des déchets.

Numéro de série et Descriptif/Spécifications du produit



AVERTISSEMENT :

- Cette machine peut occasionner des blessures graves, voire mortelles, si elle n'est pas utilisée avec la plus grande précaution.
- Éloignez les enfants et les animaux domestiques de votre appareil.
- Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.
- Référez-vous au manuel d'utilisation pour prendre connaissance des consignes/avertissements supplémentaires et des instructions de sécurité.
- La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.
- Cet appareil n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 150 kilogrammes (330 livres).
- Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement.

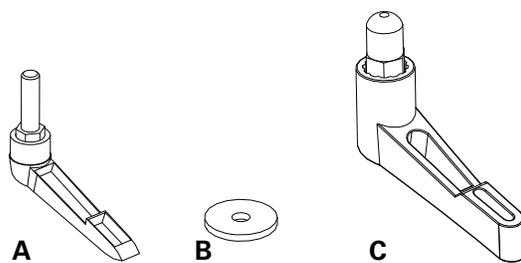
(L'étiquette est disponible en anglais et en français canadien.)

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 1,15m x 1,85m (45.2"/po x 72.7"/po). Prévoyez un dégagement de l'aire d'entraînement d'au moins 0,6m (24 po) au côté permettant d'accéder à l'appareil ainsi qu'à l'arrière de ce dernier.

Assemblage

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



Outils

Inclus



3 mm



#2
6 mm

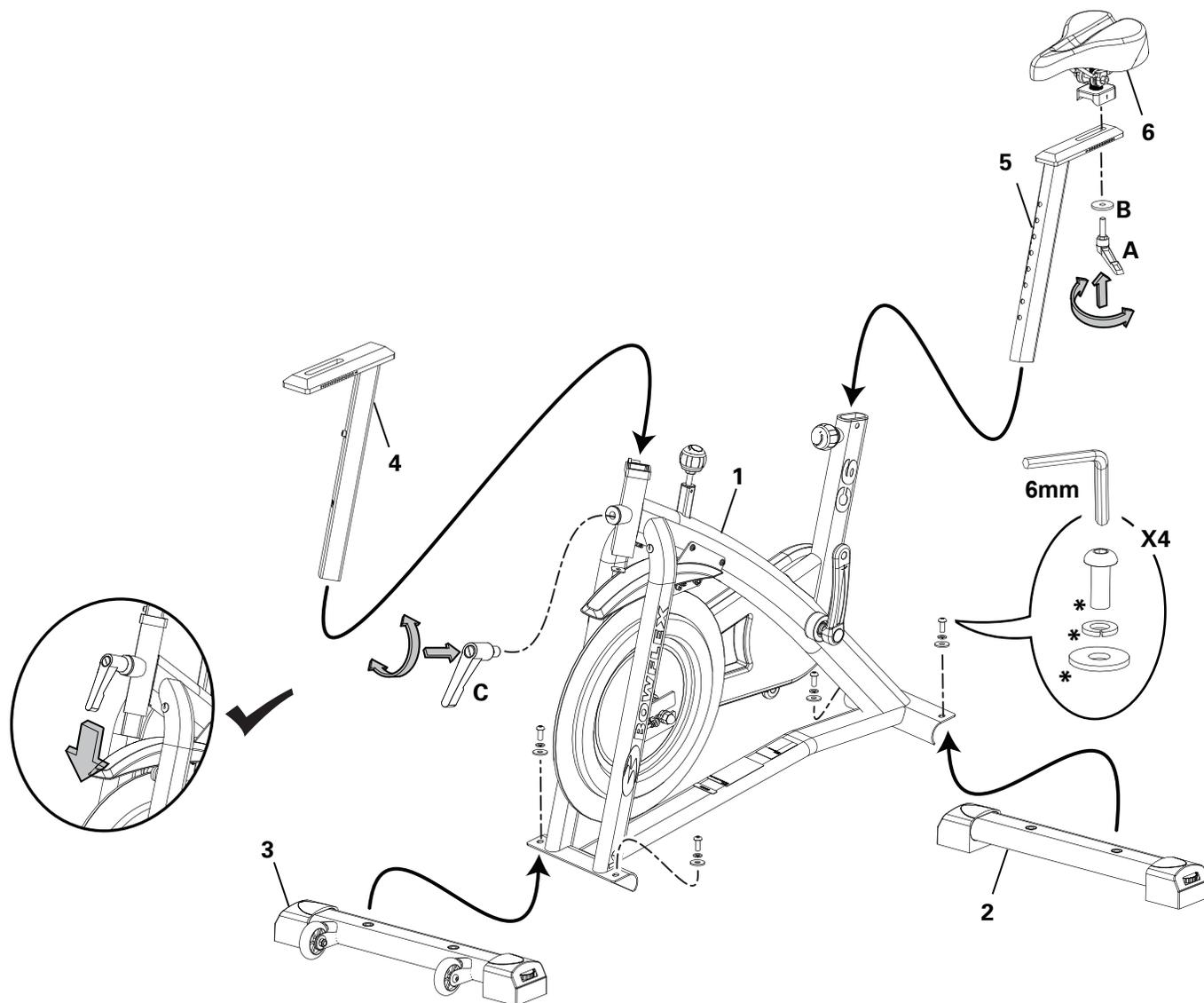


15 mm
17 mm

Étape 1.

AVIS : assurez-vous que la poignée de réglage du tube de guidon s'engage dans les orifices du tube de guidon et que la poignée de réglage de la selle s'engage dans les orifices du tube de selle. Une fois serrée, la poignée de réglage du tube de guidon doit être dirigée vers le bas.

Remarque : la visserie (*) est pré-installée 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.



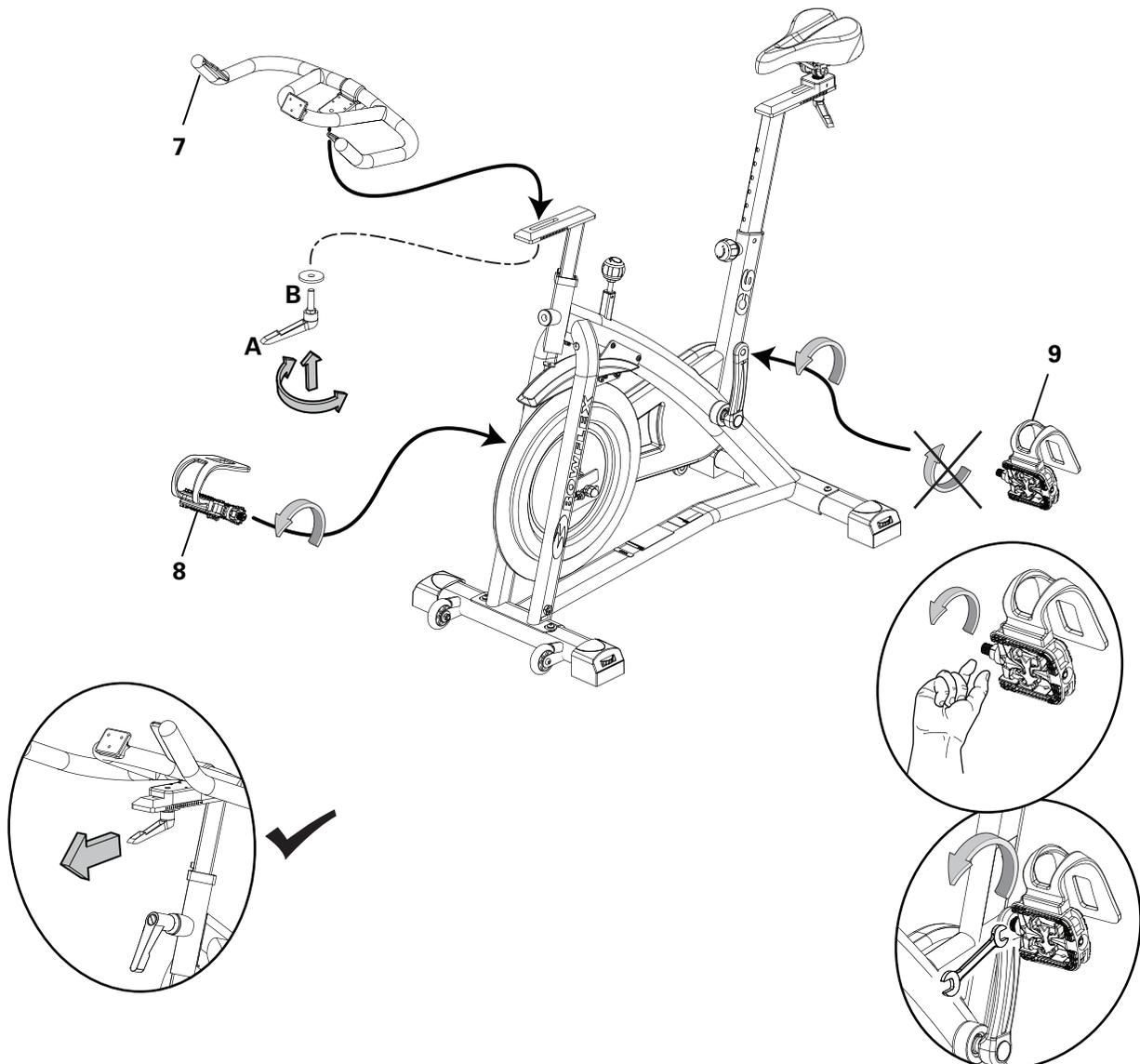
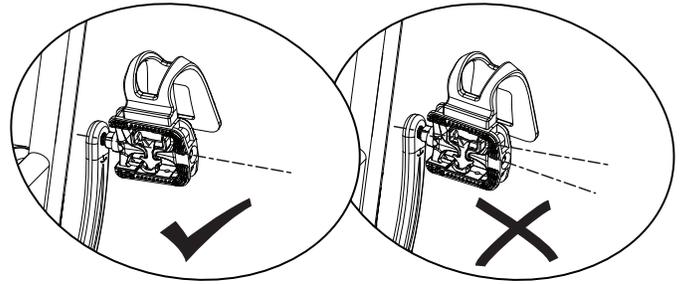
Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis	3	1	Stabilisateur, avant	5	1	Tube de selle
2	1	Stabilisateur, arrière	4	1	Tube de guidon	6	1	Siège

Étape 2.

! 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.

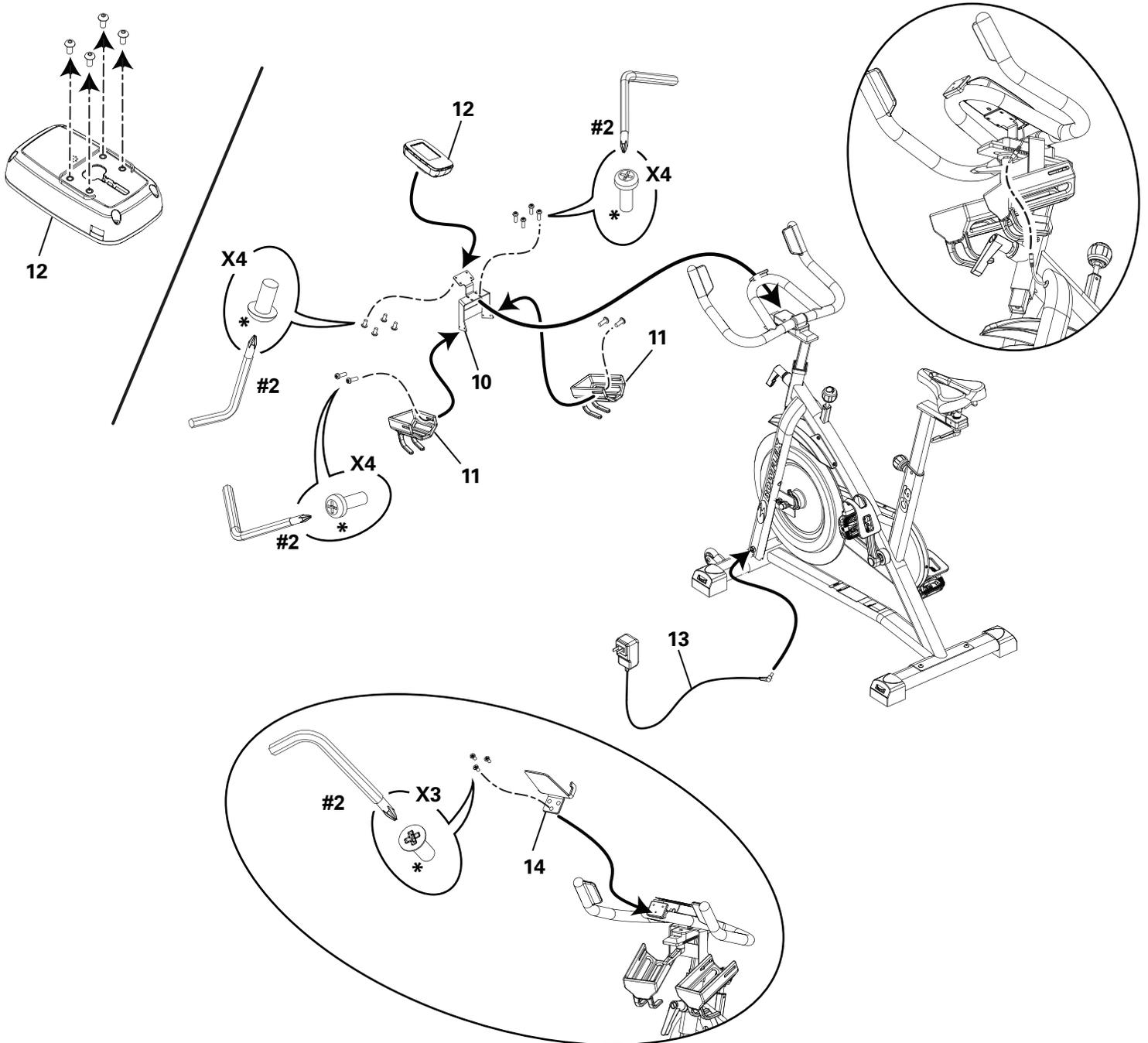
Confirmez que la pédale est bien serrée à l'aide de la clé de 15 mm.

Refaites la même chose avec l'autre pédale.

Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
7	1	Guidon	8	1	Pédale, droite	9	1	Pédale, gauche

Étape 3.

AVIS : la visserie (*) est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le sachet. Ôtez les vis préinstallées à l'arrière de la console avant de connecter le câble. Ne pincez pas le câble.



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
10	1	Support de porte-bouteille	12	1	Console	14	1	Support médias
11	2	Porte-bouteille	13	1	Adaptateur AC			

Étape 4.

Inspection finale

Veillez inspecter votre machine afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et arrimée. Veillez à ce que les pédales soient bien serrées.

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/un rendement approprié et en accord avec le manuel d'utilisation.

Comment déplacer et ranger la machine

! La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes, en fonction de l'aptitude physique de chacun. Chaque personne doit avoir la condition physique suffisante pour déplacer la machine en toute sécurité.

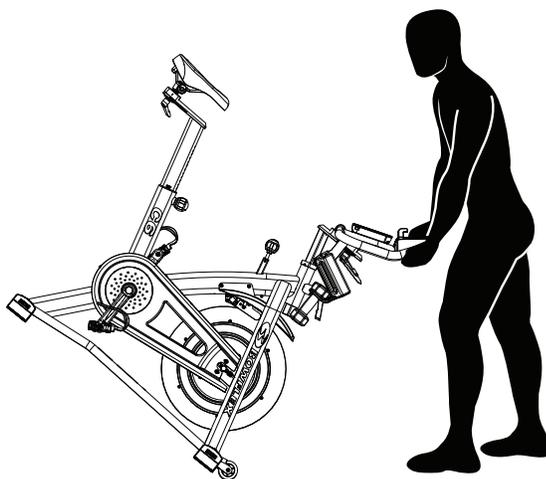
1. Retirez les haltères, tous les appareils multimédias ou les bouteilles d'eau du vélo avant de le déplacer.
2. Pour verrouiller le volant d'inertie, tournez le frein d'urgence/la molette d'ajustement de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'augmentation de la résistance. Ensuite, effectuez un autre demi-tour, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre.

! Serrez le frein d'urgence/la molette d'ajustement de la résistance comme décrit jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué. Rangez la machine à l'écart des enfants et des animaux.

3. Pour déplacer le vélo, faites basculer le guidon 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.

! Pour ranger la machine en toute sécurité, débranchez l'alimentation électrique et placez-la dans un endroit sûr. Serrez le frein d'urgence/la molette d'ajustement de la résistance comme décrit jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué. Rangez la machine à l'écart des enfants et des animaux.

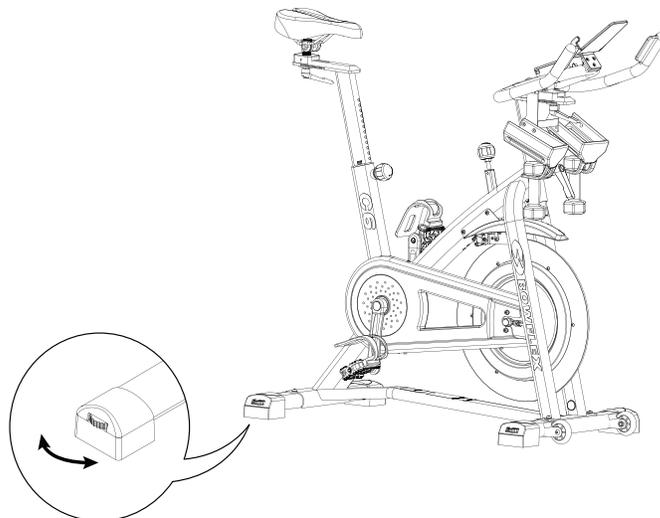


Mise à niveau de la machine

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/le régleur, puis tournez la molette de sorte à ajuster/régler le pied du stabilisateur.

! N'ajustez/Ne réglez 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.

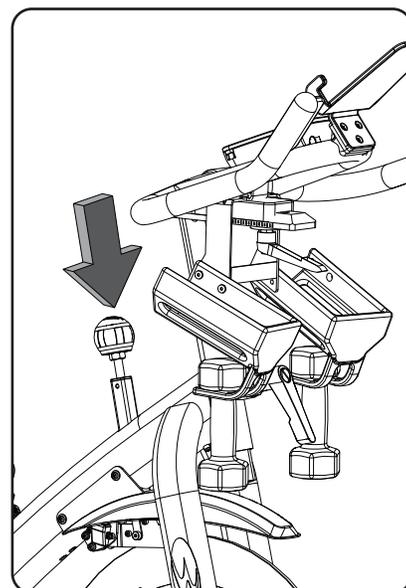
Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.



Arrêt d'urgence

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

! Ce vélo ne peut pas arrêter les pédales indépendamment du volant d'inertie. Pour ralentir et vous arrêter, vous devez réduire la vitesse du volant d'inertie et des pédales. 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.



Entraînement avec d'autres appli fitness/d'entraînement physique

Cet appareil est équipé de la connectivité Bluetooth® et peut être utilisé avec les solutions de divers partenaires numériques. Pour connaître les partenaires pris en charge, consultez : www.nautilus.com/partners

Utilisation de votre abonnement à JRNY™ avec votre appareil

Si vous avez un abonnement* à JRNY™, vous pouvez y avoir accès à l'aide de votre appareil lorsqu'il est synchronisé avec la console de cet appareil Bowflex™. L'abonnement à JRNY™ vous procure des séances d'entraînement guidées adaptées à vos capacités, affichées commodément sur votre appareil et un accompagnement personnalisé virtuel oral convivial conçu pour vous appuyer dans votre parcours vers le succès de longue durée relatif à votre condition physique.

1. Téléchargez l'appli gratuite appelée « Bowflex™ JRNY™ ». L'appli est offerte à l'App Store et à Google Play™.
2. Il faut que les paramètres de localisation Bluetooth™ de votre appareil soient actifs. Activez-les s'il y a lieu.
3. Lancez l'appli à proximité de la machine et suivez les instructions pour synchroniser l'appareil à la machine.

Si l'appli ne se synchronise pas à la machine, rallumez votre appareil et la machine. Répétez l'étape 3.

Fréquence cardiaque Bluetooth® activée

Votre machine peut recevoir le signal d'un dispositif de mesure de fréquence cardiaque Bluetooth®. Une fois connectée, la console affiche l'icône de connectivité Bluetooth®. Assurez-vous de suivre la méthode décrite pour synchroniser votre appareil.



Si vous portez un pacemaker/stimulateur cardiaque ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une sangle thoracique Bluetooth® ou tout autre moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth®.

Cardiofréquencemètre Bluetooth® (fourni aux États-Unis / Canada)

Votre appareil d'entraînement est conçu de manière à capter un signal provenant d'un cardiofréquencemètre Bluetooth®. Observez les directives qui accompagnent votre cardiofréquencemètre Bluetooth®.



Si vous avez un stimulateur cardiaque ou quelque autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser un brassard Bluetooth® ou quelque autre cardiofréquencemètre Bluetooth®.

Remarque : Veuillez à retirer la pellicule protectrice (s'il y en a) du cardiofréquencemètre avant de l'utiliser.

1. Enfilez votre cardiofréquencemètre Bluetooth® et actionnez-le.
2. Appuyez sur le bouton de la console de connexion relatif au cardiofréquencemètre Bluetooth®. La console se met en quête de moniteurs alentour et fait clignoter rapidement l'icône cardiofréquencemètre Bluetooth® connecté.
3. Lorsque le cardiofréquencemètre Bluetooth® est connecté, son icône clignote à la fréquence de votre pouls et la valeur de votre fréquence cardiaque actuelle est affichée sur la console. Vous êtes prêt à vous entraîner.

À la fin de votre entraînement, appuyez sur le bouton de connexion de cardiofréquencemètre Bluetooth® pour déconnecter votre moniteur de FC de la console.

Réglage de la selle

Ajustez/régalez 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/de régler la selle.

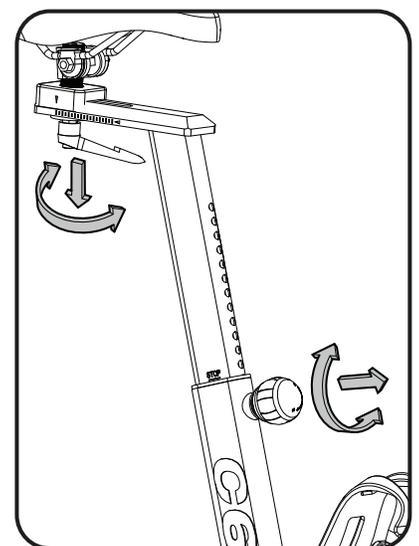
3. Pour cela, desserrez la molette d'ajustement/de réglage sur le tube de selle. Ajustez/régalez la selle à la hauteur de votre choix.



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 poignée.
5. Pour rapprocher ou éloigner la selle de la console, desserrez la molette d'ajustement/de réglage de la glissière de selle. Faites glisser la selle à la position souhaitée puis resserrez la poignée.

Remarque : si vous ne pouvez pas tourner la poignée parce qu'elle entre en conflit avec d'autres pièces, tirez dessus, tournez-la puis replacez-la dans sa position de départ. Tournez-la autant que nécessaire.



* L'abonnement JRNY™ est nécessaire pour une expérience JRNY™ – consultez www.bowflex.com/jrny pour en savoir plus. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNY™ par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site www.bowflex.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY™ en téléchargeant l'appli JRNY™ sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli téléchargée. Les abonnements JRNY™ pourraient ne pas être offerts dans quelques pays.

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. 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).

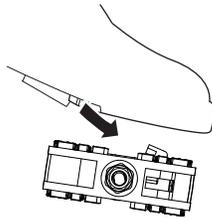
Les taquets et les fixations doivent être propres afin de ne pas compromettre le mécanisme d'engagement.

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.

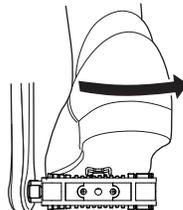
Les pédales et les taquets sont compatibles SPD. Ils conviennent à n'importe quelle pointure dont le montage est correct/approprié, c'est-à-dire « SPD standard à 2 trous » (SPD = Shimano Pedaling Dynamics).

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.



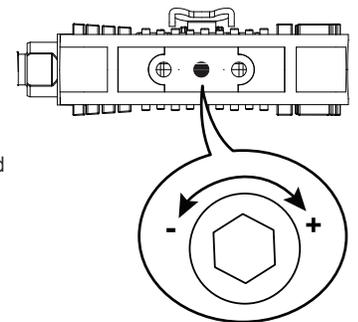
Engagement



Dégagement

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/régler 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/réglage du guidon

Pour ajuster/régler le guidon :

1. Desserrez la molette d'ajustement/de réglage du tube de guidon sur le tube de guidon. Ajustez/réglez le guidon à la hauteur de votre choix.



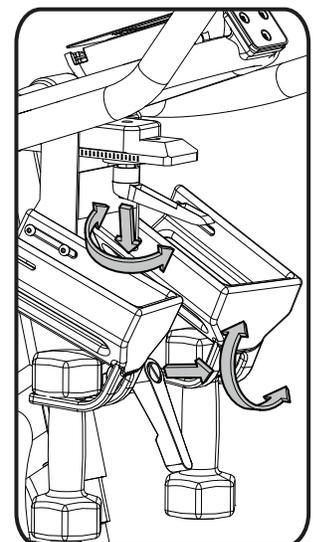
Ne surélevez pas le tube de guidon au-delà de la marque STOP indiquée sur le tube.

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 selle, desserrez la poignée d'ajustement/de réglage. Faites glisser le guidon à la position souhaitée puis resserrez la poignée.

Remarque : si vous ne pouvez pas tourner la poignée parce qu'elle entre en conflit 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 pour le rangement

Lorsque la machine n'est pas utilisée, assurez-vous de verrouiller le volant à l'aide du frein d'urgence/la molette d'ajustement/de réglage de la résistance. Pour verrouiller le volant d'inertie, tournez le frein d'urgence/la molette d'ajustement de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'augmentation de la résistance. Le volant d'inertie doit être bloqué avant le rangement de la machine.

 **Pour ranger la machine en toute sécurité, débranchez l'alimentation électrique et placez-la dans un endroit sûr. Serrez le frein d'urgence/la molette d'ajustement de la résistance comme décrit jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué. Rangez la machine à l'écart des enfants et des animaux.**

Une fois serré, le niveau de résistance est en dehors de la plage de fonctionnement affichée par la console. N'utilisez pas la machine avec un niveau de résistance en dehors de la plage 0 % - 100 %. Cela endommagerait la capacité d'arrêter rapidement le volant d'inertie en cas d'urgence et l'efficacité de la fixation du vélo pour son rangement. Tournez le frein d'urgence/la molette d'ajustement/de réglage de la résistance jusqu'à ce que le NIVEAU affiché sur la console soit inférieur à 100 %. La résistance est maintenant dans la plage de fonctionnement conçue pour le vélo.

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.

Mode Auto Shut-Off - Sleep (veille automatique)

Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD /AC est éteint en mode Veille.

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

Réglage de la résistance

Pour ajuster/régler la résistance et la charge de travail, tournez la molette d'ajustement/de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour réduire la résistance, tournez la molette d'ajustement/de réglage de la résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La plage de mouvement de la molette d'ajustement de la résistance va de 0 % à légèrement plus de 100 % (volant d'inertie bloqué). Ne tournez pas la molette d'ajustement de la résistance au-delà de la plage de mouvement. Vous risqueriez d'endommager la machine.

Démarrage de l'entraînement

1. Appuyez sur le bouton START/ENTER (démarrage/entrée). La console affiche la valeur Time (temps).
2. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour modifier la valeur de la durée de l'entraînement. Appuyez sur le bouton START/ENTER (démarrage/entrée).
3. La console affiche la valeur Calories. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour modifier la valeur Calories. Appuyez sur le bouton START/ENTER (démarrage/entrée).
4. La console affiche la valeur Distance. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour modifier la valeur Distance. Appuyez sur le bouton START/ENTER (démarrage/entrée).
5. L'entraînement commence.

Modification des unités de mesure (affichage métrique/anglais)

Les unités de mesure peuvent être modifiées en kilomètres et milles avant de commencer un entraînement. 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 (Km ou Mi). Appuyez sur n'importe quel bouton pour enregistrer.

Pause ou arrêt

1. Arrêtez de pédaler pour mettre en pause votre entraînement. La console met en pause l'entraînement s'il n'y a pas de signal RPM pendant 2 secondes.
2. Pour continuer votre entraînement, commencez à pédaler.

La séance d'entraînement se termine après une pause de 5 minutes.

Lorsqu'il est en pause, l'écran de la console affiche les valeurs d'entraînement en cours de l'entraînement. Pour mettre fin à l'entraînement en pause, maintenez le bouton Reset (réinitialiser) enfoncé.

Entretien

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 d'avertissement se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients/à la clientèle qui vous en fournira de nouveaux. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

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/de réglage. 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 à 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 les pédales et serrez-les s'il y a lieu.
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.



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 les manivelles et serrez-les s'il y a lieu. Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire.
Vérifiez la tension de la courroie et ajustez-la si nécessaire.

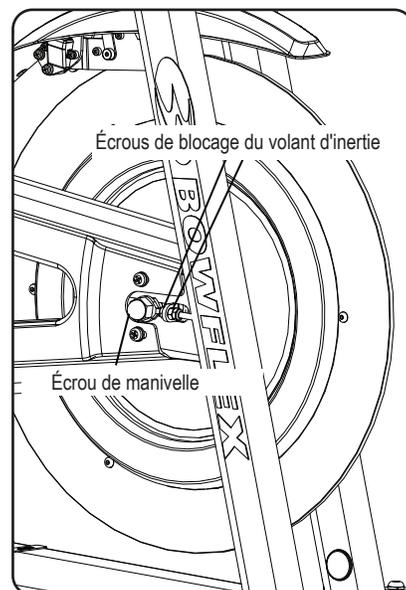
Vérification de la tension de la courroie

Pour vérifier la tension de la courroie, faites fonctionner le vélo. Faites tourner les pédales à environ 20 tr/min. Ensuite, augmentez rapidement le nombre de tours par minute au maximum. Si les pédales bougent normalement sans glisser, la tension est correcte/appropriée. Si les pédales glissent, la courroie doit être ajustée.

Ajustement/réglage de la tension de la courroie

1. Pour changer la tension de la courroie d'entraînement, desserrez les écrous de la manivelle. À l'aide d'une clé plate de 15 mm, maintenez l'écrou d'un côté et desserrez du côté opposé à l'aide d'une clé à douille de 15 mm.
2. Si la courroie est trop lâche et glisse, utilisez une clé de 10 mm pour tourner chaque écrou de blocage du volant d'inertie d'un quart de tour vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre).
3. Re-vérifiez la tension de la courroie et ajustez-la si nécessaire.

Vous pouvez consulter la procédure détaillée « Ajuster/régler la tension de la courroie » dans le manuel d'entretien.



(Achat depuis les États-Unis/le Canada) Garantie

Couverture de la garantie

Cette garantie ne concerne que l'acheteur initial et elle n'est pas transférable ou applicable à d'autres personnes.

Éléments couverts par la garantie

Nautilus, Inc. garantit un appareil exempt de défauts pièces et main-d'œuvre/matériaux et fabrication, pour autant qu'il soit utilisé de manière appropriée, dans des conditions normales et qu'il fasse l'objet d'une maintenance et d'un entretien tels que décrits dans le Manuel d'assemblage et le Manuel d'utilisation. Cette garantie n'est applicable qu'aux appareils authentiques, d'origine et légitimement fabriqués par Nautilus, Inc., vendus par l'intermédiaire d'un agent autorisé et utilisés aux États-Unis et au Canada.

Conditions

Les conditions de garantie pour les produits achetés aux États-Unis et au Canada sont décrites ci-dessous.

- Châssis 10 ans
 - Pièces mécaniques 3 ans
 - Électronique 3 ans
 - Main-d'œuvre 1 an
- (Le support de main-d'œuvre n'inclut pas l'installation de pièces de rechange ni les services de maintenance préventive.)

Pour les garanties et services de produits achetés en dehors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : www.nautilusinternational.com

Support de la garantie

Pendant la période de couverture par la garantie, Nautilus, Inc. s'engage à réparer tout appareil présentant un défaut de pièce ou de main-d'œuvre/matériaux et fabrication. Dans le cas où la réparation serait impossible, Nautilus, Inc. pourra remplacer l'appareil. Dans ce cas, Nautilus pourra à sa discrétion appliquer un crédit de remboursement limité pour un autre produit de la marque Nautilus, Inc. Le remboursement pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine. Nautilus, Inc. fournit des services de réparation dans les principales zones métropolitaines. Nautilus, Inc. se réserve le droit de facturer le client pour tout déplacement en dehors de ces zones. Nautilus Inc. n'est pas responsable

des frais occasionnés par la main-d'œuvre ou la maintenance du distributeur au-delà de la/des périodes de garantie stipulée(s) dans les présentes dispositions. Nautilus, Inc. se réserve le droit de remplacer le matériel de qualité égale ou supérieure en cas de non-disponibilité d'un matériel identique durant la période d'assistance sous garantie. Tout remplacement du produit dans le cadre des conditions de la Garantie ne prolonge aucunement la période de Garantie d'origine. Tout crédit de remboursement limité pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine. CE RECOURS EST LE SEUL RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE RUPTURE DE LA GARANTIE.

Vos responsabilités

- Conserver une preuve d'achat appropriée et acceptable.
- Faire fonctionner, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la Documentation du produit (Assemblage, Manuels d'utilisation, etc.)
- Utiliser le produit uniquement selon l'usage auquel il est destiné.
- Informer Nautilus dans les 30 jours de tout problème concernant le Produit.
- Installer les pièces de rechange selon les instructions de Nautilus.
- Suivre les procédures de diagnostic avec un représentant Nautilus, Inc. formé, si demandé.

Éléments non couverts

- Les dommages causés par une utilisation abusive, la manipulation ou la modification du produit, le non-respect des instructions d'assemblage et de maintenance, le non-respect des instructions ou des mises en garde détaillées dans la Documentation du produit (Manuel d'assemblage, Manuel d'utilisation, etc.), les dommages causés par un stockage impropre ou par l'effet des conditions environnementales comme l'humidité ou les intempéries, une mauvaise utilisation, une mauvaise manutention, un accident, des désastres naturels ou des surtensions.
- Les appareils placés ou utilisés dans des infrastructures commerciales ou institutionnelles, comme les clubs de gym, 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.
- Les dommages causés par le non-respect de la limitation concernant le poids maximal de l'utilisateur tel qu'indiqué dans le Manuel d'utilisation et sur les étiquettes d'avertissement.
- Les dommages causés par une usure et une détérioration normales.
- Cette garantie ne s'étend à aucun territoire ou pays situé hors des États-Unis et du Canada.

Procédure pour une réparation

Pour les produits achetés directement auprès de Nautilus, Inc., contactez le bureau Nautilus à l'adresse indiquée à la page Contacts du Manuel d'utilisation. Vous serez peut-être invité à retourner le composant défectueux, à vos frais, à une adresse spécifique pour sa réparation ou son inspection. Les méthodes de livraison standard des pièces de rechange garanties seront payées par Nautilus, Inc. Pour les produits achetés à un détaillant, contactez ce dernier pour tout support de garantie.

Exclusions

Les garanties ci-dessus sont exclusivement et expressément émises par Nautilus, Inc. Elles annulent toute indication antérieure, contraire ou supplémentaire, qu'elle soit écrite ou orale. Aucun agent, représentant, revendeur, individu ou employé n'est autorisé à modifier cette garantie, ni d'en changer les obligations ou limitations. Toute garantie implicite, y compris la GARANTIE DE QUALITÉ MARCHANDE et la garantie D'ADAPTATION DANS UN BUT SPÉCIFIQUE, sont limitées dans leur durée aux termes de la garantie expresse applicable telle que décrite ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains États des États-Unis n'autorisant pas de limitations sur la durée de la garantie tacite, cette limitation peut ne pas s'appliquer à votre cas.

Limitation des recours

SAUF DANS LES CAS CONTRAIRES STIPULÉS PAR LA LOI, LE RECOURS EXCLUSIF DE L'ACHETEUR EST LIMITÉ À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDÉRÉ PAR NAUTILUS, INC. COMME DÉFECTUEUX SELON LES TERMES DU CONTRAT REPRIS ICI. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE DE TOUT DOMMAGE SPÉCIAL, CONSÉCUTIF, ACCESSOIRE, INDIRECT, OU ÉCONOMIQUE, INDÉPENDamment DU PRINCIPE DE LA RESPONSABILITÉ (NOTAMMENT, MAIS NON EXCLUSIVEMENT DE RESPONSABILITÉ EN RAPPORT AVEC LE PRODUIT, DE NÉGLIGENCE OU DE RESPONSABILITÉ DÉLICTEUELLE), OU D'UNE QUELCONQUE PERTE DE REVENU, DE PROFIT, DE DONNÉES, DE CONFIDENTIALITÉ, OU POUR TOUTS DOMMAGES-INTÉRÊTS PUNITIFS SURVENANT À CAUSE DE OU EN RAPPORT AVEC L'UTILISATION DE CETTE MACHINE DE FITNESS/D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, MÊME SI NAUTILUS, INC. A ÉTÉ INFORMÉ DE LA POSSIBILITÉ DE TELS DOMMAGES. CETTE EXCLUSION ET LA LIMITATION SERONT APPLICABLES MÊME SI UN RECOURS QUELCONQUE EST DÉBOÛTÉ DE SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ÉTATS NE PERMETTANT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES CONSÉCUTIFS OU ACCESSOIRES, LA LIMITATION ÉNONCÉE PLUS HAUT POURRAIT DONC NE PAS VOUS ÊTRE APPLICABLE.

Lois applicables aux États

Cette garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pourrez également bénéficier d'autres droits en fonction de votre État.

Expirations

Dans le cas de l'expiration de la garantie, Nautilus, Inc. pourra vous assister dans le remplacement ou la réparation des pièces et dans les services de main-d'œuvre, en contrepartie d'une facturation de ses services. Contactez un représentant Nautilus pour de plus amples informations sur les pièces et les services après expiration de la garantie. Nautilus ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange après l'expiration de la période de garantie.

Achats internationaux

Si vous avez acheté votre appareil hors des États-Unis, veuillez consulter votre distributeur ou revendeur local pour la couverture de la garantie.

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 des É.-U. www.nautilusinternational.com | Imprimé en Chine | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, JRNY et le logo Bowflex sont des marques commerciales appartenant à ou sous-utilisées en vertu d'une licence de Nautilus, Inc., qui sont enregistrées ou autrement protégées par le droit commun aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple et le logo Apple sont des marques commerciales de Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service de Apple Inc. La marque verbale Bluetooth® et les logos sont des marques commerciales détenues par Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces dernières par Nautilus, Inc. s'effectue sous/en vertu d'une licence.

