

AD6
SCHWINN®



Ce produit est conforme aux normes
CE.

MANUEL D'ASSEMBLAGE / MANUEL D'UTILISATION

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité - Assemblage	3	Fonctionnement	18
Étiquettes de mise en garde		Réglages	18
/ Numéro de série	4	Utilisation de l'appareil	18
Descriptif	5	Verrouillage du ventilateur / Rangement	19
Avant l'assemblage	5	Mode Power Up / Idle (Marche / Inactif)	19
Pièces	6	Entretien initial	20
Visserie	7	Programme Quick Start (Démarrage rapide)	20
Outils	7	Programme Custom Time	
Assemblage	8	(Durée personnalisée)	20
Déplacement de l'appareil	13	Pause ou arrêt	20
Mise à niveau de l'appareil	13	Mode Results (Résultats)	20
		Mode Console Service (Service de la console)	22
Précautions de sécurité	14	Entretien	23
Caractéristiques	15	Remplacement des piles de la console	24
Caractéristiques de la console	16	Pièces d'entretien	25
Contrôle à distance de la fréquence cardiaque	17	Dépannage	26

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

Numéro de série _____

Date d'achat _____

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

Pour tout problème ou question sur votre produit, contactez votre distributeur local Schwinn®.

Pour trouver votre distributeur local, consultez l'adresse suivante : **www.nautilusinternational.com**



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

Veuillez suivre les recommandations ci-après :

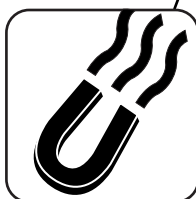
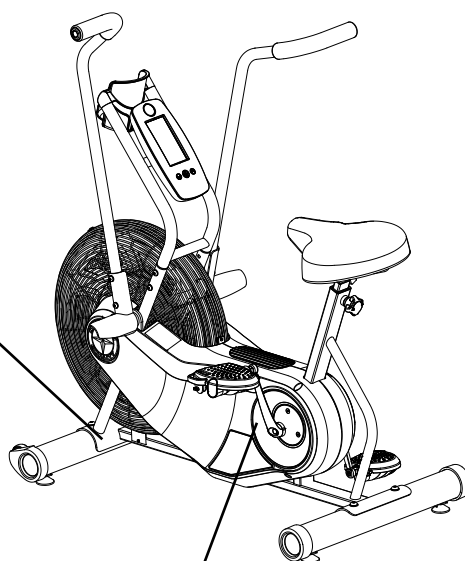


Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur l'appareil.

Prenez connaissance des instructions d'assemblage.

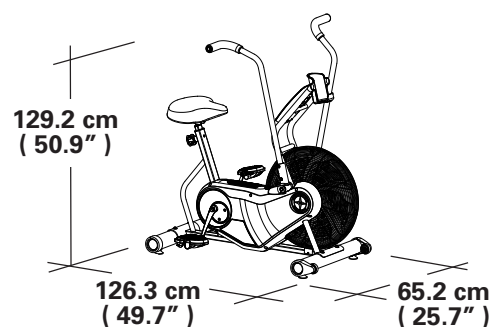
- Eloignez les tiers et les enfants de l'appareil lors de son assemblage.
- N'installez pas les piles avant que cette instruction ne vous soit précisée dans le manuel.
- N'assemblez pas l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, 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 cet appareil sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de l'appareil. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre appareil.
- N'utilisez que des pièces de rechange et des accessoires fournis par Nautilus. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de l'appareil ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil et ne le mettez pas en service avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel.
- Lisez la totalité du manuel fourni avec l'appareil avant son utilisation. Conservez ce manuel pour toute référence future.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement.
- Ce produit contient des aimants. Des champs magnétiques peuvent interférer avec une utilisation normale de certains appareils médicaux se trouvant à proximité. Les utilisateurs peuvent être amenés à s'approcher des aimants durant l'assemblage, l'entretien et/ou l'utilisation de l'appareil. Du fait de l'importance de certains dispositifs, tels que les stimulateurs cardiaques, il est important d'obtenir un avis médical avant d'utiliser cet appareil. Veuillez lire la section Etiquettes de mise en garde et numéro de série afin de déterminer l'emplacement des aimants sur l'appareil.

Numéro de série
Descriptif du produit



Poids de l'appareil :	52.2 kg (115 lb)
Alimentation :	2 piles AA (LR6)
Tension de fonctionnement :	1,0 - 3,3 V CC
Poids maximal de l'utilisateur :	136 kg (300 lb)

Normes :



Ce produit est conforme aux normes internationales EN ISO 20957 applicables aux appareils d'entraînement fixes, classe S.



Cet appareil NE DOIT PAS être mis au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclé de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

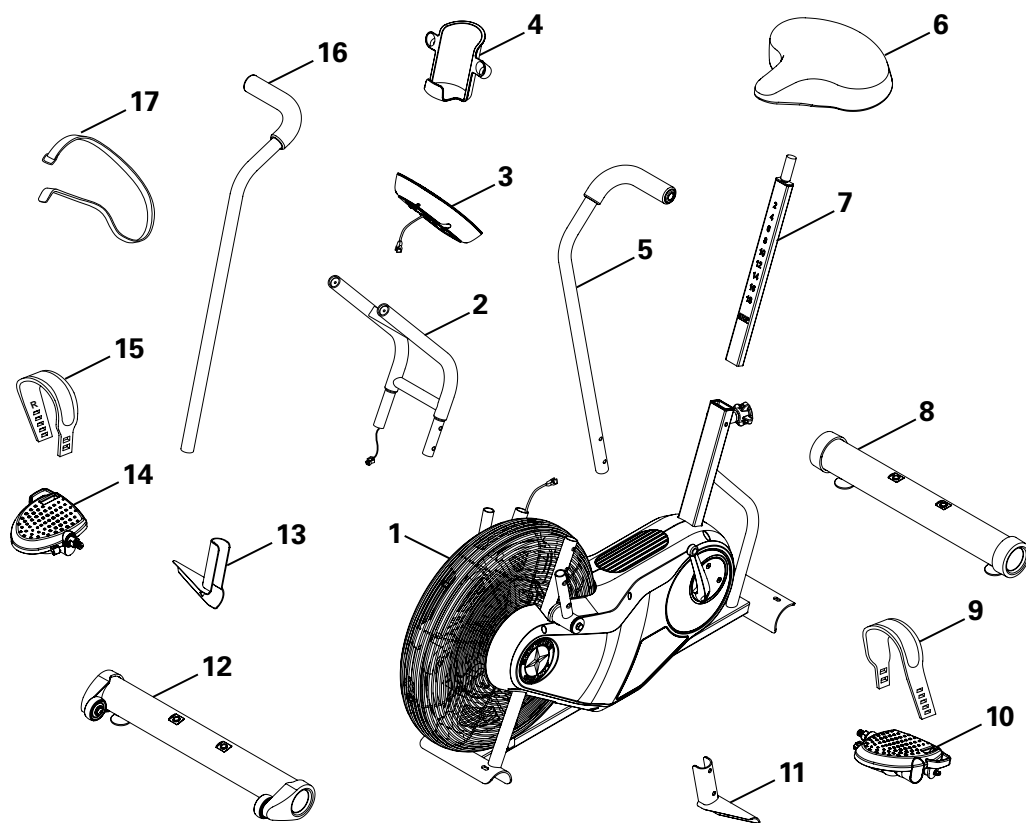
Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre appareil. Pour un fonctionnement sûr, optez pour une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 187,2 cm x 248,2 cm (73,7" x 97,7").

Conseils de base pour l'assemblage

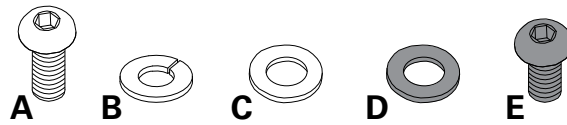
Lors de l'assemblage de l'appareil, veuillez respecter les consignes élémentaires suivantes :

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



Une étiquette apparaît sur toutes les pièces, indiquant s'il s'agit de la partie droite (**R**) ou gauche (**L**) afin de vous aider lors de l'assemblage.

Pièce	Quantité	Description	Pièce	Quantité	Description
1	1	Cadre	10	1	Pédale gauche
2	1	Barre de support de la console	11	1	Repose-pied gauche
3	1	Console	12	1	Stabilisateur avant
4	1	Porte-bouteille	13	1	Repose-pied droit
5	1	Poignée de guidon gauche	14	1	Pédale droite
6	1	Selle	15	1	Sangle de pédale droite
7	1	Tube de selle	16	1	Poignée de guidon droite
8	1	Stabilisateur arrière	17	1	Sangle - immobilisation et transport
9	1	Sangle de pédale gauche			



Pièce	Quantité	Description	Pièce	Quantité	Description
A	4	Vis hexagonale à tête ronde, M8x1.25x20	D	4	Rondelle, M8 Noire
B	4	Rondelle de blocage, M8	E	4	Vis hexagonale à tête ronde, M8x1.25x12 Noire
C	4	Rondelle, M8			

Outils

Inclus



6 mm



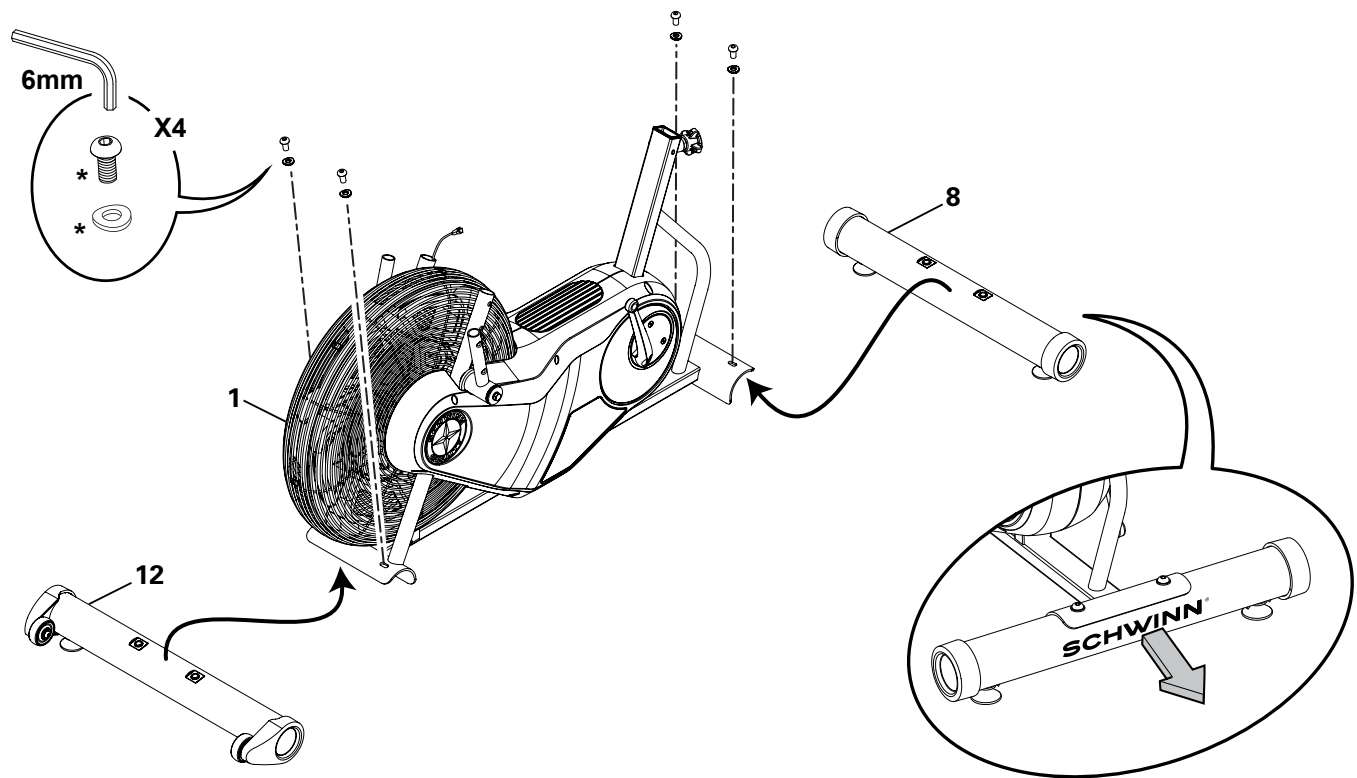
#2
13 mm
15 mm
17 mm



2 piles AA (LR6)

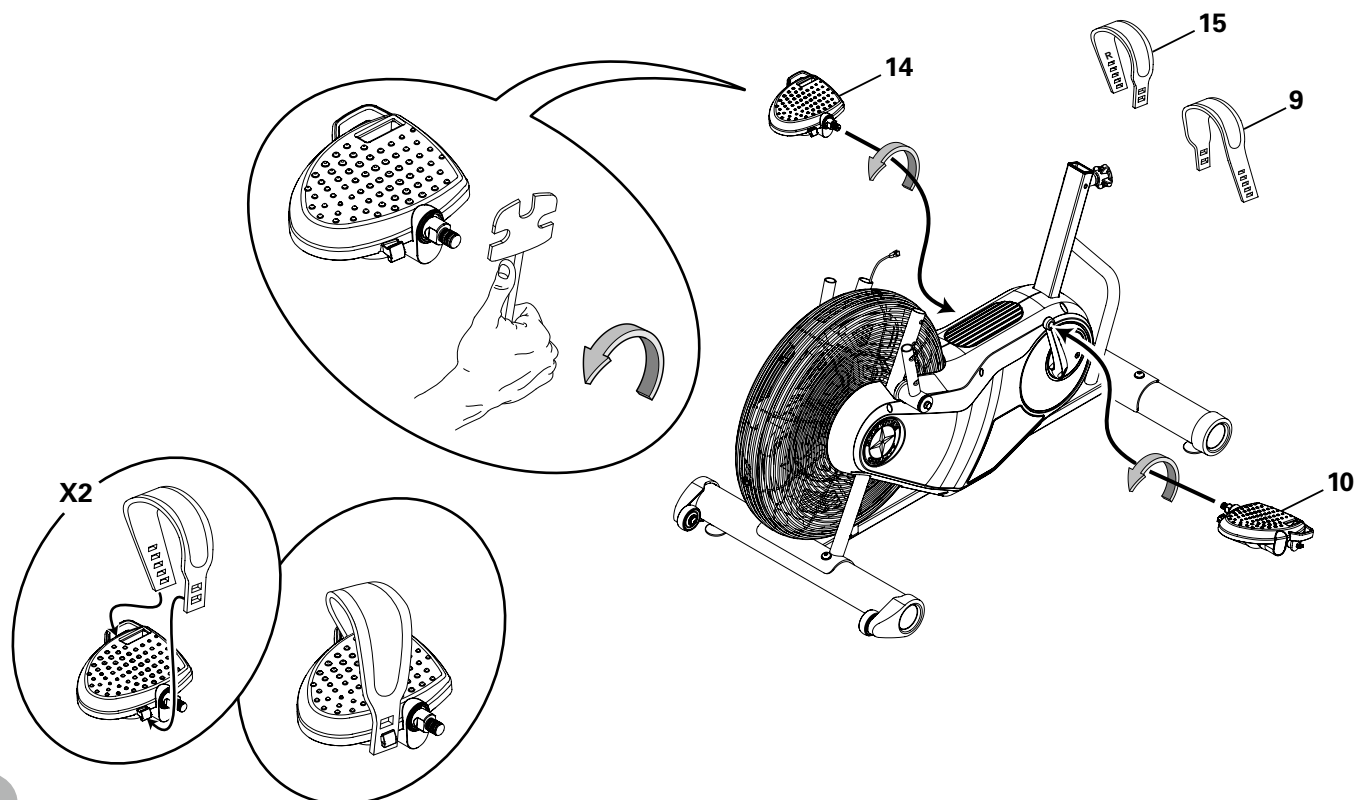
1. Arrimez les stabilisateurs au cadre

Remarque : la visserie est pré-installée. Elle ne se trouve donc pas dans le kit de visserie (*).



2. Arrimez les pédales, puis les sangles des pédales au cadre

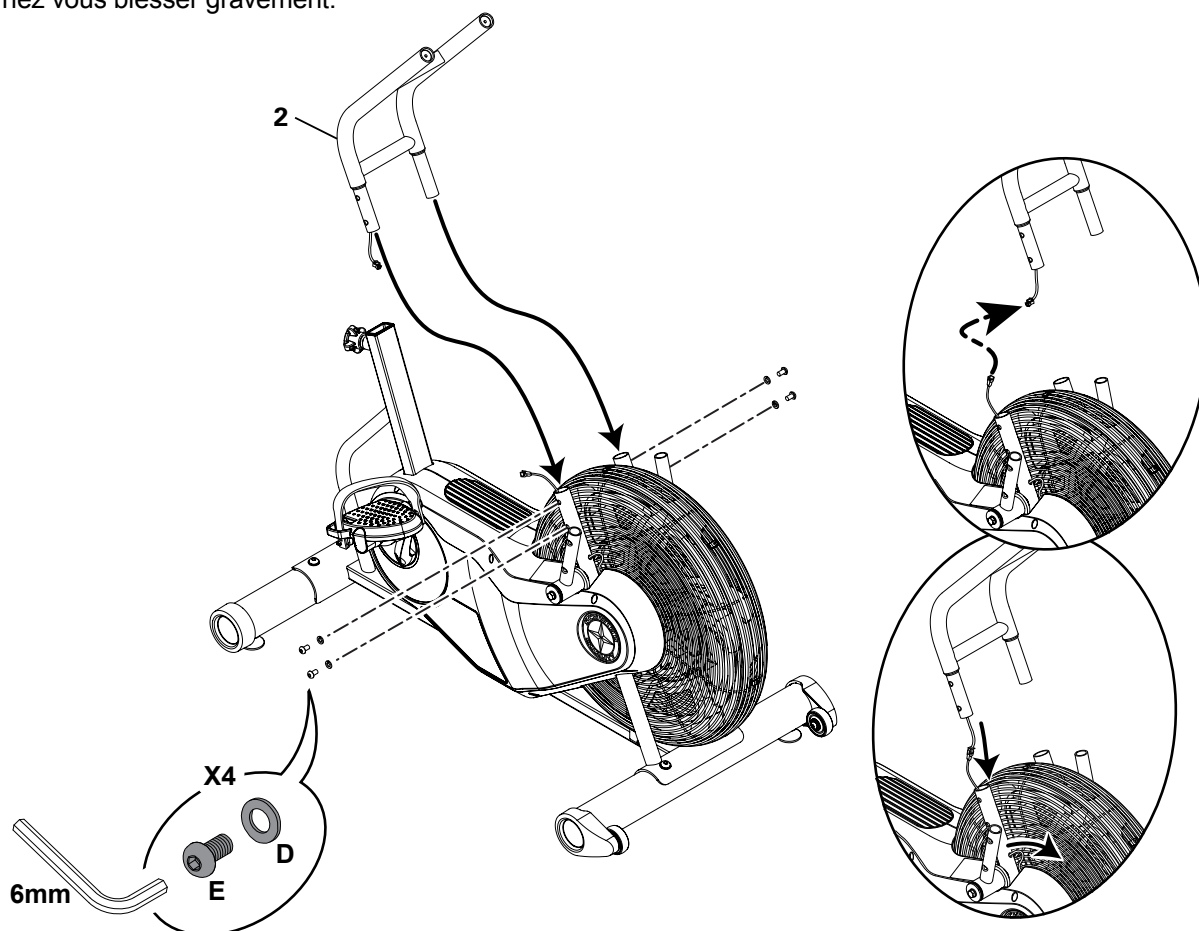
Remarque : le filetage de la pédale de gauche est inversé. Veuillez à fixer chaque pédale du bon côté du vélo. L'orientation se base sur une position assise sur le vélo. La pédale de gauche est marquée d'un L, la pédale de droite d'un R.



3. Connectez les câbles et arrimez la barre de support de la console sur le cadre

Remarque : ne pincez pas les câbles. Tirez le câble inférieur de sorte qu'il soit bien tendu lorsque vous insérez la barre de support de la console.

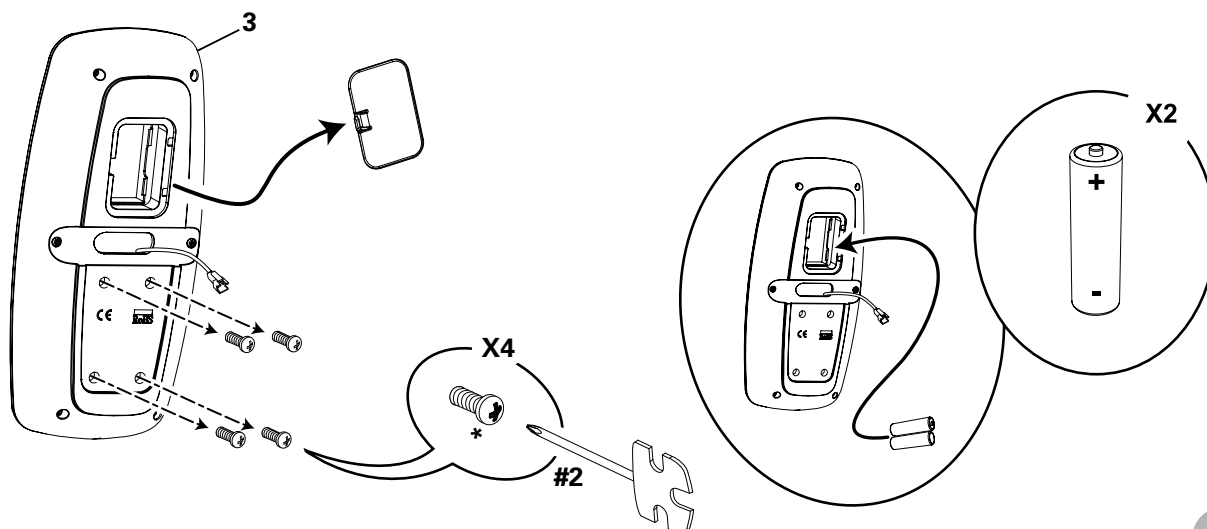
⚠ Prenez garde à ne pas vous coincer les mains ni les doigts lorsque vous insérez les extrémités de tube dans le cadre. Vous pourriez vous blesser gravement.



4. Otez la visserie et installez les piles dans la console.

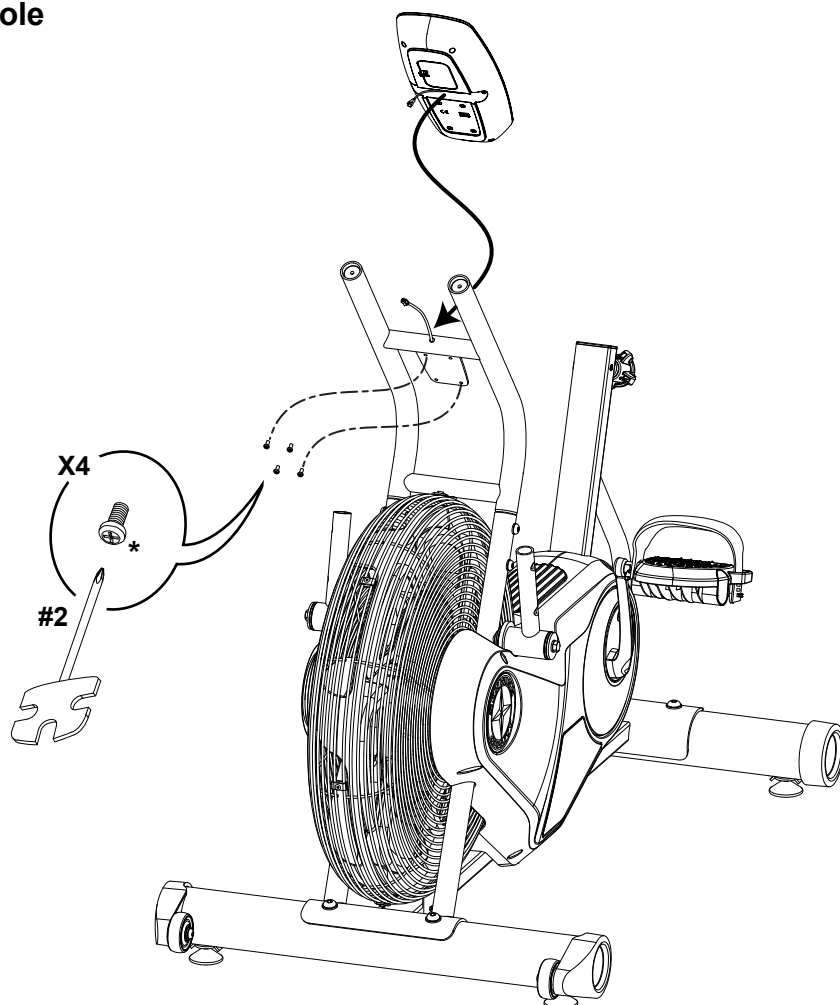
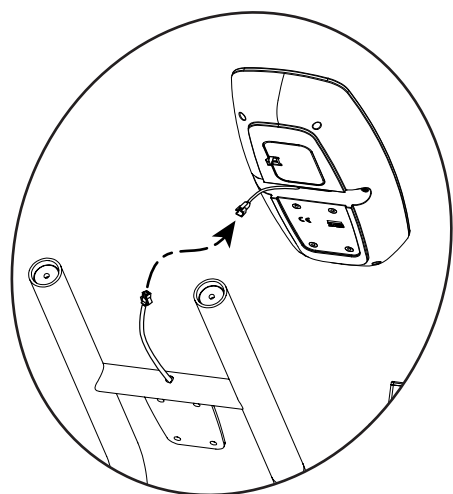
Remarque : assurez-vous que les piles suivent le sens des indicateurs +/- dans le compartiment à piles. La visserie est pré-installée. Elle ne se trouve donc pas dans le kit de visserie (*).

⚠ Ne mélangez pas les piles alcalines, standards (carbone/zinc) ou rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.)



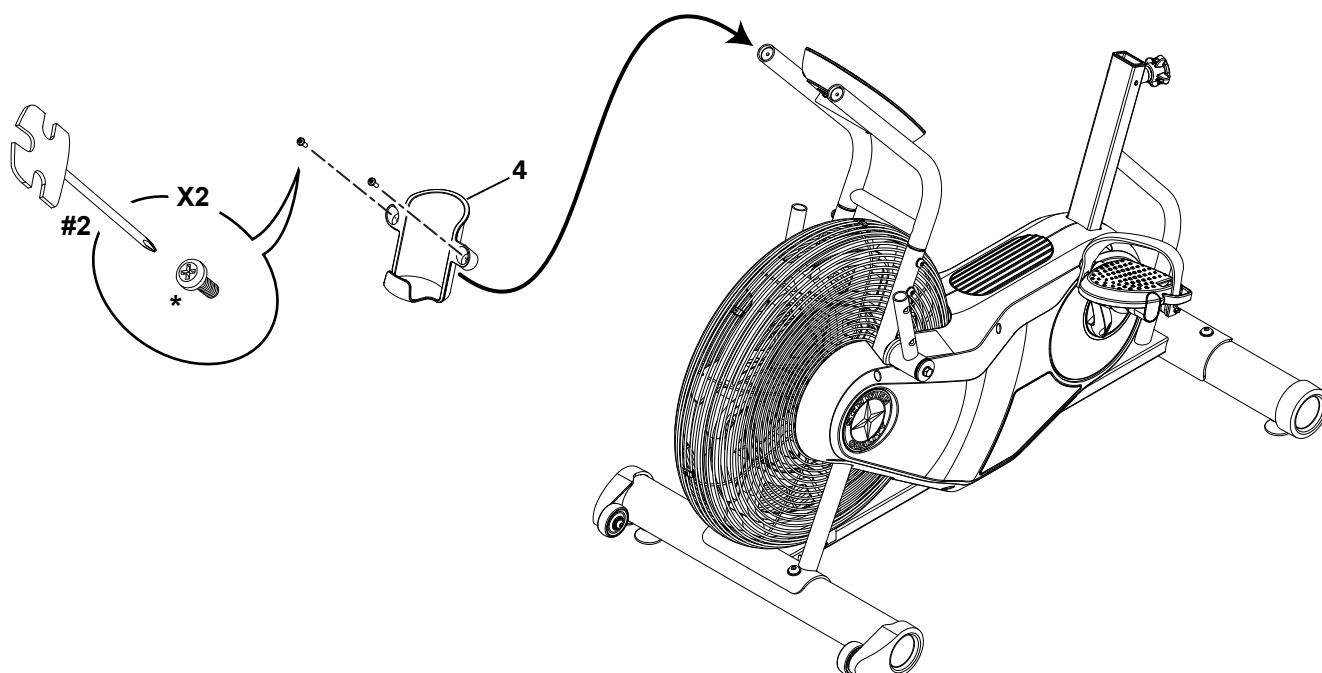
5. Connectez le câble et arrimez la console

Remarque : ne pincez pas le câble de la console.

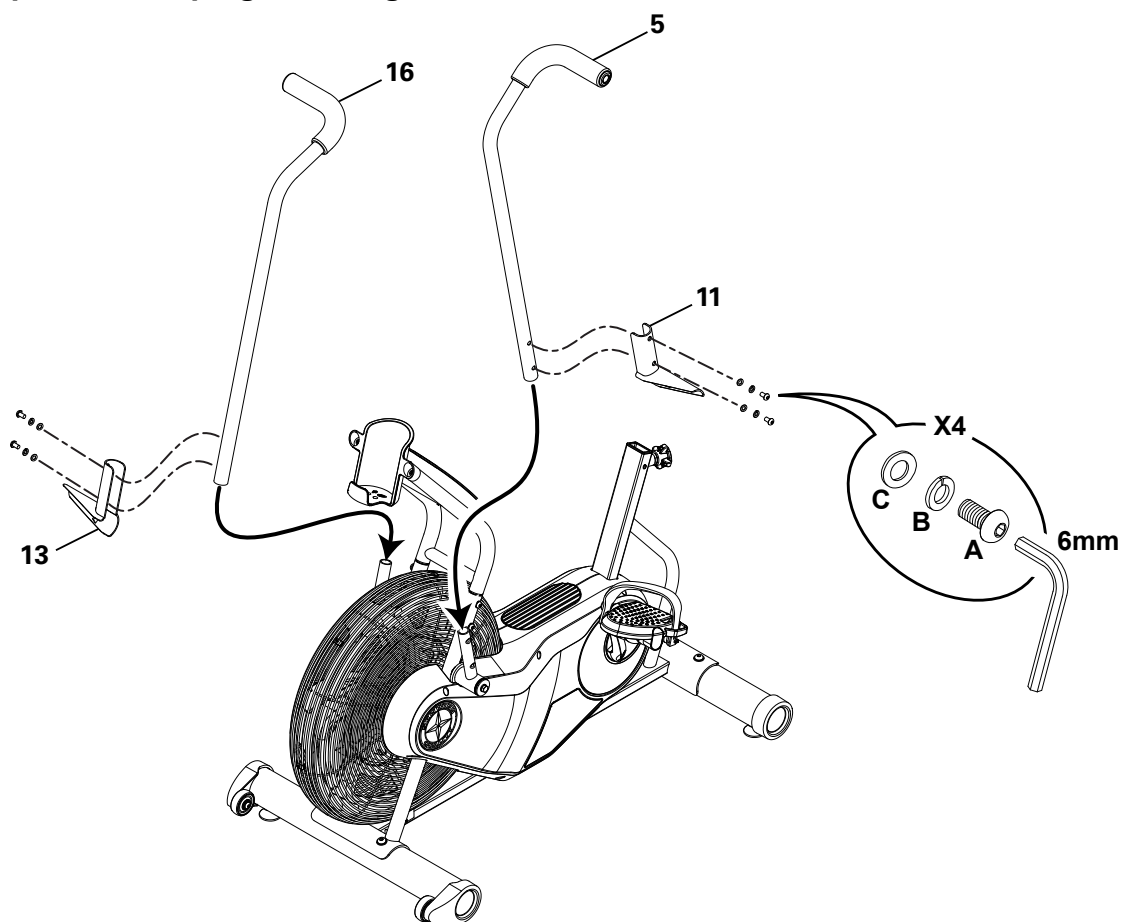


6. Arrimez le porte-bouteille au cadre

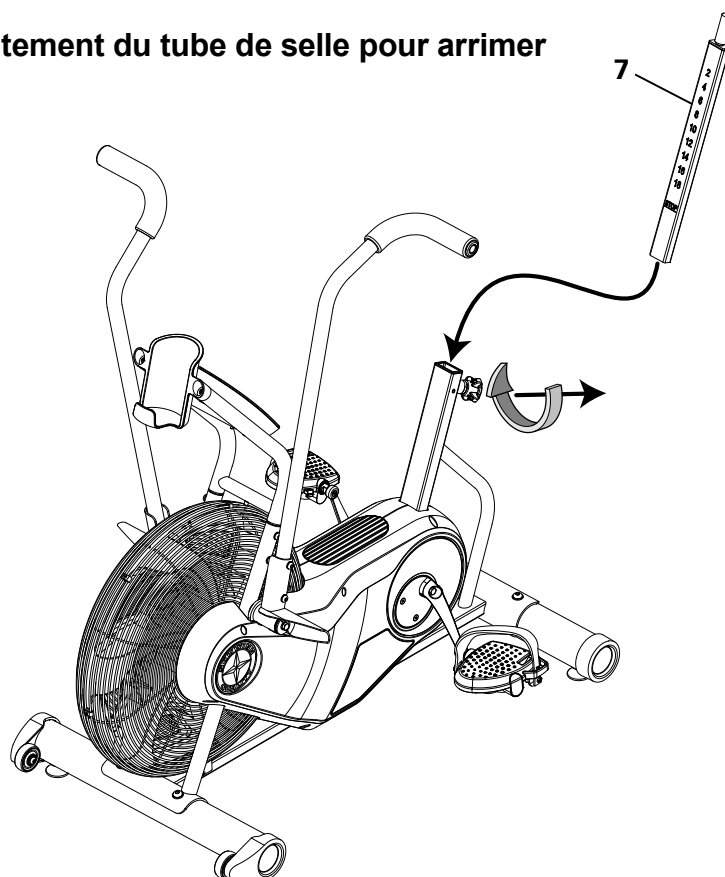
Remarque : la visserie est pré-installée. Elle ne se trouve donc pas dans le kit de visserie (*).



7. Arrimez les repose-pieds et les poignées de guidon au cadre

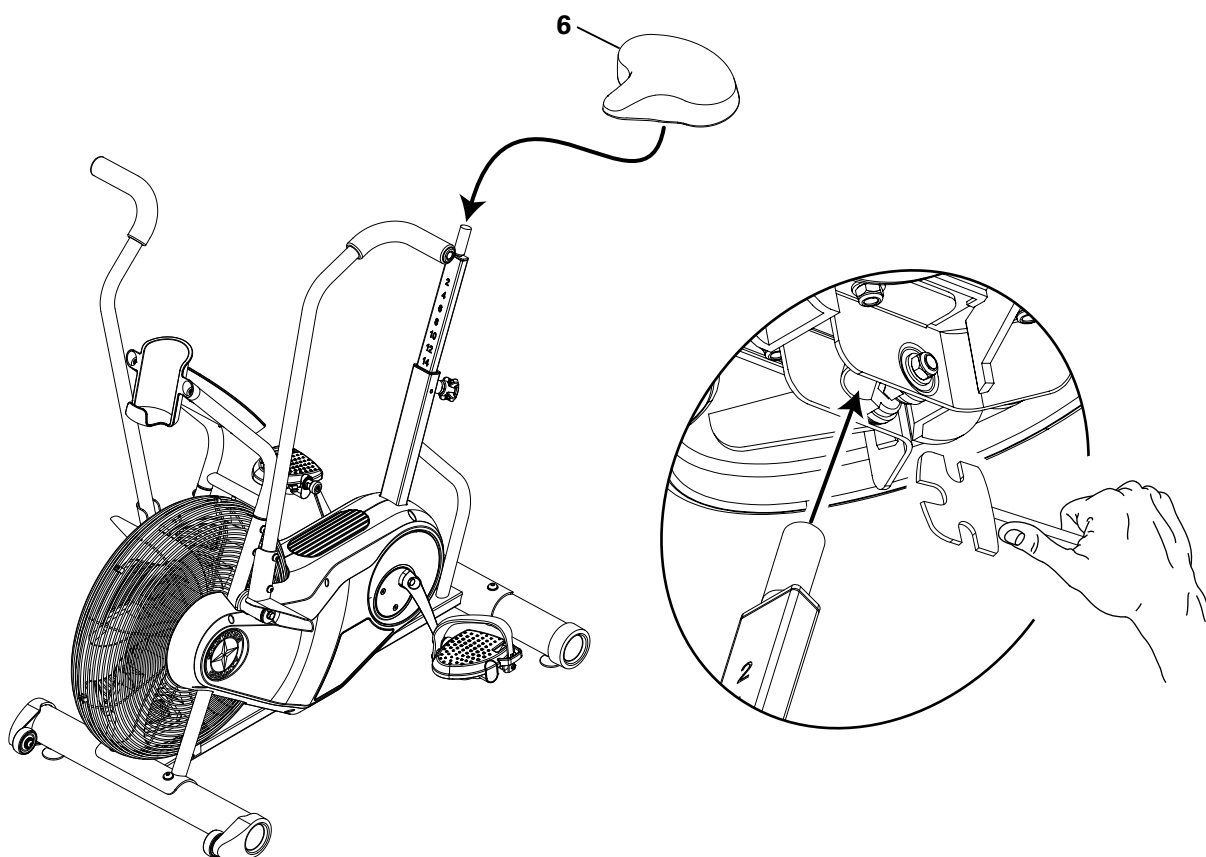


8. Desserrez et retirez la molette d'ajustement du tube de selle pour arrimer celle-ci au cadre



9. Arrimez la selle au tube de selle

AVERTISSEMENT : vérifiez que la selle est bien droite avant de resserrer la visserie.



10. Inspection finale

Inspectez votre appareil afin de vous assurer que tous les composants sont correctement assemblés et arrimés.

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

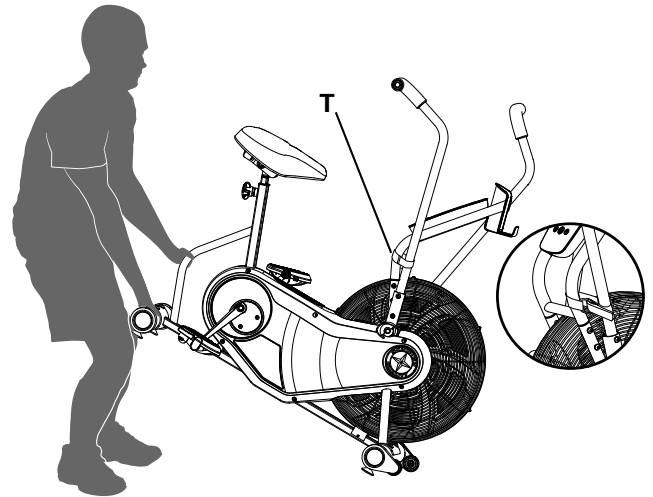
Déplacement de l'appareil

! L'appareil nécessite d'être déplacé par une, voire deux personnes, en fonction de leur aptitude physique. Chacune doit être en bonne condition physique. Utilisez les précautions de sécurité et les techniques de levage adéquates.

1. Immobiliser les poignées en les fixant à la barre de support de la console au moyen de la sangle (T) de transport et d'immobilisation.
2. Aidez-vous du stabilisateur arrière et soulevez prudemment l'appareil en le faisant reposer sur ses rouleaux de transport.

Remarque : le ventilateur ne doit pas toucher le sol.

3. Placez l'appareil à l'endroit de votre choix.
4. Reposez-le doucement sur le sol.



AVERTISSEMENT : Déplacez toujours l'appareil avec la plus grande précaution. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.

Mise à niveau de l'appareil

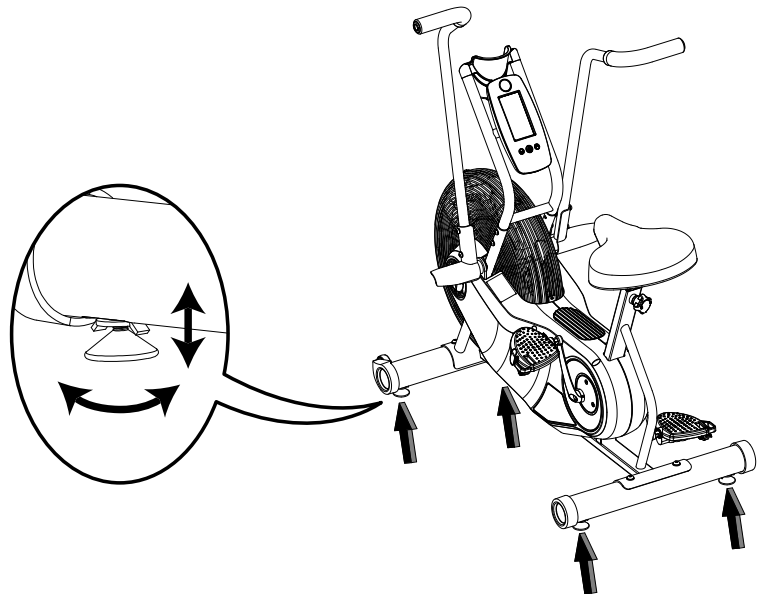
L'appareil doit être mis à niveau si le sol de votre espace d'entraînement n'est pas droit. Procédure de réglage :

1. Positionnez l'appareil à l'endroit de votre choix.
2. Desserrez les contre-écrous et réglez les patins réglables jusqu'à ce qu'ils soient bien équilibrés et en contact avec le sol.

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

3. Resserrez les contre-écrous.

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





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

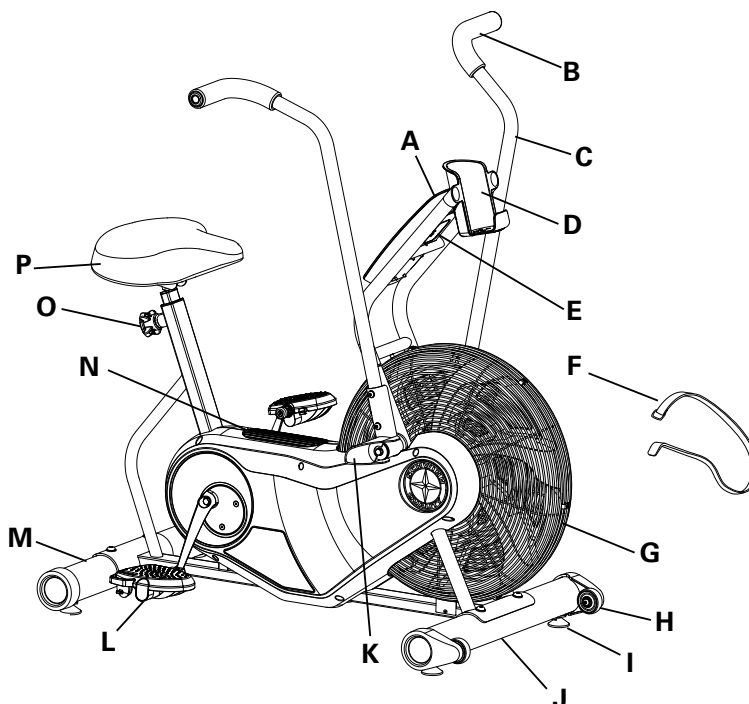
Avant d'utiliser cet appareil, veuillez suivre les recommandations ci-après :



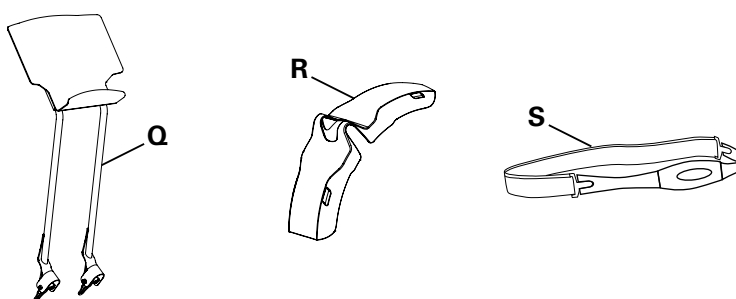
Prenez connaissance du manuel dans sa totalité. Conservez ce manuel pour toute référence future.

Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur l'appareil. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local Schwinn® qui vous en fournira de nouvelles.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de l'appareil. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de l'appareil peuvent représenter un danger pour les enfants.
- Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Portez une attention toute particulière aux pédales et aux manivelles de pédaler. Contactez votre distributeur local Schwinn pour toute information relative à la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur à celui indiqué ne doivent pas utiliser l'appareil.
- Cette machine est destinée à un usage privé et commercial léger uniquement. «Commercial léger» qualifie les installations non payantes utilisées moins de 5 heures par jour (immeubles en copropriété, hôtels, salles de fitness d'entreprise, etc.)
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cet appareil est pourvu de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de l'appareil.
- Installez et faites fonctionner cet appareil sur une surface plane et solide.
- Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil.
- Attendez que les pédales soient à l'arrêt pour placer les pieds dessus. Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace de 0,6 m (24") environ tout autour de l'appareil. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à l'appareil et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans des situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de l'appareil quand vous utilisez ce dernier.
- 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 bien régler le matériel ajustable. Assurez-vous que ce dernier ne heurte pas l'utilisateur.
- Assurez-vous que les pédales sont toujours propres et sèches.
- L'utilisation de cet appareil suppose coordination et équilibre. Sachez anticiper toute modification de la vitesse et de l'inclinaison en cours d'entraînement. Ne perdez pas l'équilibre afin de ne pas vous blesser.
- Le cordon d'alimentation doit être maintenu éloigné de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.
- Les ouvertures de l'appareil doivent toujours rester dégagées.
- Ne mélangez pas des piles neuves avec des piles anciennes.
- Ne mélangez pas les piles alcalines, standards (carbone/zinc) ou rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.)
- Pour ranger l'appareil en toute sécurité, il convient de retirer les piles et de poser la sangle de transport et d'immobilisation pour immobiliser le ventilateur de résistance. Placer la machine dans un endroit sûr, hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.
- Dans un environnement commercial léger, cette machine ne doit être utilisée que dans les locaux dont l'accès aux équipements et l'utilisation de ces derniers sont surveillés par du personnel qualifié. Le niveau de surveillance doit notamment dépendre de l'environnement spécifique de la machine, de la sécurisation de ce dernier et de la connaissance des utilisateurs de l'appareil.
- Ce vélo ne peut pas stopper les pédales indépendamment du ventilateur de résistance. Réduisez le rythme pour ralentir le ventilateur de résistance et arrêter les pédales. Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil.



A	Console	G	Ventilateur de résistance à air	M	Stabilisateur arrière
B	Poignée	H	Rouleaux de transport	N	Patin de repose-pied
C	Poignée de guidon	I	Patin réglable	O	Molette d'ajustement du tube de selle
D	Porte-bouteille	J	Stabilisateur avant	P	Selle
E	Compartiment des piles	K	Repose-pied		
F	Sangle de transport et d'immobilisation	L	Pédale		



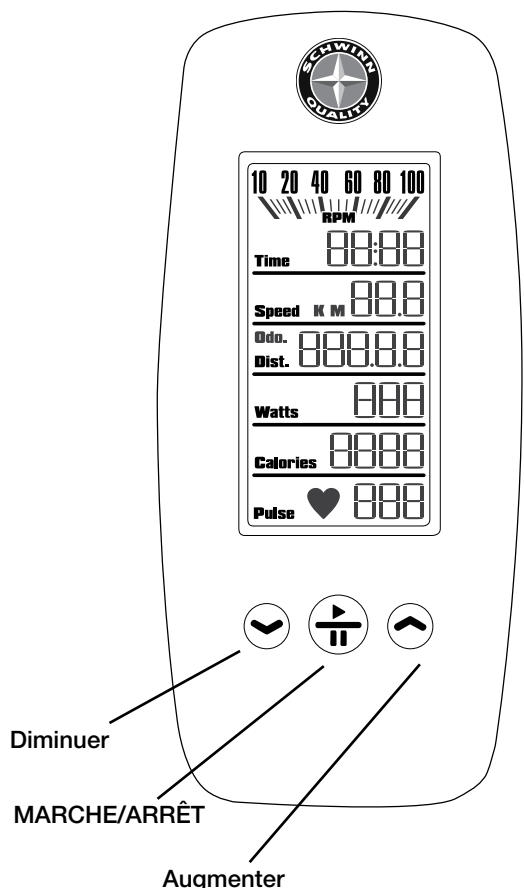
Accessoires

Q	Repose-livre® AirDyne	R	Pare-brise® AirDyne	S	Ceinture pectorale de mesure de la fréquence cardiaque
---	-----------------------	---	---------------------	---	--

Pour commander, contactez votre distributeur local® Schwinn

Caractéristiques de la console

La console affiche des informations liées à votre entraînement.



Données de l'écran LCD

L'écran de la console affiche chaque valeur d'entraînement.

RPM (Tr/min)

Le champ RPM (Tr/min) affiche le nombre de tours par minute effectués par les pédales. La valeur maximale est 100.

Time (Durée)

Le champ TIME (DURÉE) indique la durée de l'entraînement. La valeur maximale est 99:59. Au-delà, l'affichage repart de 0:00.

Pendant le démarrage initial, cet écran affiche l'altitude (Alt). L'altitude de l'endroit où l'appareil est placé doit être saisie.

Speed (Vitesse)

Le champ SPEED (VITESSE) affiche la vitesse de l'appareil en kilomètres par heure (KM) ou en miles par l'heure (M) avec une décimale — par exemple 3,4 ou 10,5. La valeur maximale est 99,9.

Dist. (Distance)

Le champ DISTANCE indique la distance parcourue (en km ou miles) pendant l'entraînement, avec deux décimales — par exemple 2.07. La valeur maximale est 99,99. Au-delà, l'affichage repart de 0:00.

Remarque : pour changer l'unité de mesure (métrique ou impériale), veuillez vous référer à la section Mode Console Service (Service de la console) de ce manuel.

L'odomètre (Odo.) affiche la somme de toutes les distances d'entraînement. Celle-ci est affichée lorsqu'un entraînement est mis en pause ou en tant qu'option dans le mode Console Service (Service de la console).

Pendant le démarrage initial, cet écran affiche la valeur d'altitude, jusqu'à ce que cette dernière soit validée.

Watts

Le champ WATTS affiche la puissance produite à un certain niveau de résistance (1 cheval vapeur = 746 watts).

Calories

Le champ CALORIES indique une estimation du nombre de calories brûlées durant l'exercice. La valeur maximale est 9999. Au-delà, l'affichage clignote et affiche 9999.

Pulse (Pulsations cardiaques)

Le champ Pulse (Pulsations cardiaques) indique la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM), en fonction des données transmises par le moniteur de fréquence cardiaque. L'icône clignote lorsqu'elle reçoit le signal d'une sangle de fréquence cardiaque téléométrique. Aucune valeur ne s'affiche si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est une approximation et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Fonction des touches

Bouton Decrease (Diminuer) (▼) - Fait décroître une valeur (durée ou altitude) ou permet de se déplacer d'une option à l'autre.

Bouton START/STOP (Marche/Arrêt) - Lance un programme d'entraînement, confirme une sélection et met fin à un

entraînement en pause, si maintenu enfoncé pendant trois secondes.

Bouton Increase (Augmenter) (▲) - Fait croître une valeur (durée ou altitude) ou permet de se déplacer d'une option à l'autre.

Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des procédures les plus efficaces pour évaluer l'intensité d'un exercice. La console lit les signaux de fréquence cardiaque par télémetrie à partir de l'émetteur de la ceinture pectorale de mesure de la fréquence cardiaque, qui fonctionne sur une plage de 4,5 kHz à 5,5 kHz.

Remarque : utilisez une ceinture de fréquence cardiaque non codée de Polar Electro ou un modèle non codé compatible POLAR®. (Les ceintures codées POLAR®, telles que POLAR® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cet appareil.

! Si vous portez un stimulateur cardiaque ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une ceinture pectorale ou un moniteur de fréquence cardiaque télémetrique.

Calcul de la fréquence cardiaque

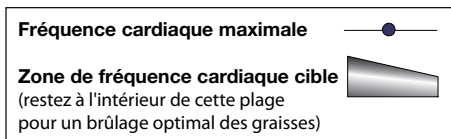
La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, de 220 battements par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est habituellement linéaire, avec une diminution d'environ un battement par minute chaque année. On ne dispose d'aucune preuve solide indiquant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

La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement en endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent avoir une fréquence cardiaque au repos de 40 BPM ou inférieure. Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque particulière pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

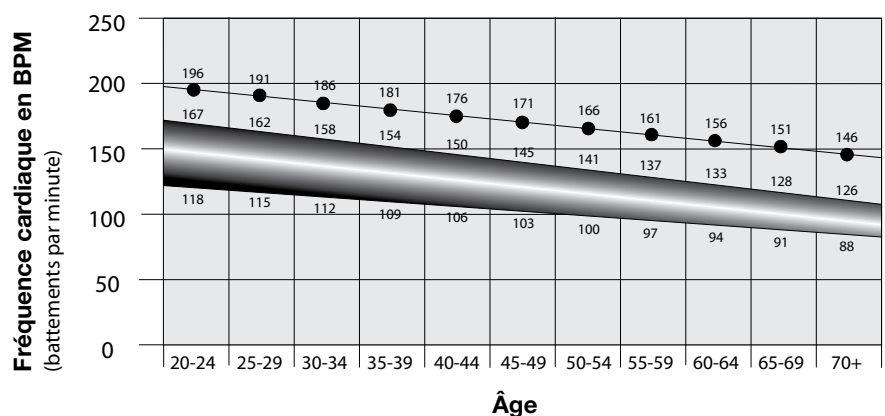
La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 60 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximum. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

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

Remarque : comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou la durée de l'entraînement.



FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE PERMETTANT DE BRULER DES GRAISSES



Quels vêtements porter ?

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

A quelle fréquence s'entraîner ?

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

- 3 fois par semaine, à raison de 20 minutes à chaque fois.
- Planifiez les entraînements à l'avance et essayez de respecter les horaires.

Réglage de la selle

Une selle bien positionnée favorise l'efficacité de l'exercice et le confort, tout en réduisant les risques de blessure.

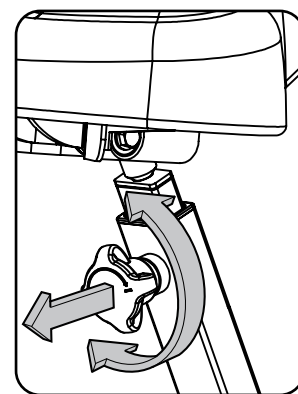
1. Placez une pédale en position. Posez le talon sur la partie la plus basse de la pédale. La jambe doit être légèrement fléchie.
2. Si la jambe est trop tendue ou que le pied ne touche pas la pédale, abaissez la selle. Si la jambe est fléchie exagérément, remontez la selle.

! Descendez de l'appareil avant de régler la selle.

3. Desserrez la molette d'ajustement du tube de selle et tirez-la vers vous. Ajustez ensuite la selle à la hauteur désirée.

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

4. Relâchez la molette d'ajustement du tube de selle pour enclencher la broche de verrouillage. Assurez-vous que la broche est entièrement enclenchée et resserrez complètement la molette d'ajustement.



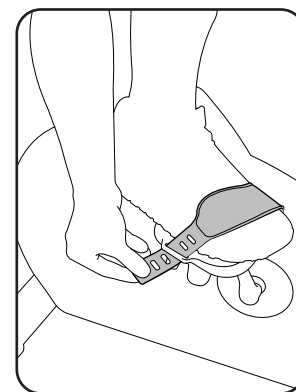
Position du pied / Réglage de la sangle de pédale

Les pédales équipées de sangle permettent de bien caler le pied.

1. Faites tourner les pédales jusqu'à ce que vous puissiez en atteindre une.

! Les pédales, les poignées de guidon et le ventilateur de résistance étant liés, lorsqu'un de ces éléments est déplacé, les autres le sont également.

2. Posez l'avant du pied sur chacune des pédales.
3. Serrez la sangle sur la chaussure.
4. Recommencez pour l'autre pied.



Pour une efficacité de pédalage maximale, pédalez avec les genoux vers l'avant. Les sangles peuvent être laissées en position pour les prochaines séances d'entraînement.

Utilisation de l'appareil

! Les pédales, les poignées de guidon et le ventilateur de résistance étant liés, lorsqu'un de ces éléments est déplacé, les autres le sont également.

Montez prudemment sur l'appareil en utilisant le patin de repose-pied si nécessaire. Ajustez la selle et les pédales avant tout entraînement.

Travail du bas du corps : pédalez lentement, les bras détendus le long du corps ou les mains posées sur le guidon.

Travail de tout le corps : agrippez les poignées, les paumes de mains orientées vers le bas. Effectuez un mouvement de pompes avec les bras pendant que vous pédalez, les coudes abaissés et près du corps.

Travail du haut du corps : agrippez les poignées, paumes de mains vers le bas et placez les pieds sur les repose-pieds. Penchez-vous légèrement vers l'avant en opérant une flexion de hanches, le dos droit et les épaules basses. Effectuez un mouvement de pompes avec les bras.

Remarque : aidez-vous des pédales pour ajuster votre position avant de commencer votre entraînement.

Pour augmenter la résistance de l'air et la charge, augmentez votre intensité. Pour travailler tous les groupes musculaires des bras, modifiez votre prise en placez les paumes de mains vers le haut.

A la fin de l'entraînement, réduisez votre rythme jusqu'à ce que l'appareil s'arrête complètement.

! Ce vélo ne peut pas stopper les pédales indépendamment du ventilateur de résistance. Réduisez le rythme pour ralentir le ventilateur de résistance et arrêter les pédales. Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil.

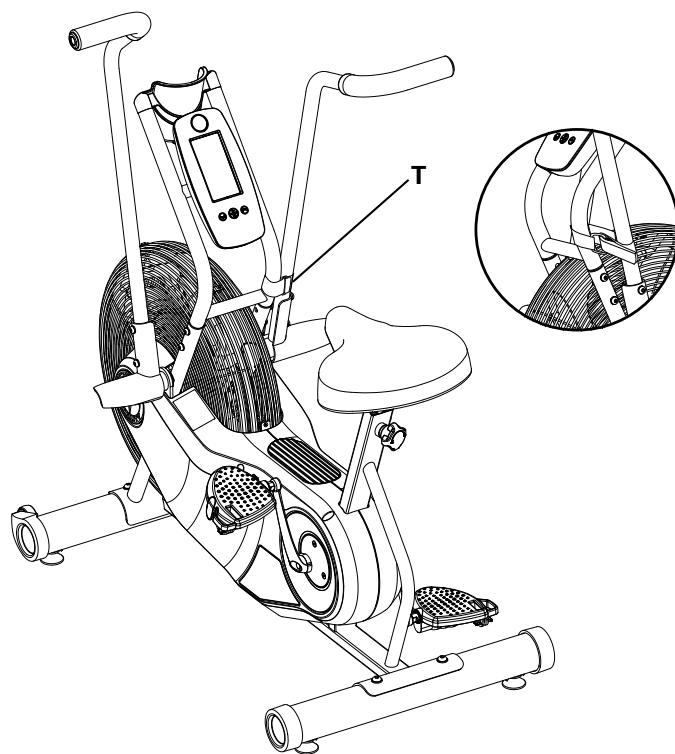
Verrouillage du ventilateur / Rangement

Lorsque l'appareil n'est pas en cours d'utilisation, il convient de bloquer le ventilateur au moyen de la sangle de transport et d'immobilisation. Le ventilateur doit être bloqué lorsque l'appareil est rangé.

! Pour ranger l'appareil en toute sécurité, il convient de retirer les piles et de poser la sangle de transport et d'immobilisation pour immobiliser le ventilateur de résistance. Placer la machine dans un endroit sûr, hors de portée des enfants et des animaux de compagnie. Prenez garde au fait que les pédales, les poignées et le ventilateur de résistance sont solidaires. Lorsqu'une de ces pièces bouge, elle entraîne les autres dans son mouvement.

Marche à suivre pour bloquer le ventilateur :

1. Déplacer les poignées de manière à ce que l'une d'entre elles se rapproche le plus possible de la barre de support de la console.
2. Enrouler la sangle (T) de transport et d'immobilisation autour de la poignée et de la barre de support de la console et passer l'extrémité de la sangle dans la bague métallique. Ajuster la sangle de manière à empêcher tout mouvement des poignées, et serrer fermement la sangle.



Mode Power-Up / Idle (Marche / Inactif)

La console passe en mode Power-Up / Idle (Marche / Inactif) si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit un signal du détecteur de RPM (Tr/min) quand l'appareil est utilisé.

Remarque : la console affiche Lbatt (Batterie faible) si les piles sont à environ 10% de leur puissance nominale pendant le démarrage.

Mode Auto Shut-Off (Mise en veille automatique)

En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage LCD ne fonctionne pas en mode Sleep (Veille).

Remarque : la console ne dispose pas d'interrupteur On/Off.

Démarrage initial

Pendant le démarrage initial, la console affiche Alt (Altitude) et doit être configurée selon l'altitude à laquelle se déroule l'entraînement.

1. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (Augmenter/Diminuer) pour modifier la valeur de l'altitude. Une valeur correcte permet d'obtenir une évaluation plus précise des calories dépensées.
2. Appuyez sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) pour effectuer la configuration.

Remarque : la valeur de l'altitude peut être réglée ultérieurement. Pour modifier cette valeur, consultez la section Mode Console Set-Up (Configuration de la console).

Programme Quick Start (Démarrage rapide)

Le programme Quick Start (Démarrage rapide) permet de commencer un entraînement sans saisir aucune information.

1. Asseyez-vous sur le vélo.
2. Lorsque la console est en mode Idle (Inactif), appuyez sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) pour lancer le programme d'entraînement.
3. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, arrêtez de pédaler. Appuyez ensuite sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour mettre fin à l'entraînement.

Programme Custom Time (Durée personnalisée)

La console permet de sélectionner une durée d'entraînement personnalisée. La console conserve cette valeur jusqu'à ce qu'elle soit modifiée.

1. Asseyez-vous sur le vélo.
2. Lorsque la console est en mode Idle (Inactif), appuyez sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes.
3. La console affiche la valeur par défaut ou la dernière valeur de durée personnalisée.

Remarque : la valeur par défaut de la durée est de 20 minutes.

4. Appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (Augmenter ou Diminuer) pour régler la valeur de la durée personnalisée.
5. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour accepter la durée d'entraînement personnalisée. Votre entraînement personnalisé commence dès à présent.

Pause ou arrêt

Pour mettre un entraînement en pause :

1. Arrêtez de pédaler pour mettre l'entraînement en pause.

Remarque : la console se met automatiquement en pause si aucun signal RPM (Tr/min) n'est reçu pendant cinq secondes.

2. Pour poursuivre votre entraînement, appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) ou recommencez à pédaler.

Appuyez ensuite sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour mettre fin à l'entraînement. La console bascule en mode Results (Résultats).

Une fois en pause, l'écran de la console affiche les valeurs actuelles de l'entraînement, qui clignotent : TIME (Durée), AVERAGE SPEED (Vitesse moyenne), DISTANCE, TOTAL MACHINE DISTANCE (Odo.) (Distance totale de l'appareil), WATTS, CALORIES et AVERAGE HEART RATE (Fréquence cardiaque moyenne) (si activé).

Mode Results (Résultats)

Lorsque votre entraînement se termine ou que vous y mettez fin, la console affiche les valeurs correspondantes à trois reprises, dans l'ordre suivant : TIME (Durée), AVERAGE SPEED (Vitesse moyenne), DISTANCE, WATTS, CALORIES et AVERAGE HEART RATE (Fréquence cardiaque moyenne) (si activé).

Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour mettre fin au mode Results (Résultats) et retourner au mode Idle (Inactif).

MODE CONSOLE SERVICE (SERVICE DE LA CONSOLE)

Le mode Console Service (Service de la console) permet de régler l'unité de mesure (métrique ou impériale), de visualiser la durée et la distance totales d'utilisation de l'appareil, de régler la valeur de l'altitude pour un décompte plus précis des calories et de connaître la version du logiciel installé.

1. Appuyez simultanément sur le bouton Increase (Augmenter) et sur le bouton Decrease (Diminuer) et maintenez-les enfoncés pendant trois secondes en mode Idle (Inactif) pour passer en mode Console Service (Service de la console).
2. La console affiche l'invite Units (Unités). Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour lancer l'option Units (Unités). Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (Augmenter/Diminuer) pour basculer entre M (Unités impériales) et KM (Unités métriques).
3. Appuyez sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) pour effectuer la configuration. Pour consulter l'option suivante, appuyez sur le bouton Increase (Augmenter).
4. La console affiche l'invite Workout Statistics (StAt) (Statistiques d'entraînement). Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour lancer l'option Workout Statistics (Statistiques d'entraînement). La console affiche la distance totale (Odo) et la durée totale.

Remarque : la valeur affichée en haut correspond au nombre total d'heures, suivi des minutes restantes.

5. Appuyez sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) pour sortir. Pour consulter l'option suivante, appuyez sur le bouton Increase (Augmenter).
6. La console affiche l'invite Firmware Version (Fir) (Version du micrologiciel). La console affiche la version du micrologiciel installé dans le champ Speed (vitesse).
7. Pour consulter l'option suivante, appuyez sur le bouton Increase (Augmenter).
8. La console affiche l'altitude (Alt) avec la valeur précédente saisie dans le champ Speed (vitesse). Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour ajuster la valeur de l'altitude. Utilisez les boutons Increase/Decrease (Augmenter/Diminuer) pour modifier la valeur.
9. Appuyez sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) pour sortir. Pour consulter l'option suivante, appuyez sur le bouton Increase (Augmenter).
10. La console affiche l'invite de sortie (dOnE).
11. Appuyez sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) pour sortir.

Appuyez ensuite sur le bouton START/STOP (Marche/Arrêt) et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour sortir complètement du mode Console Service (Service de la console). Si le mode Console Service (Service de la console) ne reçoit pas de commande pendant environ 5 minutes, il passe en mode Sleep (Veille).

Lisez la totalité des instructions d'entretien avant de commencer tout travail de réparation. Pour certaines tâches, faites-vous aider d'un assistant.

 L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de l'appareil 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.

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. A l'aide d'un chiffon humide, nettoyez la sueur de votre appareil et de la console après chaque utilisation.

Remarque : évitez l'accumulation d'humidité sur la console.

Une fois par semaine : Otez les poussières et la saleté de la surface de l'appareil. Vérifiez le bon fonctionnement de la selle. En cas de nécessité, appliquez une fine couche de lubrifiant au silicone.

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

Tous les mois ou après 20 heures d'utilisation : Vérifiez les pédales, les manivelles de pédalier et les poignées de guidon. Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Resserrez-les si nécessaire.

AVERTISSEMENT : N'utilisez pas de solvant à base de pétrole ni de nettoyant automobile. Evitez la présence d'humidité sur la console.

 Dans le cadre d'une utilisation commerciale légère, les pédales doivent être remplacées tous les ans afin de garantir la sécurité des utilisateurs et des performances optimales. Utilisez les pédales fournies par Nautilus exclusivement. Certaines autres marques de pédales peuvent ne pas convenir aux vélos d'intérieur et mettre ainsi en danger les utilisateurs et les tiers.

Remplacement des piles de la console

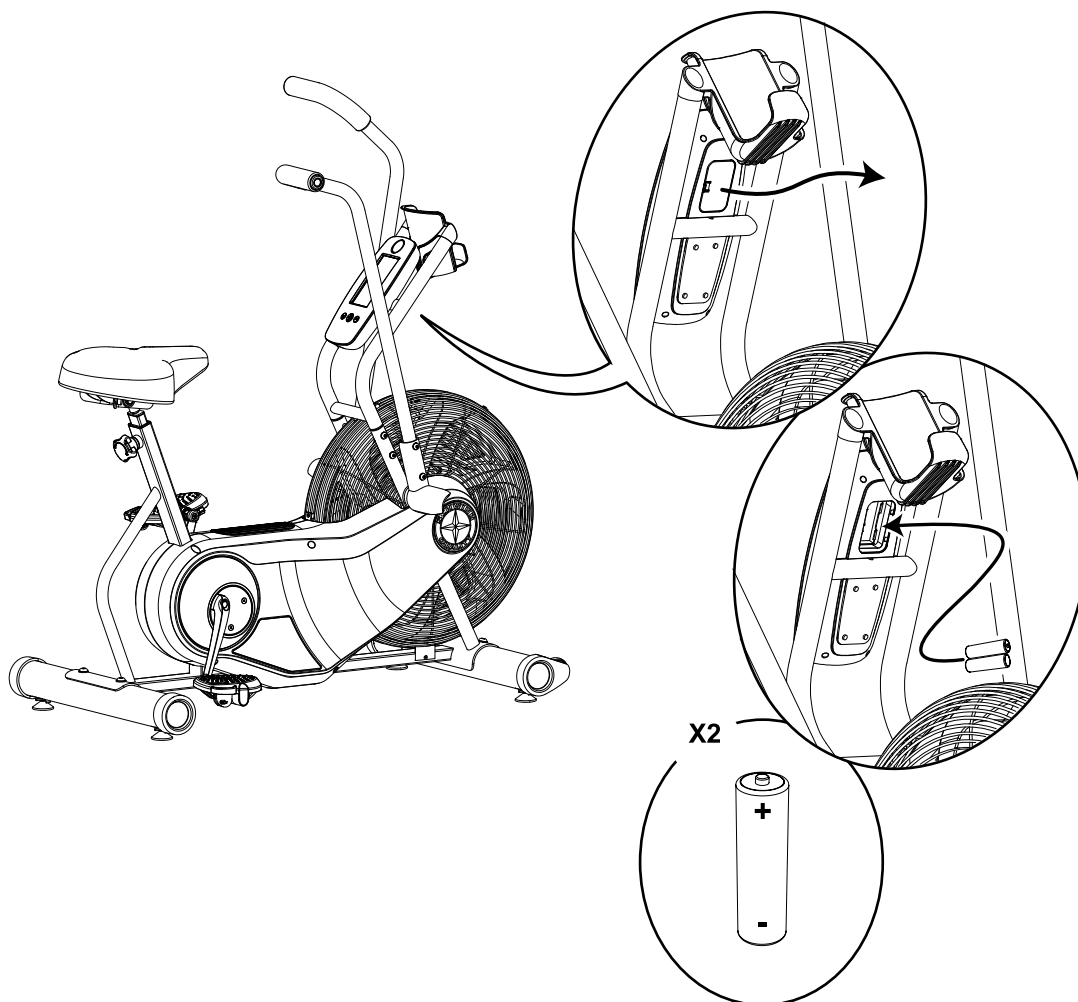
La console affiche Lbatt (batterie faible) pendant 10 secondes si les piles sont à environ 10% de leur puissance nominale pendant le démarrage. Lorsque vous changez les piles, assurez-vous que ces dernières suivent le sens des indicateurs +/– dans le compartiment à piles.

Remarque : la console utilise des piles de format AA (LR6).

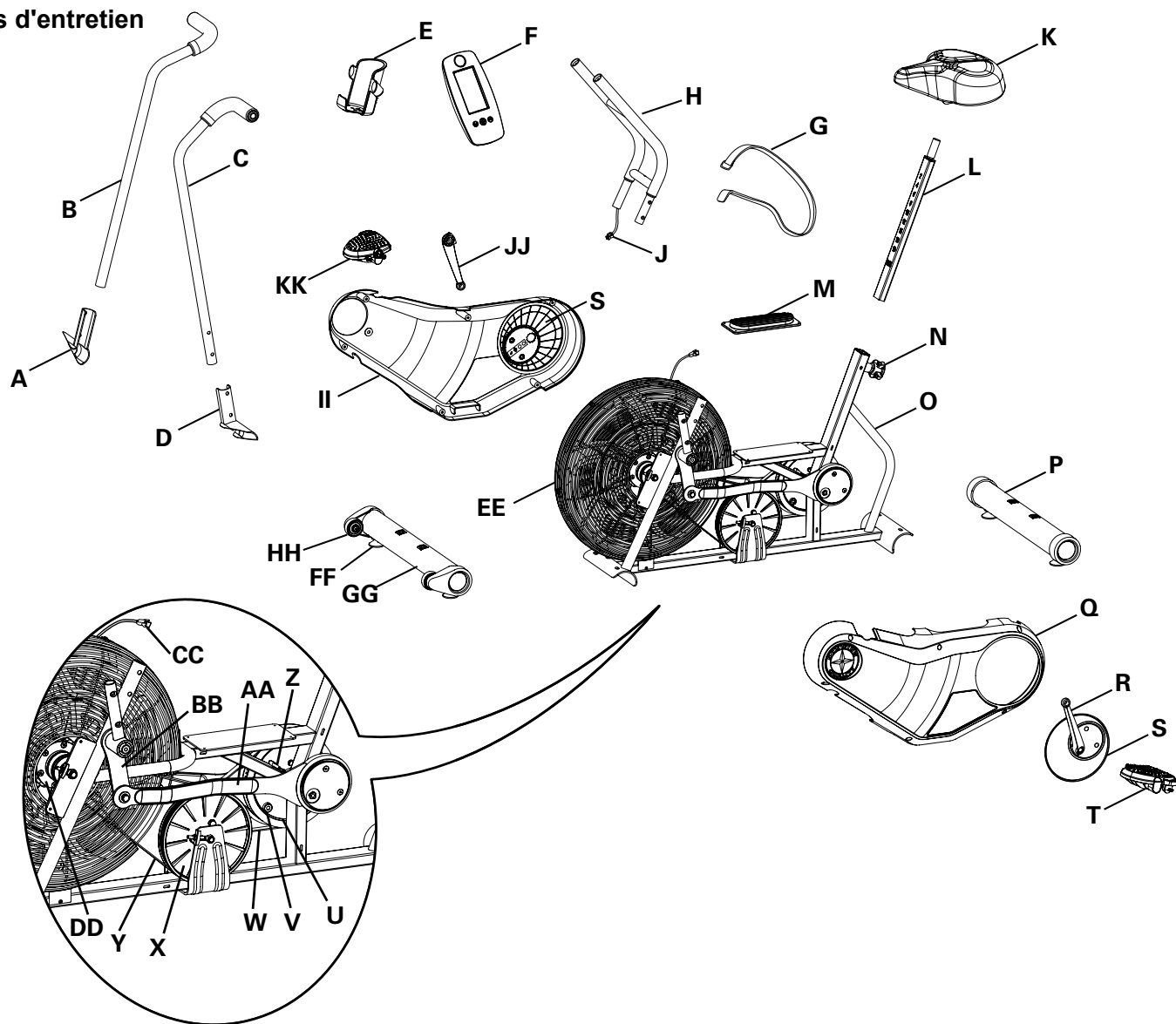


Ne mélangez pas des piles neuves avec des piles anciennes.

Ne mélangez pas les piles alcalines, standards (carbone/zinc) ou rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.)



Pièces d'entretien



A	Repose-pied droit	N	Molette d'ajustement de la selle	AA	Bras de connexion
B	Poignée de guidon droite	O	Cadre	BB	Bras pivotant
C	Poignée de guidon gauche	P	Stabilisateur arrière	CC	Câble inférieur de la console
D	Repose-pied gauche	Q	Cache gauche	DD	Ventilateur de résistance
E	Porte-bouteille	R	Manivelle de pédalier gauche	EE	Cache du ventilateur
F	Console	S	Plaque centrale	FF	Patin réglable
G	Sangle - immobilisation et transport	T	Pédale gauche	GG	Stabilisateur avant
H	Barre de support de la console	U	Poulie, manivelle	HH	Roulette de transport
I	non utilisé	V	Aimant du capteur de vitesse	II	Cache droit
J	Câble supérieur de la console	W	Courroie de manivelle	JJ	Manivelle de pédalier droite
K	Selle	X	Poulie, entraînement	KK	Pédale droite
L	Tube de selle	Y	Courroie d'entraînement		
M	Patin de repose-pied	Z	Capteur de vitesse		

Condition/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La console ne s'active pas, ne se met pas en marche, ne démarre pas.	Piles	Vérifiez que les piles sont installées correctement. Si les piles sont installées correctement, remplacez-les par des piles neuves.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacez-le.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Vérifiez que le câble est branché à la console et qu'il est correctement orienté. Le petit loquet situé sur le connecteur doit être aligné et faire un clic quand il s'enclenche.
	Vérifiez que l'écran de la console n'est pas endommagé	Inspectez la console afin de détecter toute craquelure ou tout signe d'endommagement. Remplacez la console si elle est endommagée.
		Si les étapes énumérées ci-dessus ne résolvent pas le problème, contactez votre distributeur local Schwinn®.
La vitesse affichée est imprécise.	L'unité de mesure n'est pas la bonne. (Affichage métrique/impérial)	Modifiez les unités d'affichage. Reportez-vous à Mode Console Service (Service de la console).
La vitesse affichée est toujours 0 ou est bloquée en mode Pause.	Câble de données	Vérifiez que le câble de données est branché à l'arrière de la console et du cadre.
	Capteur de vitesse (sous les caches)	Assurez-vous que l'aimant du capteur de vitesse et le capteur de vitesse sont en place.
Pas de lecture de la vitesse/des tours-minute	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacez-le.
	Vérifiez les connexions/l'orientation du câble de données	Vérifiez que le câble est branché à la console et qu'il est correctement orienté. Le petit loquet situé sur le connecteur doit être aligné et faire un clic quand il s'enclenche.
	Vérifiez la position de l'aimant du capteur de vitesse (nécessite le retrait du cache)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifiez la position du capteur de vitesse (nécessite le retrait du cache)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données Réalignez le capteur si nécessaire. Remplacez-le si le capteur ou son câble de connexion semble endommagé.
La console affiche le code d'erreur Lbatt	Piles	Remplacez les piles.
L'unité fonctionne, mais la fréquence cardiaque téléométrique ne s'affiche pas.	Ceinture pectorale (en option)	La ceinture doit être compatible POLAR® et non codée. Assurez-vous que la sangle est bien appliquée contre la peau et que la zone de contact est humidifiée.
	Interférences	Essayez d'éloigner l'appareil des sources d'interférences (téléviseur, four à micro-ondes, etc.)
	Remplacez la ceinture	Si les interférences sont éliminées et que la FC ne fonctionne pas, remplacez la ceinture.
	Remplacez la console	Si la FC ne fonctionne toujours pas, remplacez la console.

La console s'arrête et passe en mode sleep (Veille) pendant son fonctionnement	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacez-le.
	Vérifiez les connexions/l'orientation du câble de données	Vérifiez que le câble est branché à la console et qu'il est correctement orienté. Le petit loquet situé sur le connecteur doit être aligné et faire un clic quand il s'enclenche.
	Vérifiez la position de l'aimant du capteur de vitesse (nécessite le retrait du cache)	L'aimant du capteur de vitesse doit être en place sur la poulie.
	Vérifiez le capteur de vitesse	Contactez votre distributeur local Schwinn®.
L'appareil oscille/n'est pas stable	Vérifiez le niveau du patin réglable	Faites tourner le patin réglable vers l'intérieur ou l'extérieur pour mettre le vélo à niveau.
	Vérifiez la surface sous l'unité	Les capacités de réglage peuvent ne pas suffire sur un sol très inégal. Déplacez le vélo.
Les pédales sont lâches/le pédalage est difficile	Vérifiez le lien pédale-manivelle	La pédale doit être solidement serrée sur la manivelle. Assurez-vous que la connexion n'est pas faussée.
	Vérifiez le lien manivelle-axe	La manivelle doit être solidement serrée sur l'axe.
Les pédales émettent un clic lors du pédalage	Vérifiez le lien pédale-manivelle	Retirez les pédales et réinstallez-les complètement.
Le tube de selle bouge	Vérifiez la broche de verrouillage	Assurez-vous que la broche de réglage est enclenchée dans l'un des trous de réglage du tube de selle.
	Vérifiez la molette de verrouillage	Assurez-vous que la molette est bien serrée.

