BOWFLEX

HVT™

MANUEL D'ASSEMBLAGE/DU PROPRIÉTAIRE

Manual en Español
Latino Americano:
www.support.nautilus.com

Félicitations pour votre choix de l'appareil Bowflex® HVT™ !

Vous êtes sur le point de commencer un incroyable entraînement qui peut vous aider à perdre du poids et à transformer votre corps pour que vous vous sentiez mieux et paraissiez mieux. Nous vous remercions de faire confiance en la marque Bowflex.

Servez-vous du Guide du propriétaire comme guide pour entreprendre votre entraînement sur votre appareil Bowflex® et pour obtenir des conseils sur la façon de bien entretenir celui-ci.

À votre santé,
La famille Bowflex®

Table des matières

Instructions de sécurité importantes 3
Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série 5
Conformité FCC 5
Caractéristiques techniques / avant l'assemblage 6
Pièces 7
Quincaillerie et outils 9
Assemblage 10
Rangement de votre appareil 32
Mise de niveau de votre appareil 32
Caractéristiques 33
Connectivité à votre appareil d'entraînement 37
Fonctionnement 39
Démarrage 40
Mode Démarrage 41
Modification du Profil d'utilisateur 41
Programmes d'entraînement 41
Mode de pause/résultats 44
Bouton d'ajout de minutes 44
Modification des niveaux de résistance 45
Résultat de la puissance totale (Total Power score) 45
Mode Machine Settings (réglages de l'appareil) 46
Entretien 47
Dépannage 50
Garantie de rachat 54
Garantie 55

Pour valider la couverture de garantie, gardez votre preuve d'achat originale et prenez note des informations suivantes :

Numéro de série _____ **Date d'achat** _____
Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur : **www.bowflex.com/register**
Ou composez le 1 (800) 605-3369

Si vous avez des questions ou si vous éprouvez des problèmes avec votre produit, veuillez composer le 1 (800) 605-3369.

Nautilus, Inc., (800) 605-3369, www.NautilusInc.com - Service à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com, à l'extérieur des É.-U. www.nautilusinternational.com | Imprimé en Chine | © 2017 Nautilus, Inc. | Bowflex, le logo Bowflex, HVT, Bowflex Toolbox, Nautilus, Schwinn, et Universal sont des marques de commerce appartenant à, ou utilisées en vertu d'une licence par, Nautilus, Inc., et déposées ou protégées autrement par le droit de common law aux É.-U. ou dans d'autres pays. MyFitnessPal® Polar®, OwnCode®, Android™, et Google Play™ sont des marques de commerce de leur propriétaire respectif. Apple et le logo Apple sont des marques de commerce d'Apple, Inc., enregistrées aux É.-U. et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple, Inc. Le mot de la marque Bluetooth® et les logos sont des marques de commerce enregistrées et la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de telles marques par Nautilus, Inc. est sous licence.

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être suivies, y compris :

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

Veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

Veuillez lire et assimiler tous les avertissements apposés sur cet appareil.

Lisez attentivement et comprenez le Guide d'assemblage et le Guide du propriétaire.

⚠DANGER **Lisez attentivement et assimilez les instructions d'assemblage. Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez le Guide pour consultation future.**

⚠DANGER **Pour réduire les risques de décharge électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.**

⚠ AVERTISSEMENT **Afin de réduire les risques de brûlures, d'électrocution ou de blessures corporelles, lisez et assimilez dans son intégralité le Guide du propriétaire et d'assemblage. Le non-respect de ces directives peut entraîner une électrocution sérieuse ou mortelle ou d'autres blessures graves.**

- Éloignez toujours les enfants et toute autre personne de l'appareil que vous assemblez, en tout temps.
- Ne connectez pas le module d'alimentation à l'appareil avant d'avoir l'instruction de le faire.
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- Avant chaque utilisation, inspectez cet appareil afin de détecter des dommages au cordon d'alimentation, à la prise d'alimentation électrique, des pièces lâches ou des signes d'usure. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Communiquez avec le service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- N'assemblez pas cet appareil à l'extérieur, sur une surface mouillée ou dans un endroit humide.
- Assurez-vous que l'assemblage est fait dans un espace de travail adéquat, loin des endroits passants et de toute personne.
- Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.
- Installez cet appareil sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne tentez pas de modifier la conception ou la fonctionnalité de cet appareil. Cela peut compromettre la sécurité de cet appareil et annulera la garantie.
- Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de marque Nautilus. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange authentiques pourrait engendrer un risque pour les utilisateurs, empêcher l'appareil de fonctionner correctement et annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide.
- Utilisez cet appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu tel que décrit dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- Suivez toutes les étapes d'assemblage dans l'ordre donné. Un assemblage inapproprié pourrait provoquer des blessures ou un mauvais fonctionnement.
- Ne déplacez pas la machine sans aide. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.
- Branchez cet appareil à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).
- Gardez le cordon d'alimentation loin des sources de chaleur et des surfaces chaudes.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil où des produits aérosol sont utilisés.
- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

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

Lisez et assimilez entièrement ce manuel. Conservez le Guide pour consultation future.

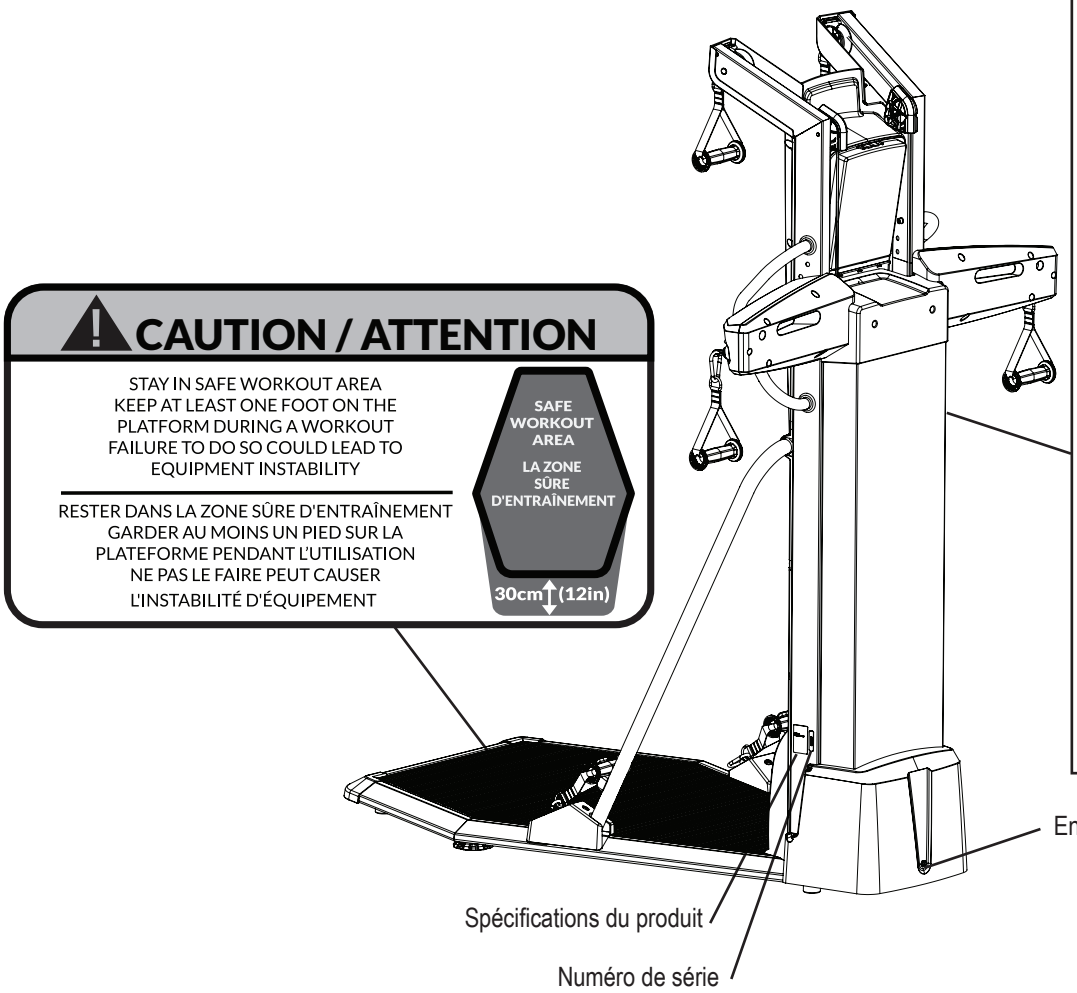
Veuillez lire et assimiler tous les avertissements apposés sur cet appareil. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des étiquettes de remplacement.

Afin de réduire le risque d'utilisation non supervisée de l'appareil, enlevez l'adaptateur c.a. de la prise murale et de l'appareil. Placez l'adaptateur c.a. dans un endroit sûr.

- Les enfants ne doivent pas se trouver sur ou à proximité de cet appareil. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de l'appareil peuvent présenter un danger pour les enfants.
- Non destiné à des personnes âgées de moins de 14 ans;
- Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.
- Utilisez cet appareil uniquement lorsque vous êtes positionné sur un espace d'entraînement sécuritaire. Vous retrouverez un espace d'entraînement sécuritaire sur la plateforme et à l'extérieur à l'avant du châssis de la plateforme à une distance d'environ 12 po (30,5 cm). N'utilisez jamais l'appareil en vous tenant sur le côté ou derrière l'appareil. En vous tenant dans cette position, vous pourriez rendre instable l'appareil et vous blesser ou blesser des gens près de vous. Si un exercice l'exige, l'utilisateur peut enlever un pied de la plateforme et en gardant un pied dans l'espace d'entraînement. Conservez au moins un pied sur la plateforme durant l'entraînement.
- Avant chaque utilisation, inspectez cet appareil afin de détecter des dommages au cordon d'alimentation, à la prise d'alimentation électrique, des pièces lâches ou des signes d'usure. Inspectez tous les câbles, toutes les poulies et leurs connexions en vous assurant qu'ils sont bien fixés de façon appropriée et qu'ils ne démontrent aucun signe d'usure ou de dommage. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Communiquez avec le service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- Ne laissez pas de liquide entrer en contact avec le contrôleur électronique. Si cela devait arriver, le contrôleur doit être inspecté et testé par un technicien approuvé pour en assurer la sécurité avant de l'utiliser à nouveau.
- Le câblage électrique de la résidence dans laquelle l'appareil sera utilisé doit répondre aux exigences locales et provinciales applicables.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). N'utilisez pas cet appareil si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
- Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux. Cet appareil contient des pièces mobiles. N'introduisez pas les doigts, les pieds, ni aucun autre objet dans les pièces mobiles de l'appareil d'entraînement.
- Portez toujours des chaussures de sport dotées de semelles en caoutchouc lorsque vous utilisez cet appareil. N'utilisez pas l'appareil si vous êtes pieds nus ou si vous portez uniquement des bas.
- Installez et utilisez cet appareil sur une surface horizontale solide et au niveau.
- Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de la plateforme. Gardez la plateforme propre et sèche.
- Ne faites pas fonctionner cet appareil à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés.
- Conservez un espace à droite, à gauche, à l'avant d'au moins 0,9 m (36 po). Il s'agit de l'espace sécuritaire nécessaire qu'il convient de respecter autour de chaque appareil pour permettre l'accès et la descente d'urgence et assurer un espace d'entraînement suffisant. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque l'appareil est en marche.
- Ne dépassez pas vos limites pendant les séances d'entraînement. Utilisez l'appareil de la manière décrite dans ce guide.
- Ne tentez jamais de vous exercer avec plus de résistance que vous n'êtes pas physiquement capable de supporter et qui semble sécuritaire.
- Assurez-vous d'insérer correctement les poignées dans les cordes.
- Restez à l'écart du mouvement du câble pendant l'utilisation de l'appareil. Gardez les spectateurs éloignés de la machine et éloignez de l'espace d'exercice pendant l'utilisation de l'appareil.
- Effectuez toutes les procédures d'entretien régulier et périodique recommandées dans le Guide du propriétaire.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements d'orientation, de position des pieds et du niveau de résistance qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.
- Utilisez cet appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu tel que décrit dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.

- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui n'ont aucune connaissance de l'appareil, à moins d'avoir une supervision ou de se voir donner des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable pour leur sécurité. Éloignez les enfants de moins de 14 ans de l'appareil.

Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série



AVERTISSEMENT!
- Une imprudence lors de l'utilisation de cet appareil pourrait être dangereuse, voire mortelle.
- Éloignez les enfants et les animaux de compagnie de l'appareil.
- Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.
- Consultez le Guide du propriétaire pour prendre connaissance des consignes de sécurité et avertissements supplémentaires.
- La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.
- Non destiné à des personnes âgées de moins de 14 ans.
- Le poids maximal de l'utilisateur pour cet appareil est 136 kg (300 lb).
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
- Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter un médecin.

Entrées de courant

Spécifications du produit

Numéro de série

Conformité FCC

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

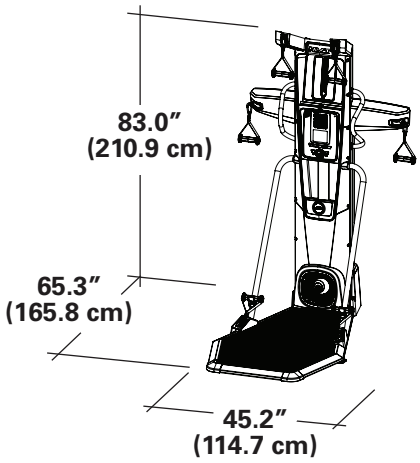
L'appareil et le bloc d'alimentation répondent aux normes de la section 15 des règlements de la FCC (Federal Communication Commission). Le fonctionnement est assujetti aux deux conditions suivantes : (1) Il ne doit pas causer d'interférences nuisibles et (2) il doit supporter toutes les interférences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

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

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

- Réorienter l'antenne réceptrice ou la placer à un autre endroit.
- Éloigner davantage l'appareil du récepteur.
- Brancher l'appareil dans une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/téléviseur.

Caractéristiques techniques / avant l'assemblage



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

Poids assemblé : environ 82,5kg (182 lb)

Alimentation :

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

En conformité avec ce qui suit :

Adaptateur c.a. : Répertorié UL1310 et CAN/CSA-C22.2 No.223, classé 120V 60Hz Input, 9VDC, sortie 1500mA. Classe 2 ou LPS.

Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous procéderez à l'assemblage de votre appareil et où vous l'utiliserez. Pour une utilisation sans danger, l'emplacement doit se trouver sur une surface dure et de niveau. Dans la zone d'entraînement, laissez un espace libre d'au moins 257,3 cm x 297,7 cm (101,3 po x 117,2 po). Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de la hauteur maximale atteinte au-dessus de la tête de l'utilisateur. Il est recommandé que l'assemblage de l'appareil d'entraînement soit effectué à l'endroit où vous prévoyez faire les entraînements.

Conseils d'assemblage de base

Suivez les conseils de base suivants lors de l'assemblage de votre appareil :

- Lisez et comprenez les « Instructions de sécurité importantes » avant de procéder à l'assemblage.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de l'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens horaire) pour les serrer et vers la gauche (sens antihoraire) pour les desserrer, à moins d'indications contraires.
- Lorsque vous attachez deux pièces, soulevez doucement et regardez par les trous de boulon afin de vous aider à insérer le boulon dans le trou.
- L'assemblage requiert deux personnes.

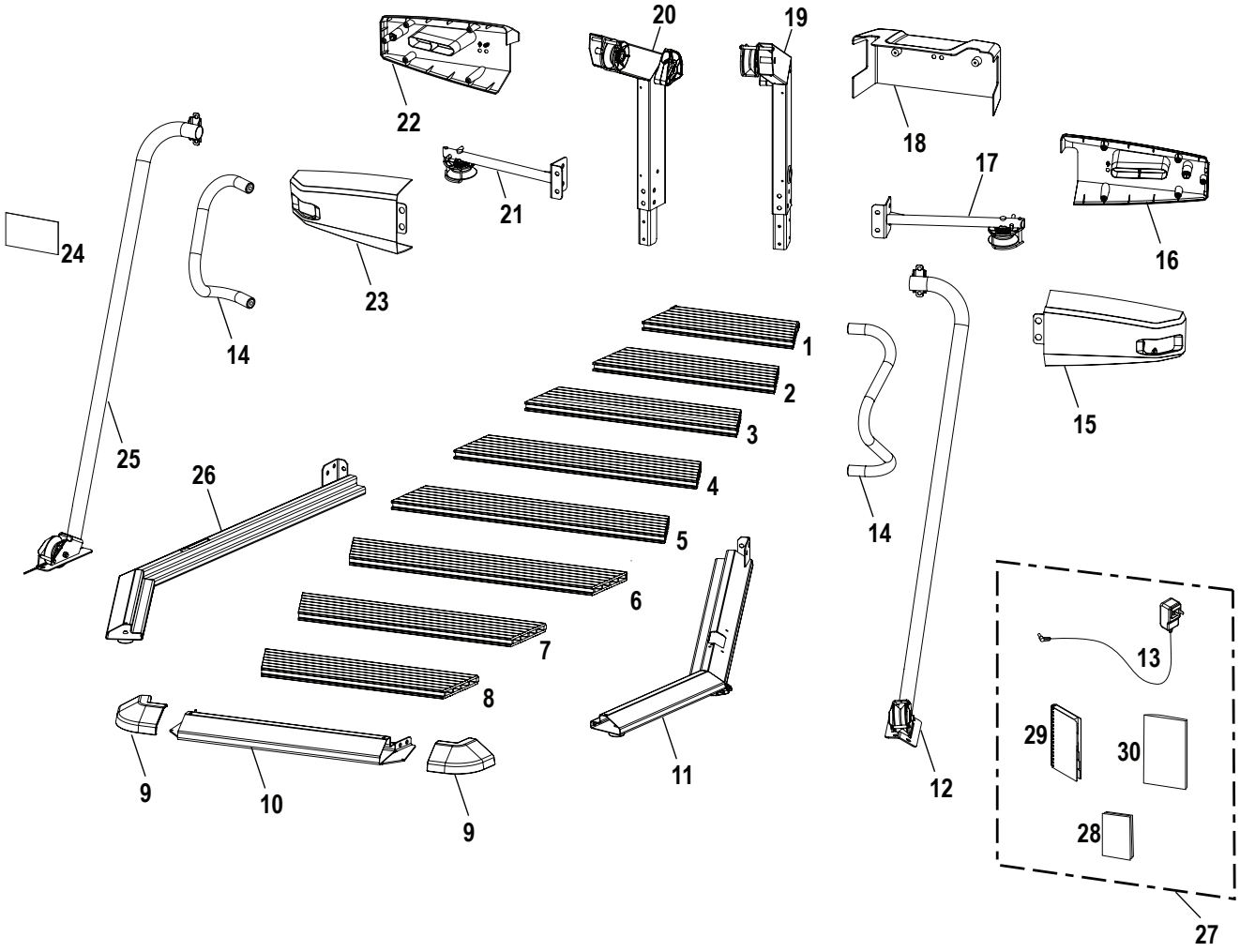
Tapis d'appareil

Le tapis d'appareil Bowflex® HVT™est un accessoire en option vous permettant de garder votre zone d'entraînement propre et d'ajouter une couche protectrice sur votre plancher. Le tapis d'appareil en caoutchouc offre une surface antidérapante qui limite la décharge statique et qui réduit la possibilité d'erreur d'affichage ou de fonctionnement. Dans la mesure du possible, placez le tapis d'appareil de votre Bowflex® HVT™ dans la zone d'entraînement sélectionnée avant d'entreprendre l'assemblage.

Pour commander votre tapis, allez à www.bowflex.com ou téléphonez au 1 (800) 605–3369.

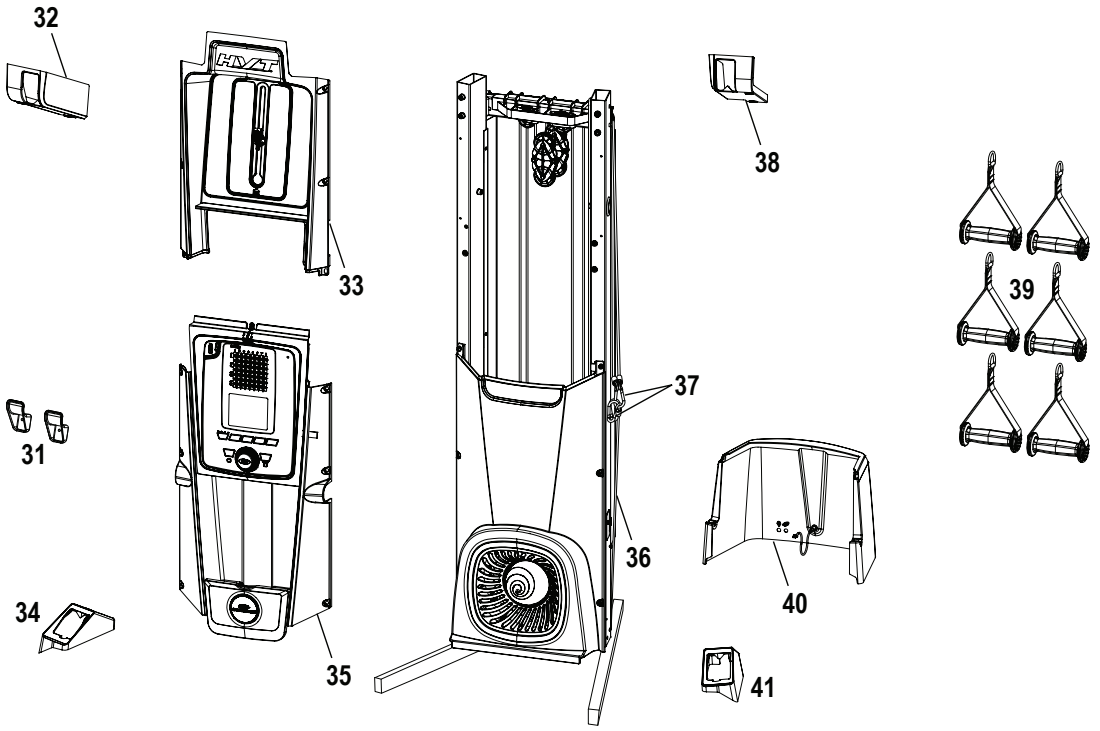
(2 BOÎTES)

BOÎTE 1

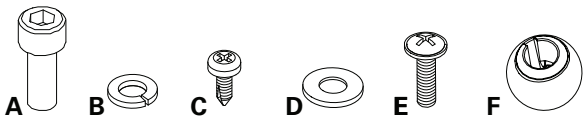


Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1 à 8	1 de chaque	Pièces de la plateforme	20	1	Bras supérieur de la poulie, gauche
9	2	Coin de protection de la plateforme	21	1	Bras du milieu de la poulie, gauche
10	1	Châssis de la plateforme, avant	22	1	Enveloppe de protection du milieu, arrière gauche
11	1	Châssis de la plateforme, droite	23	1	Enveloppe de protection du milieu, avant gauche
12	1	Bras de soutien, droit	24	1	Carte de quincaillerie
13	1	Adaptateur c.a.	25	1	Bras de soutien, gauche
14	2	Poignée	26	1	Châssis de la plateforme, gauche
15	1	Enveloppe de protection du milieu, avant droite	27	1	Trousse de document
16	1	Enveloppe de protection du milieu, arrière droite	28	1	Guide de démarrage rapide
17	1	Bras du milieu de la poulie, droite	29	1	Guide d'entraînement
18	1	Enveloppe, arrière supérieure	30	1	Manuel du propriétaire / d'assemblage
19	1	Bras supérieur de la poulie, droite			

BOÎTE 2



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
31	2	Poignée inférieure	37	6	Mousquetons
32	1	Enveloppe de poulie supérieure, gauche	38	1	Enveloppe de poulie supérieure, droite
33	1	Enveloppe supérieure avant	39	6	Poignée, 1 anneau en D
34	1	Enveloppe de poulie inférieure, gauche	40	1	Enveloppe, arrière inférieur
35	1	Assemblage de la console	41	1	Enveloppe de poulie inférieure, droite
36	1	Assemblage du châssis			



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	32	Vis à douille hexagonale, M8x1,25x20, noire	D	6	Rondelle plate noire, M8x18
B	32	Rondelle de blocage, M8x14,8, noire	E	24	Vis cruciformes à tête bombée, M5x16 noire
C	14	Vis cruciformes noires, M4.2x16	F	6	Balle de fixation

Remarque : Sélectionnez les pièces de quincaillerie qui ont été fournies comme pièces de rechange sur la carte de quincaillerie. Il est possible qu'il reste des pièces de quincaillerie une fois l'assemblage approprié de l'appareil terminé.

Outils

Inclus

6mm

#2

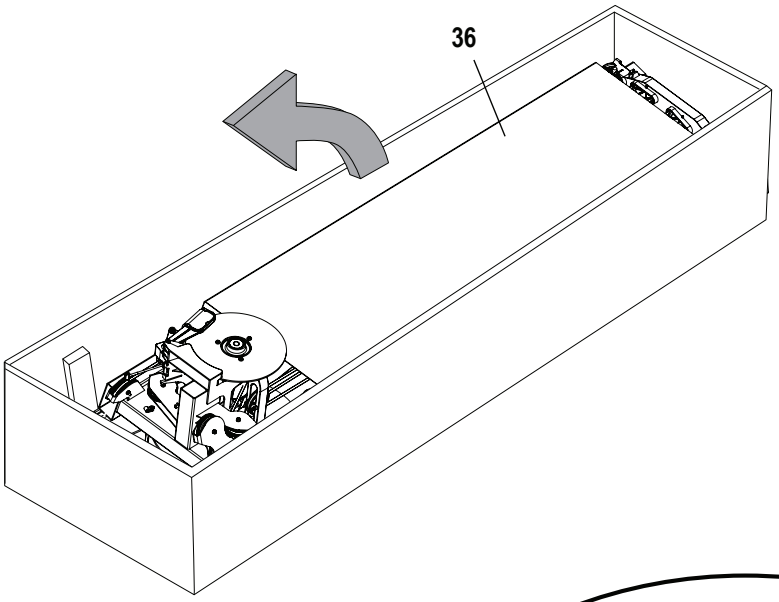
Non inclus

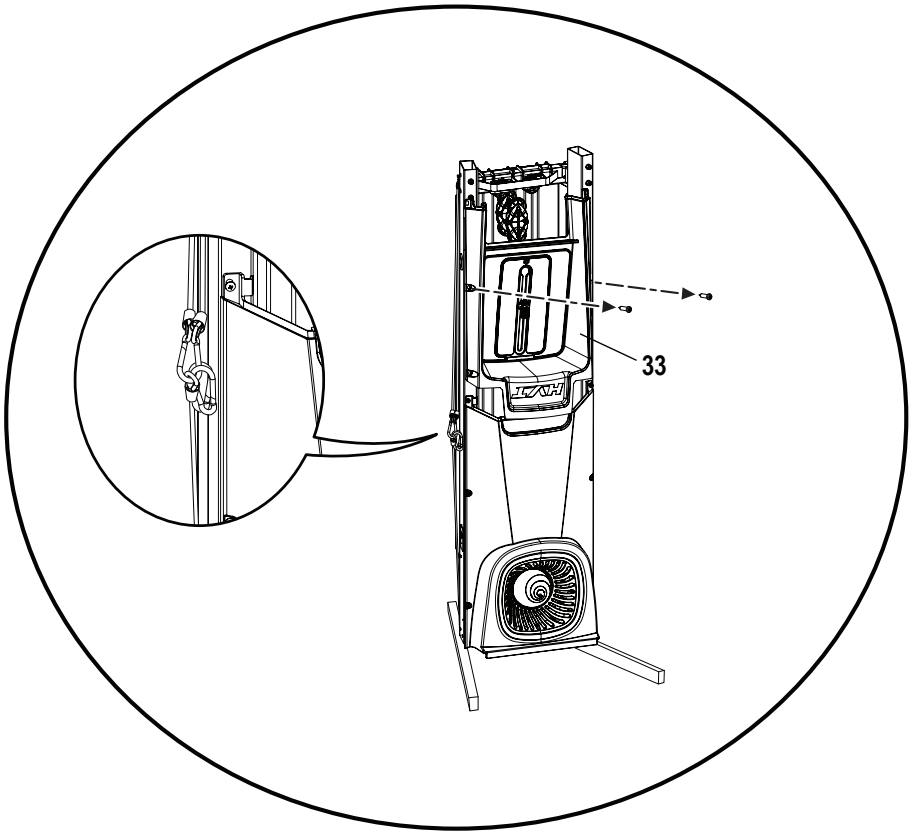
(recommandé)

1. Enlevez l'assemblage du châssis de la boîte et placez-le à la verticale dans l'espace d'entraînement prévu. Retirez l'enveloppe supérieure de l'assemblage du châssis.

Remarque : Ne démontez pas les cordes et les mousquetons jusqu'à ce que vous en receviez l'instruction. Enlevez tous le carton d'emballage des pièces afin de faciliter l'assemblage.

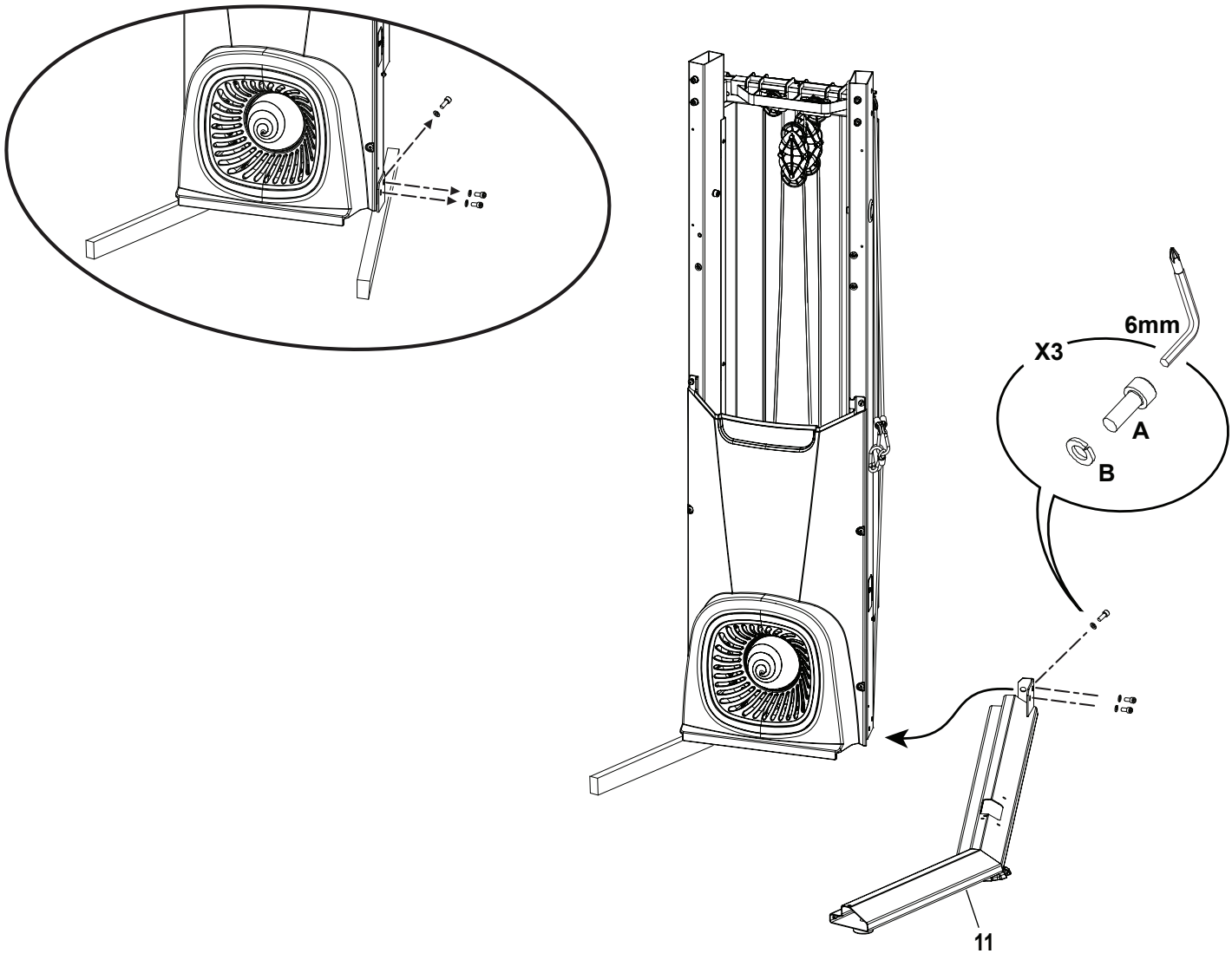
⚠ **Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à au moins une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.**





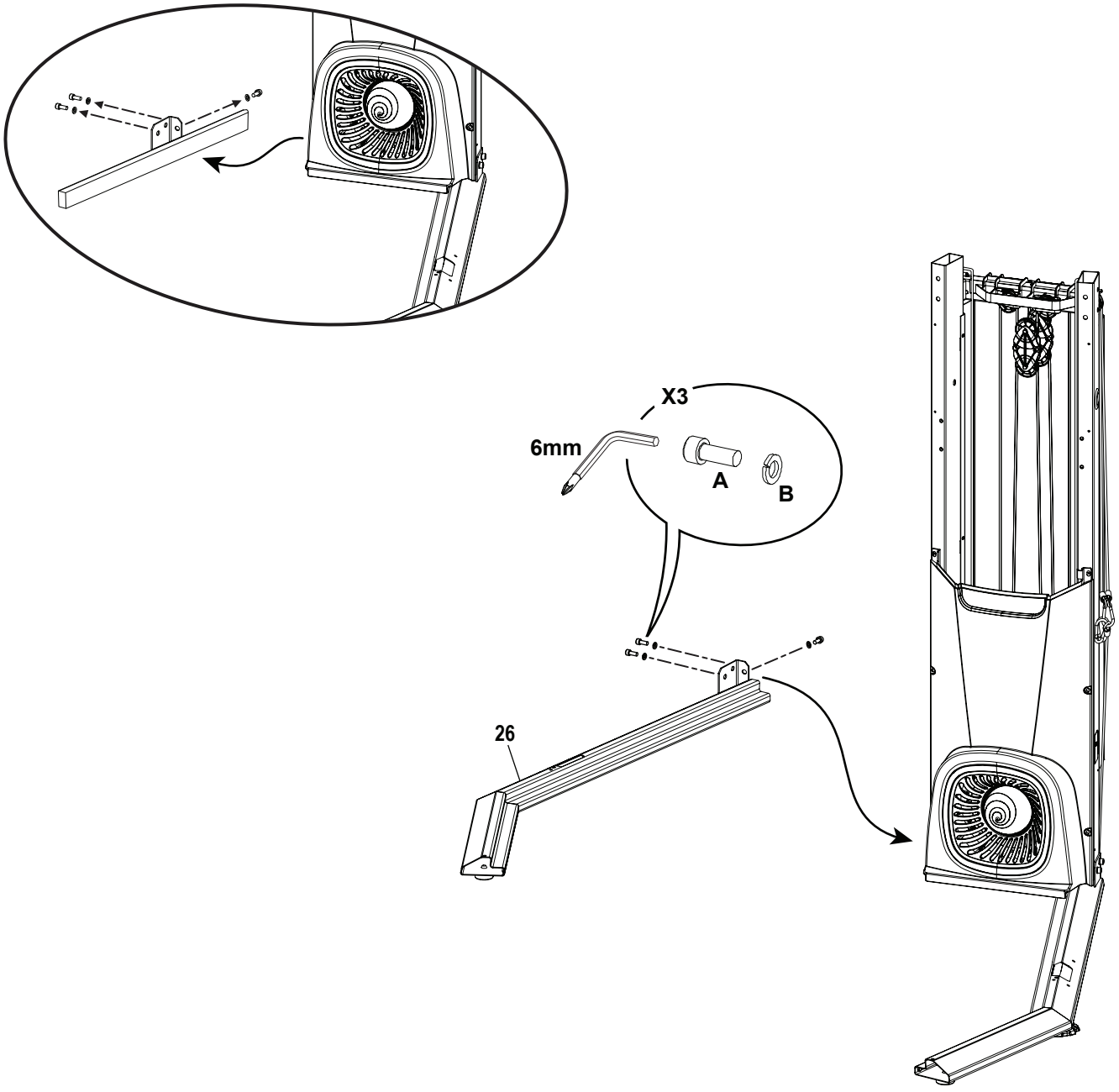
2. Enlevez soigneusement la pièce de soutien à droite et fixez le châssis de la plateforme de droite à l'assemblage du châssis

Remarque : Serrez seulement à la main la quincaillerie jusqu'à ce que vous en receviez l'instruction. Assurez-vous de ne pas pincer les cordes pendant l'assemblage.

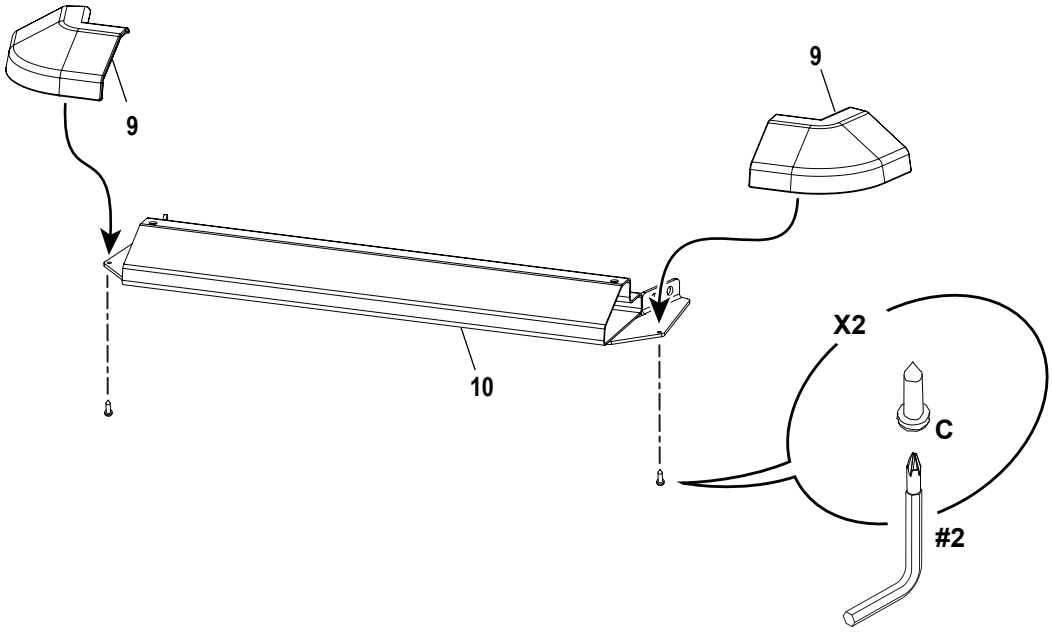


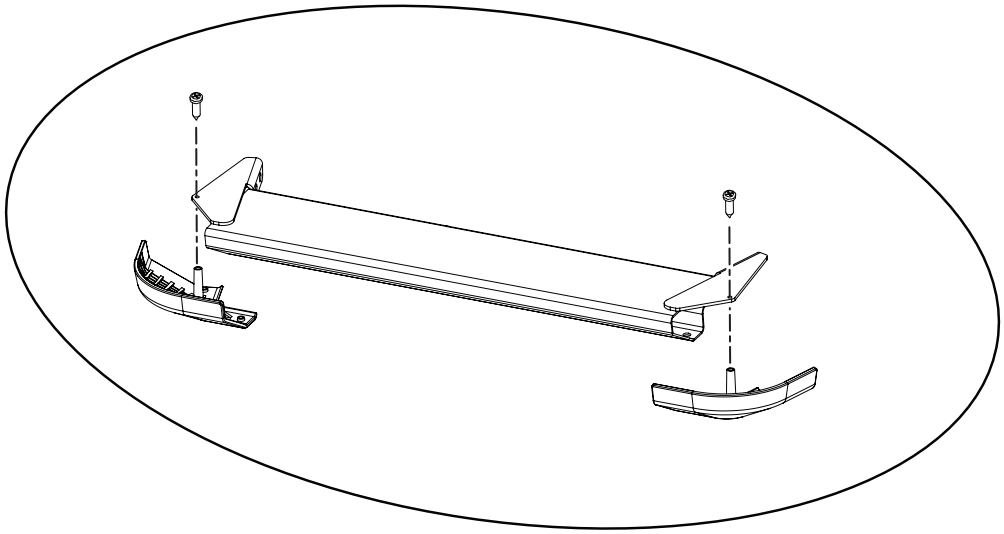
3. Enlevez soigneusement la pièce de soutien à gauche et fixez le châssis de la plateforme de gauche à l'assemblage du châssis

Remarque : Serrez seulement à la main la quincaillerie jusqu'à ce que vous en receviez l'instruction.



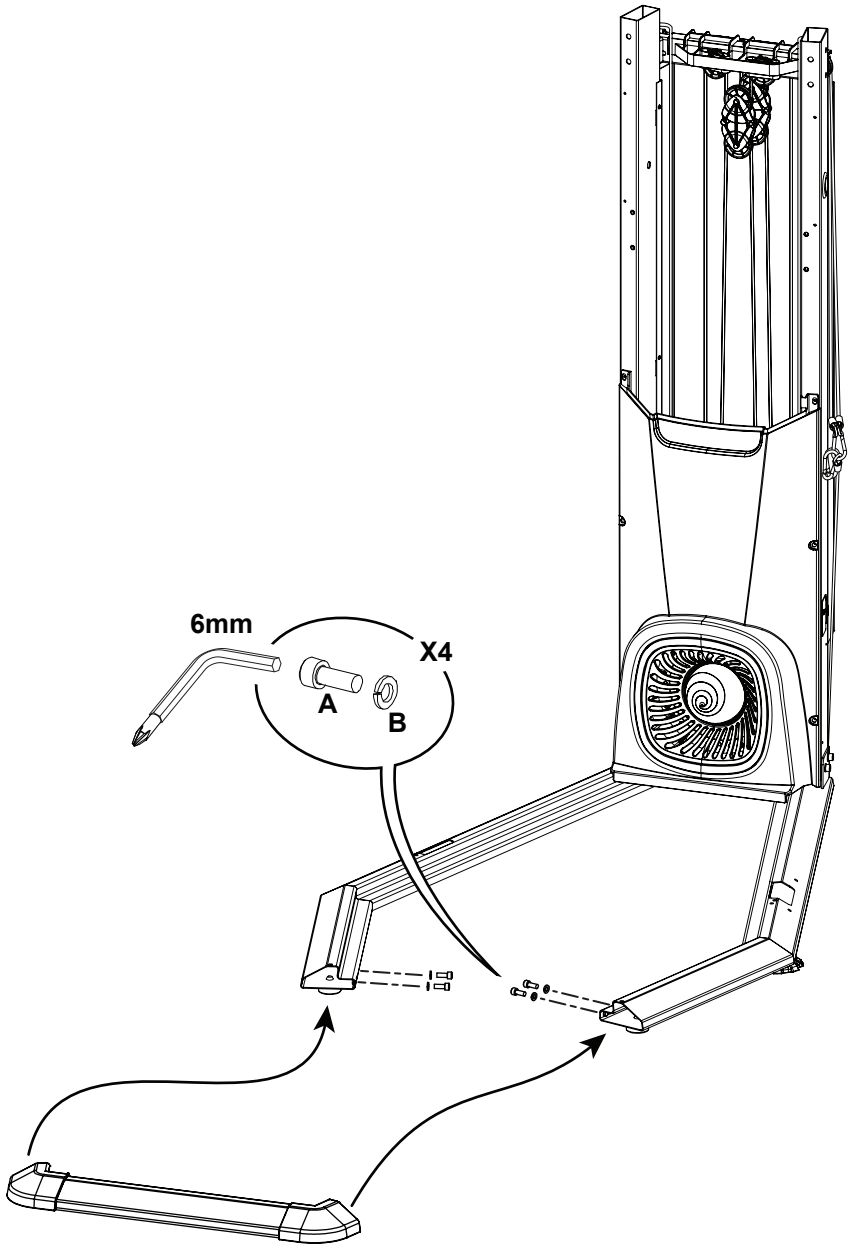
4. Tournez le châssis de plateforme avant et fixez les enveloppes de coin à la plateforme



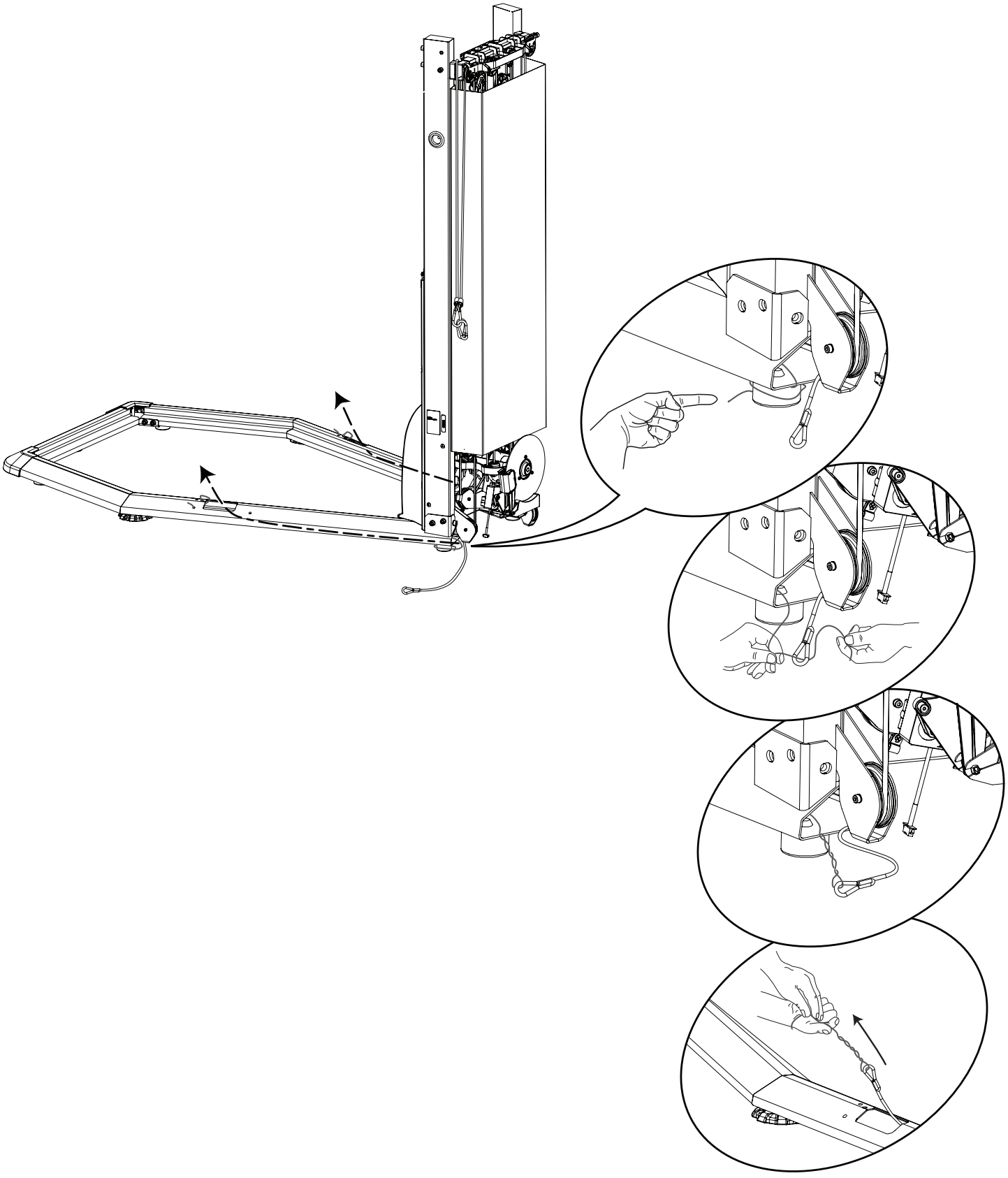


5. Fixez l’assemblage de châssis de la plateforme avant aux châssis de la plateforme

Remarque : Afin de vous aider avec l’assemblage, faites tourner l'assemblage de châssis de la plateforme avant légèrement vers le haut jusqu’à ce que les trous soient alignés et installer la quincaillerie.

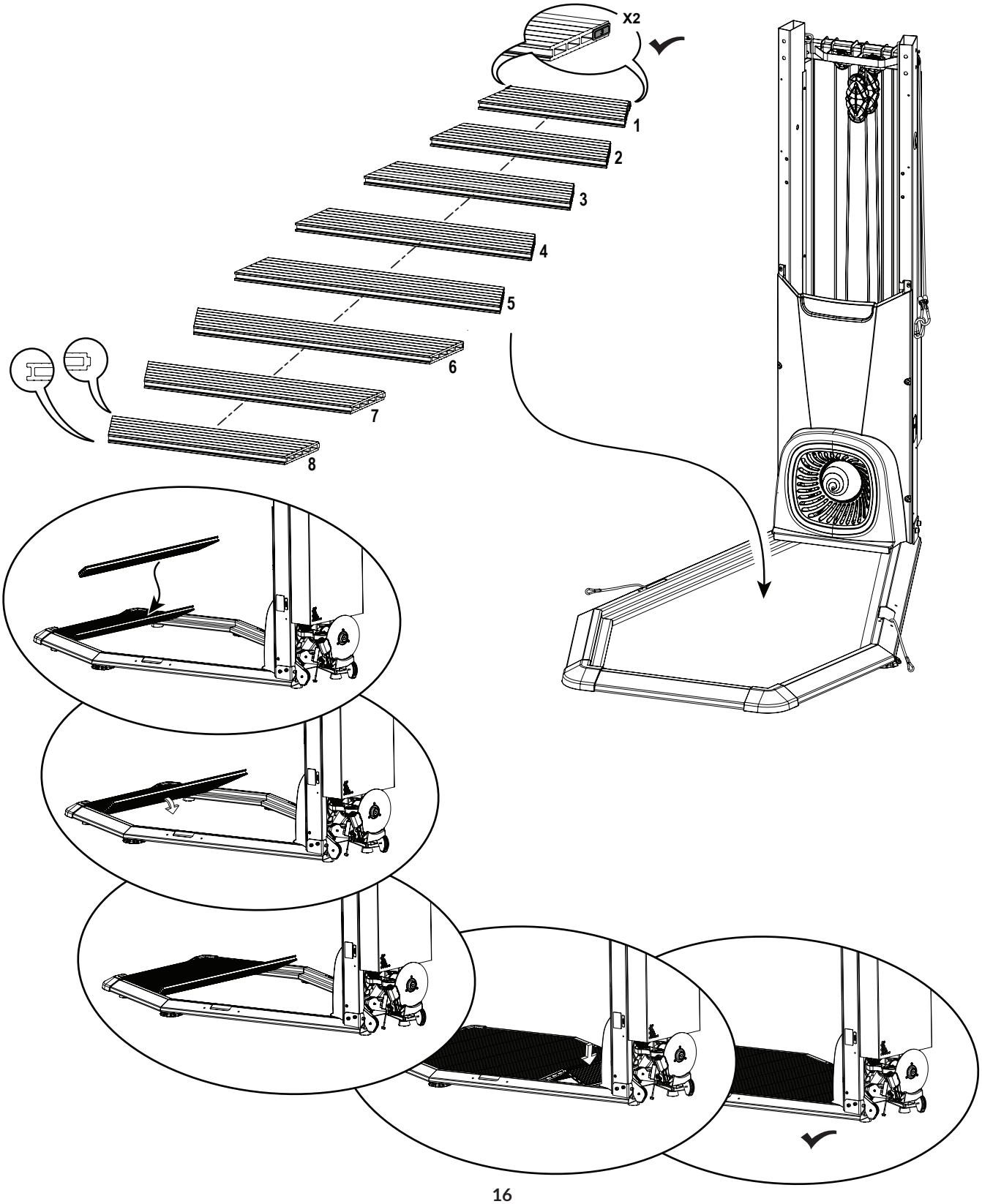


6. Libérez les câbles inférieurs des mousquetons et passez-les à travers le châssis de la plateforme



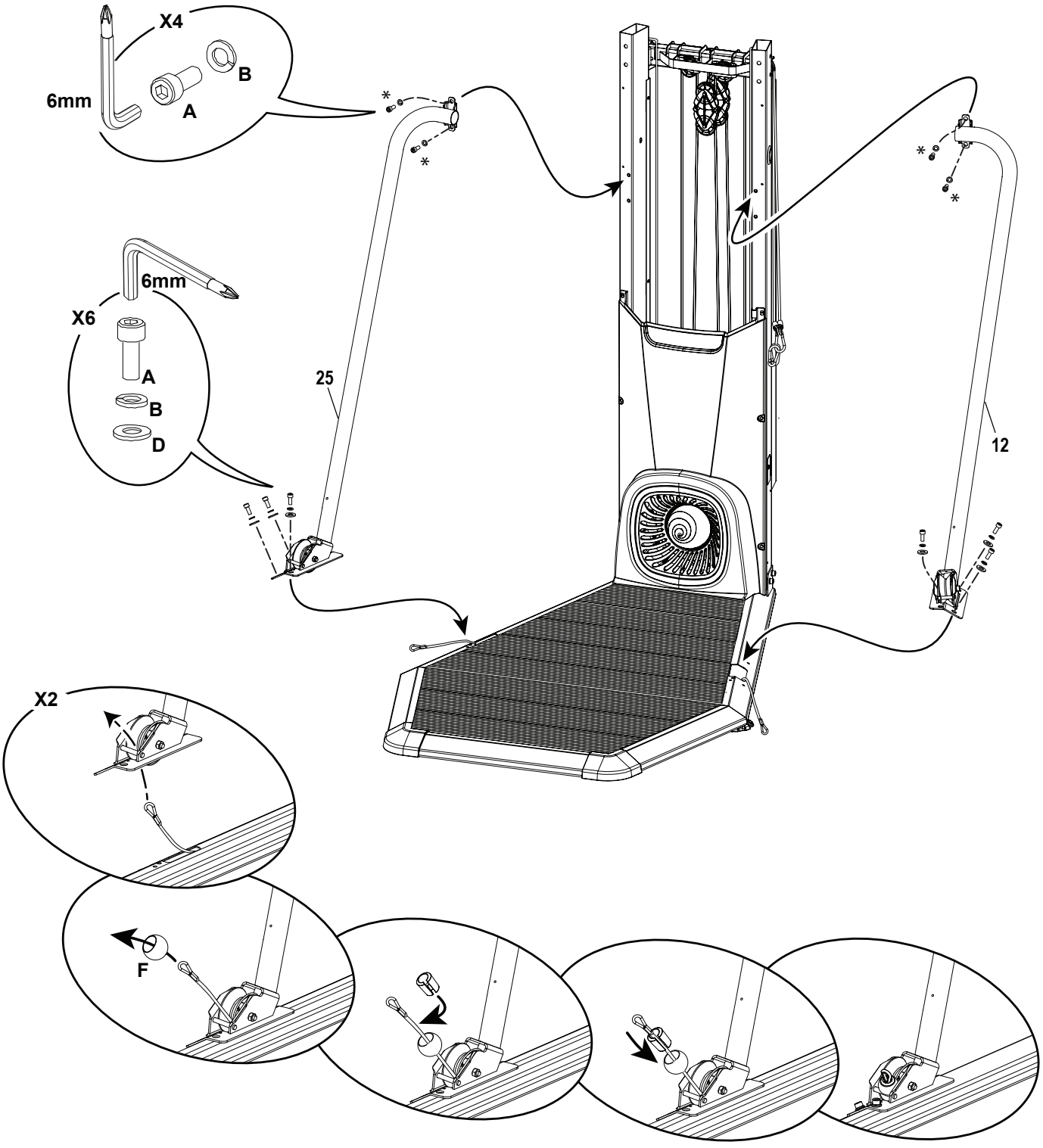
7. Tournez, branchez et placez les pièces de la plateforme dans l'assemblage du châssis de la plateforme

Remarque : Commencez avec la pièce marquée «8» et travaillez vers l'assemblage du cadre. Avec la pièce initiale pivotée vers le haut et vers l'assemblage du cadre, insérez la languette de la pièce suivante et faites pivoter la pièce initiale vers le bas. Avec les deux dernières pièces (marquées «1» et «2»), placez-les de sorte qu'elles forment un «v» dans le cadre de la plate-forme. Avec votre pied centré sur la pièce marquée '2', poussez vers le bas pour mettre en place.

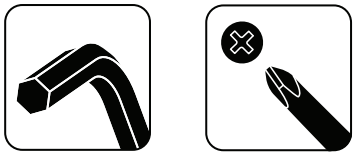


8. Passez la corde inférieure et fixez les bras de soutien et fixez la balle

Remarque : Passez la corde inférieure à travers le bras de soutien. Fixez ensuite la quincaillerie supérieure (*). Serrez seulement à la main la quincaillerie jusqu'à ce que vous en receviez l'instruction. Fixez la balle de sécurité à la corde et enlevez le câble d'acheminement. Commencez par passer la corde à travers l'ouverture ovale de la balle de sécurité et sortez-la par l'ouverture ronde.

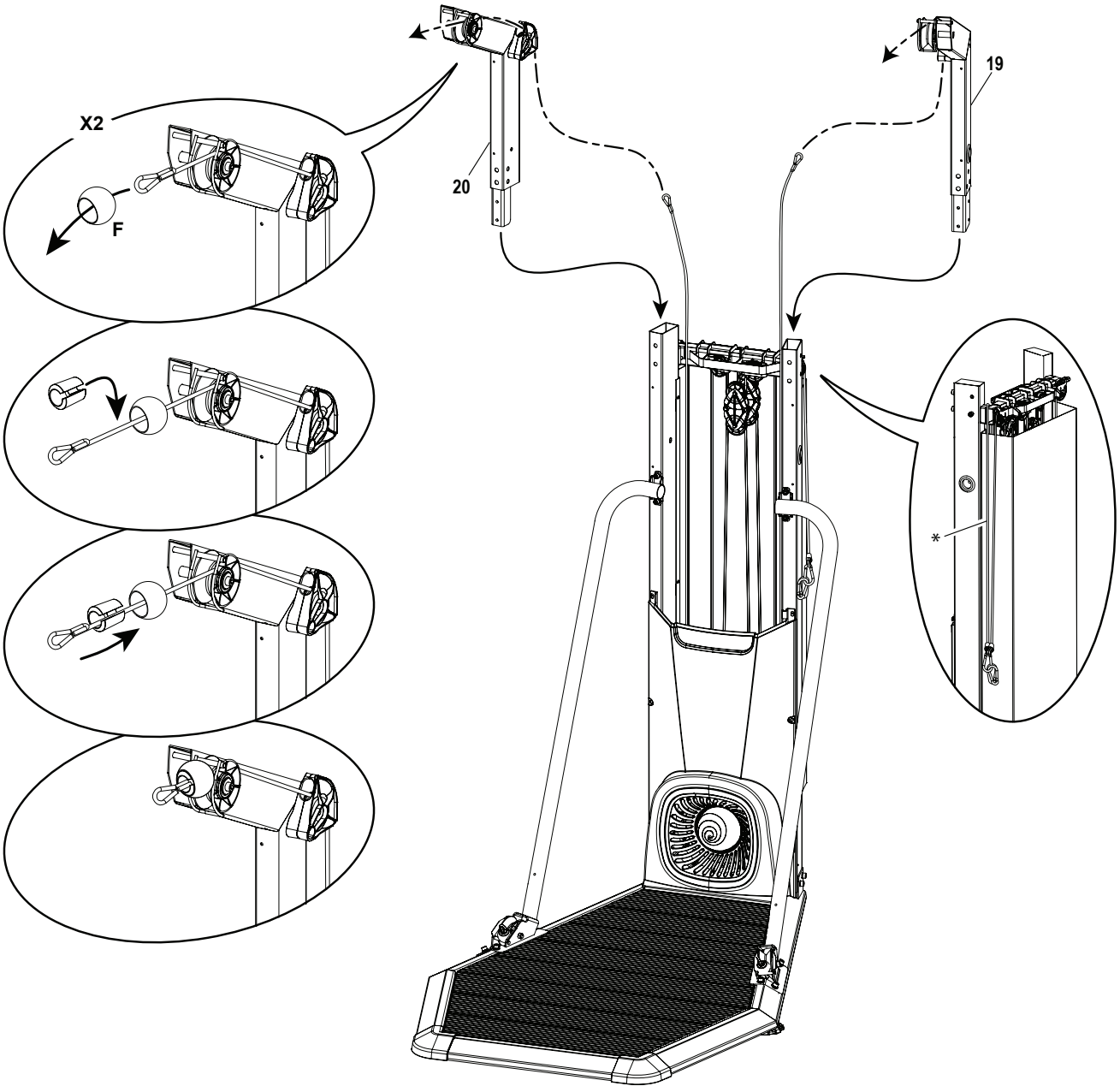


9. Serrez bien toute la quincaillerie des étapes précédentes



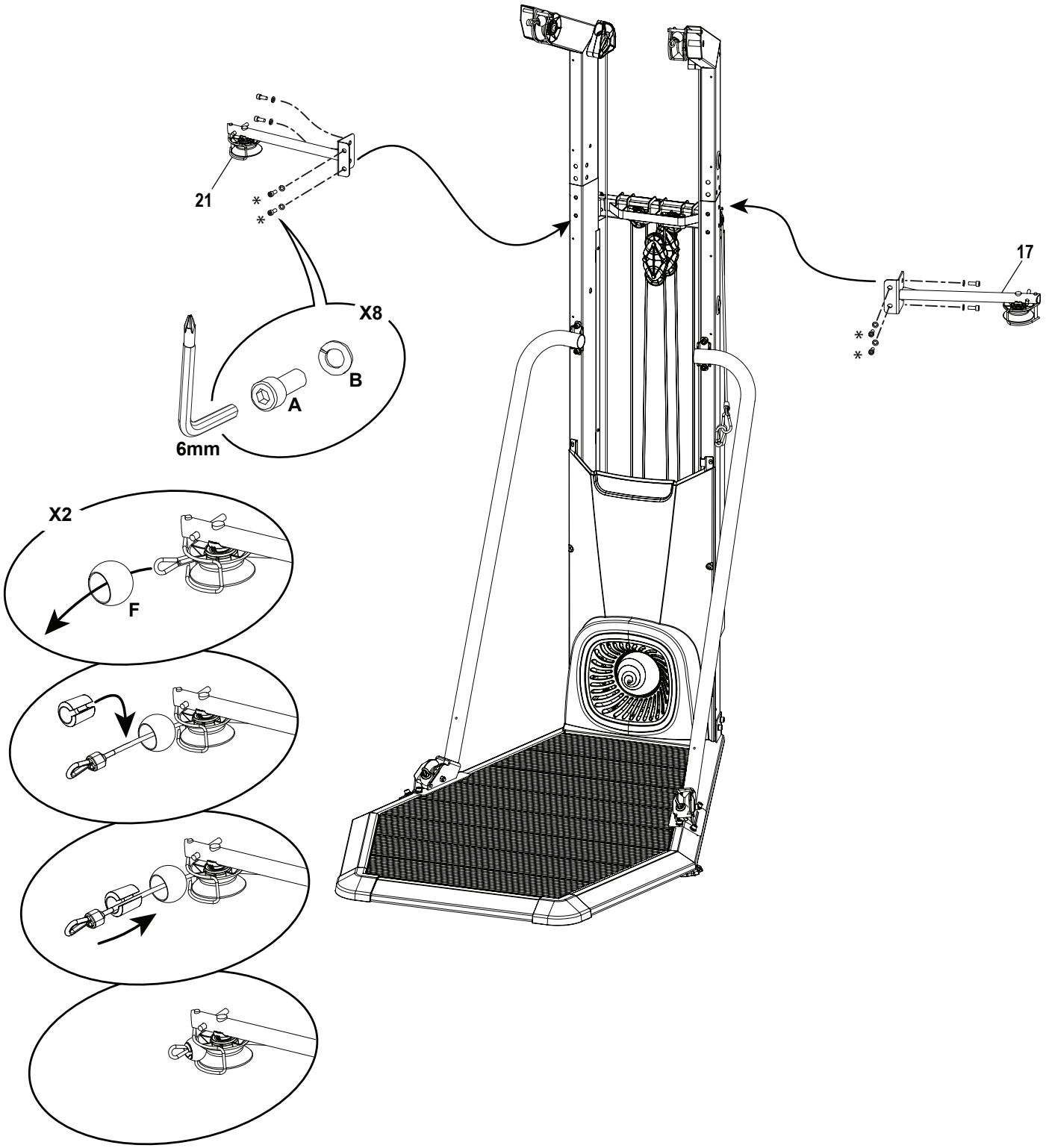
10. Séparez les cordes et passez la corde avant (*) à travers les bras de poulie supérieurs et acheminez-la à travers l'assemblage de châssis

Remarque : Fixez la balle de sécurité à l'extrémité de la corde après l'avoir passée. Commencez par passer la corde à travers l'ouverture ovale de la balle de sécurité et sortez-la par l'ouverture ronde.



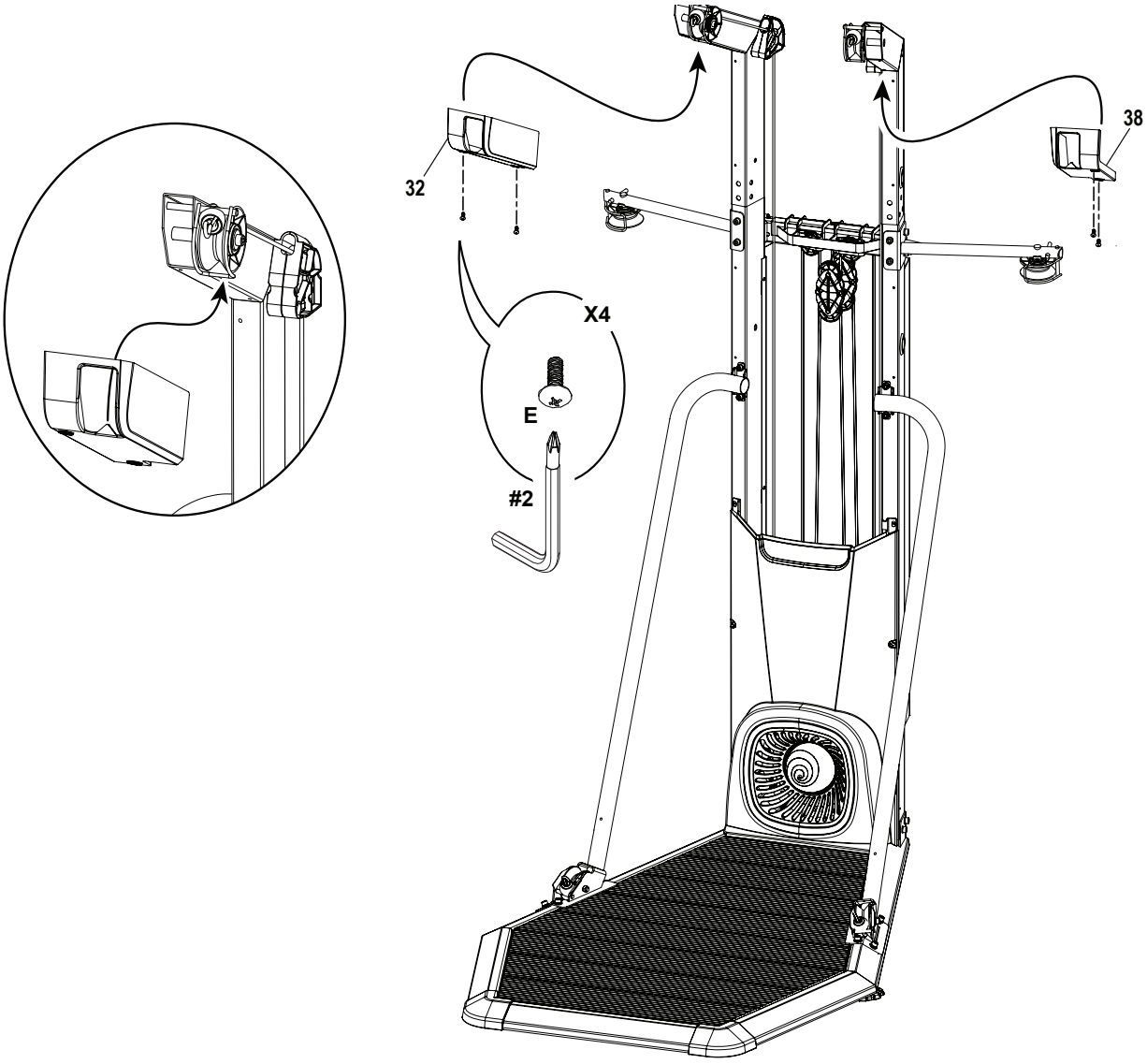
11. Fixez les bras de poulie du milieu et passez les cordes du milieu

Remarque : Les pièces sont marquées à droite (« R ») et à gauche (« L ») pour vous aider dans l'assemblage. Si nécessaire, poussez les bras de poulie supérieurs vers l'arrière pour les aligner avec les ouvertures latérales dans la quincaillerie. Fixez la quincaillerie avant en premier (*). Ne resserrez pas entièrement la quincaillerie avant que celle-ci ne soit tout installée. Fixez la balle de sécurité à l'extrémité de la corde après l'avoir passée. Commencez par passer la corde à travers l'ouverture ovale de la balle de sécurité et sortez-la par l'ouverture ronde.

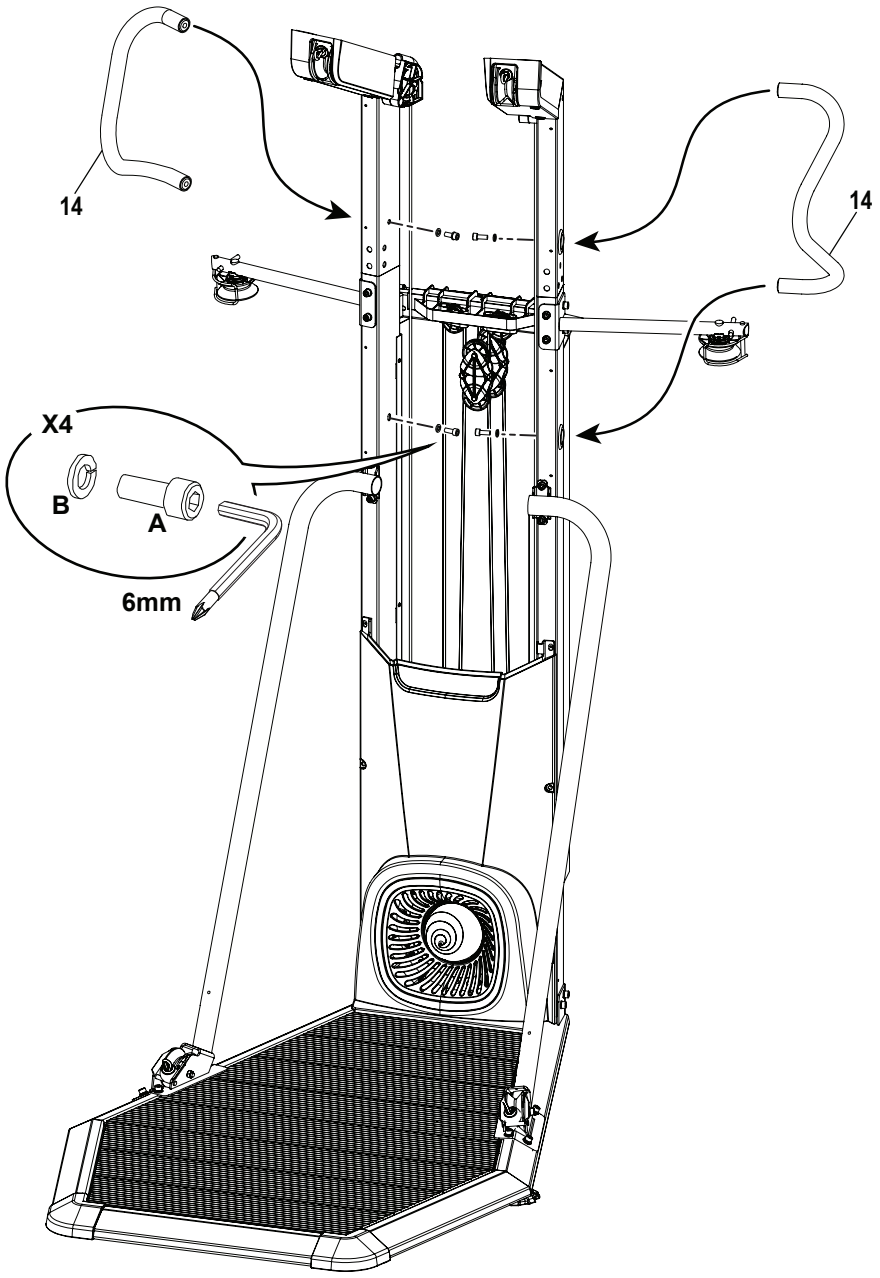


12. Fixez les enveloppes de poulie supérieure aux bras de poulie supérieurs

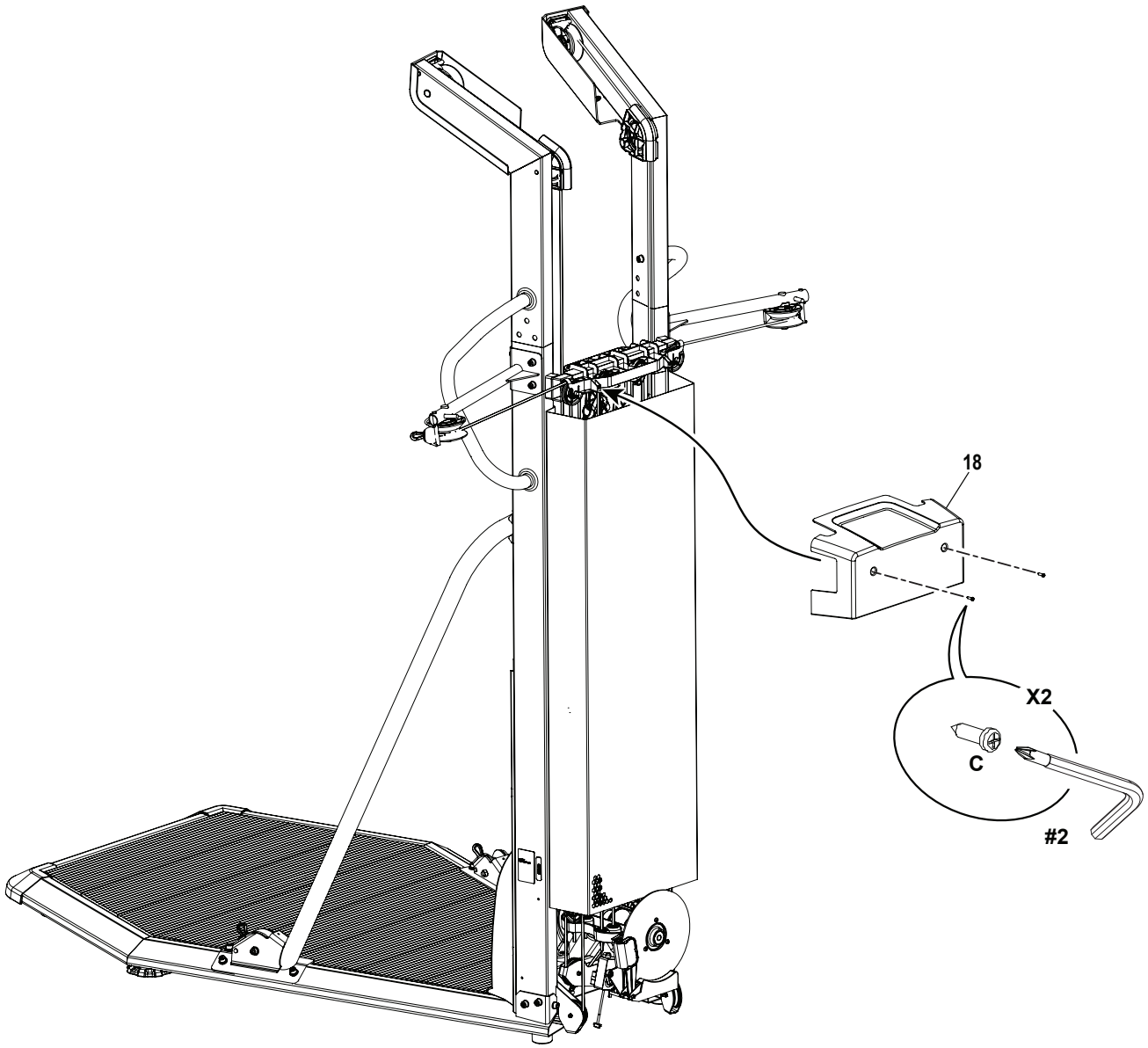
Remarque : Assurez-vous que la languette sur l'enveloppe de poulie supérieure est derrière la cage de protection de la balle de sécurité. Serrez complètement cette quincaillerie et les autres pièces de quincaillerie jusqu'à ce que vous receviez une autre instruction.



13. Fixez les poignées à l'assemblage du châssis

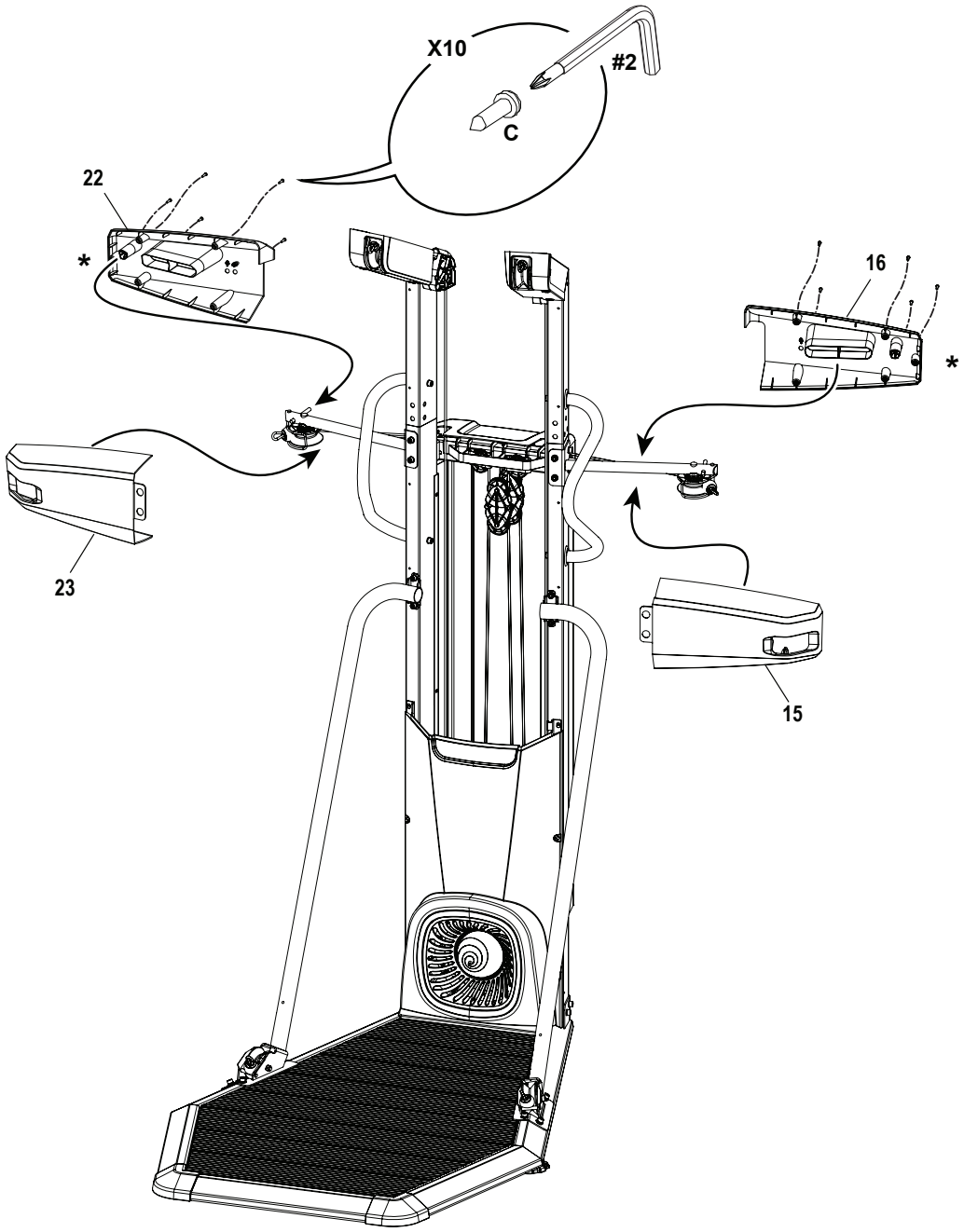


14. Fixez l’enveloppe arrière supérieure à l'assemblage du châssis



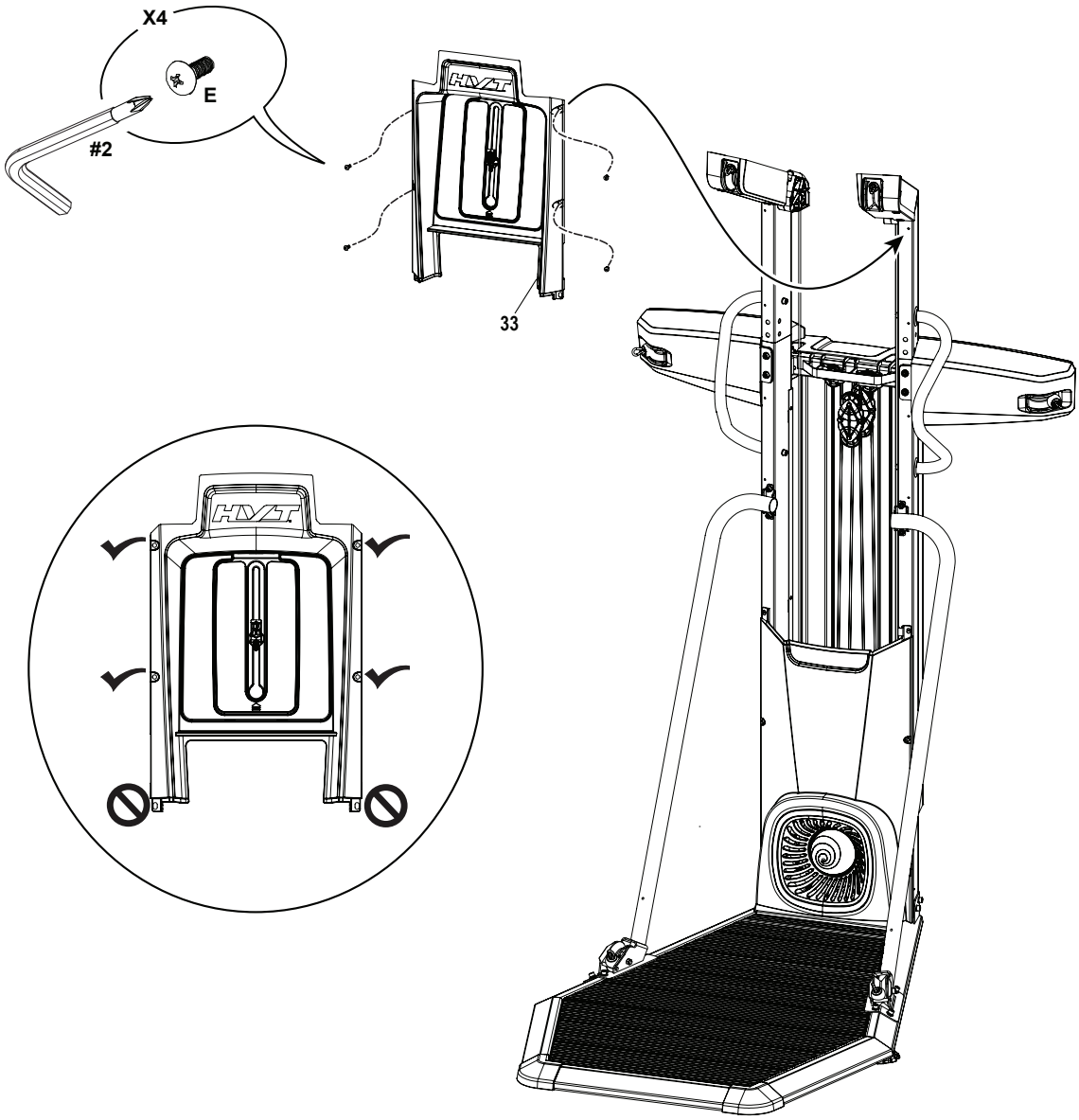
15. Fixez les enveloppes de poulie du milieu à l'assemblage du châssis

Remarque : Les pièces sont marquées à droite (« R ») et à gauche (« L ») pour vous aider dans l'assemblage. Enclenchez les enveloppes arrière sur les assemblages de poulie du milieu en premier (*).



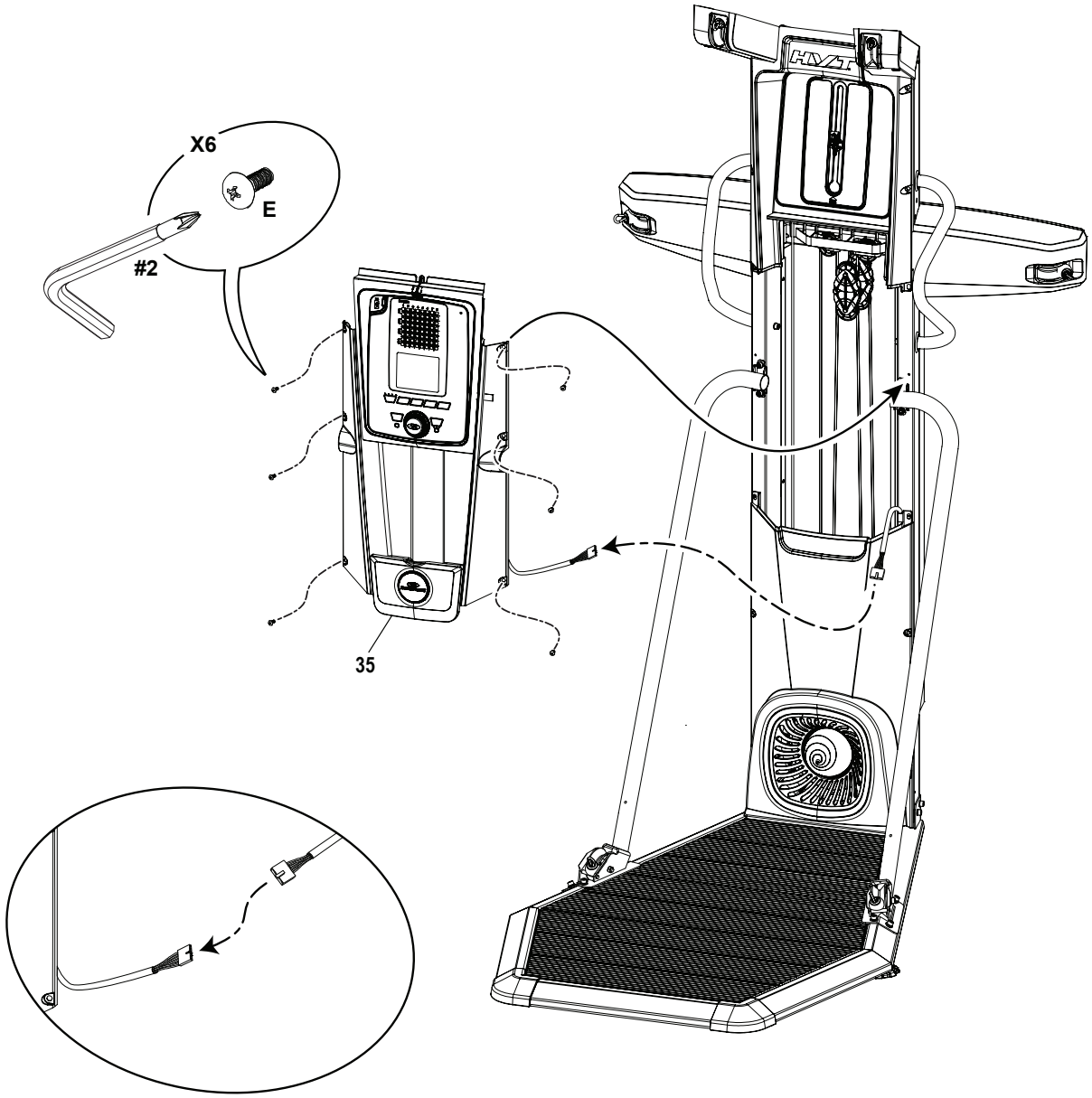
16. Fixez l'enveloppe supérieure à l'assemblage du châssis

Remarque : N'installez pas la quincaillerie dans les ouvertures inférieures. Ne serrez pas complètement la quincaillerie avant d'en recevoir l'instruction.

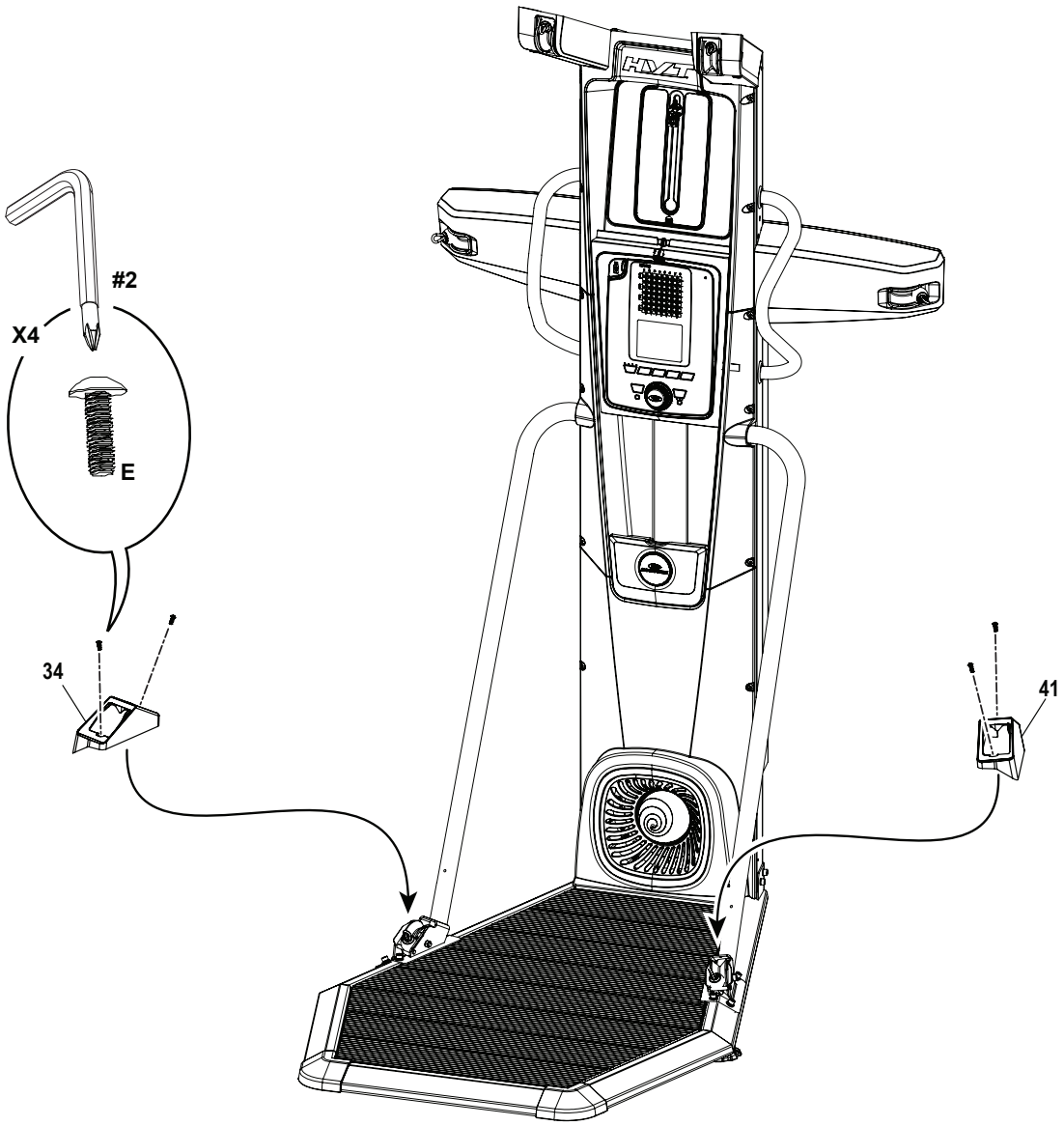


17. Branchez les câbles et fixez l'assemblage de la console à l'assemblage du châssis

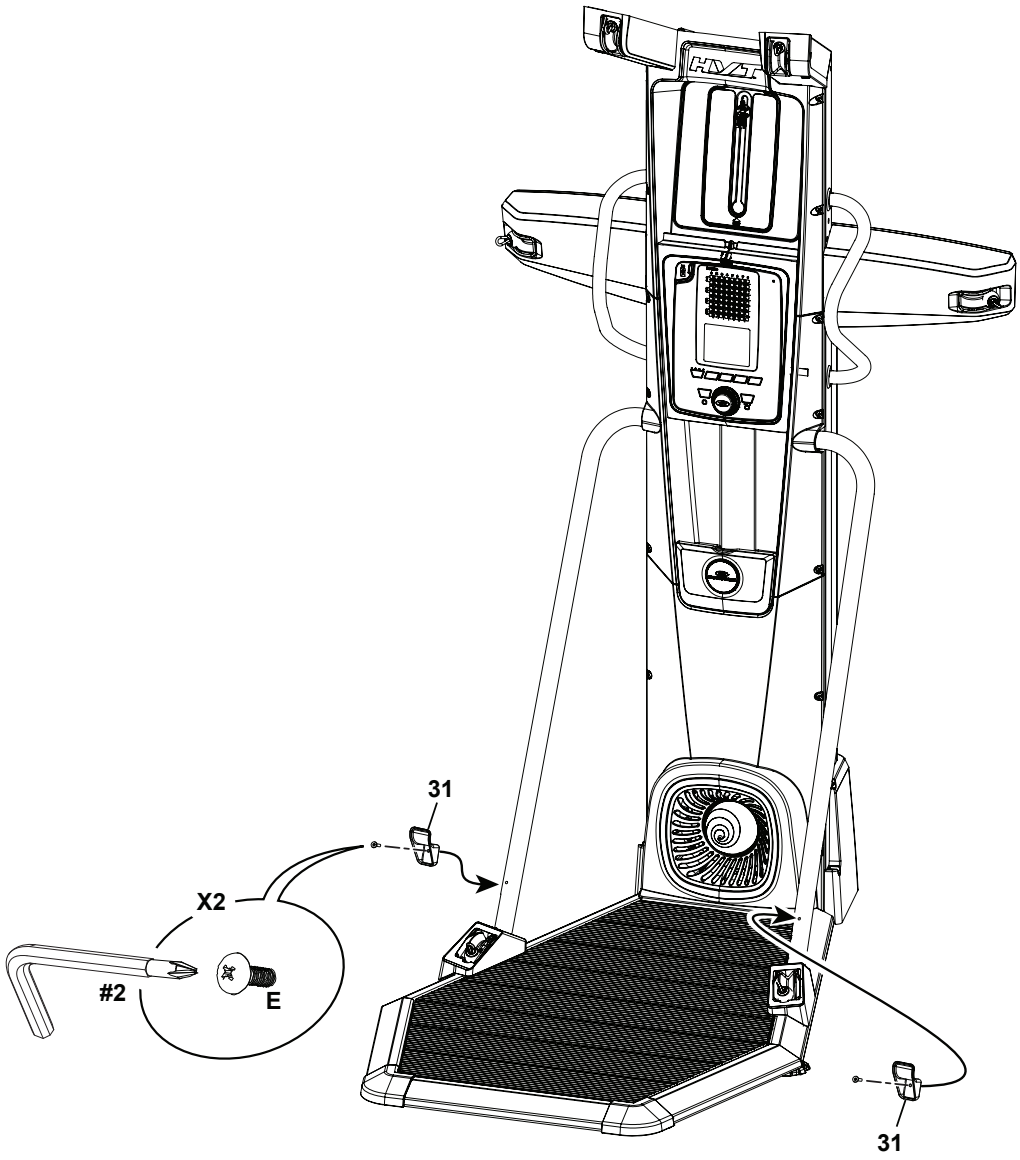
Remarque : Ne tordez pas les câbles. Serrez bien toutes les pièces de quincaillerie des étapes précédentes.



18. Fixez l'enveloppe de poulie inférieure à l'assemblage du châssis

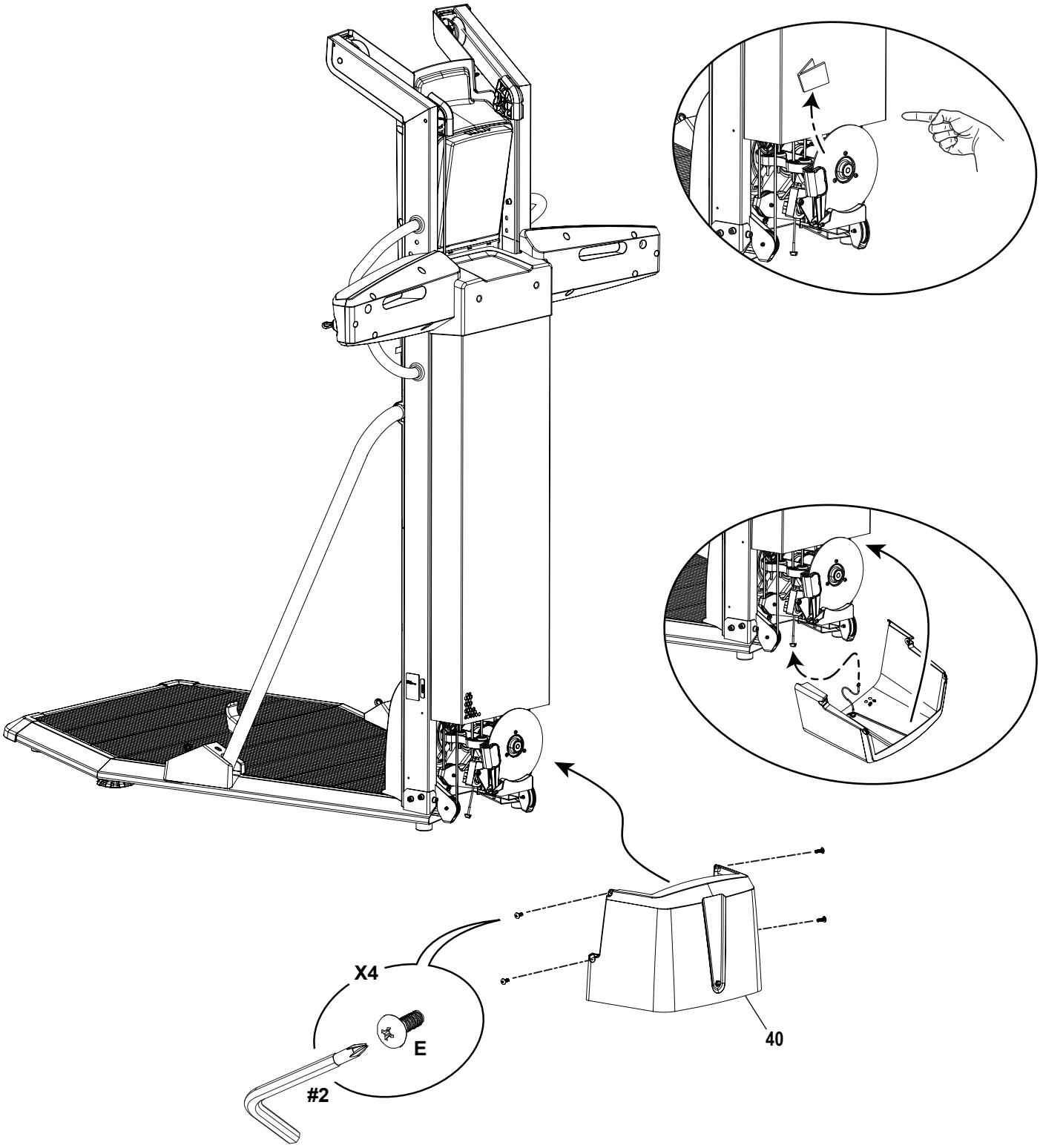


19. Fixez les poignées inférieures à l'assemblage du châssis



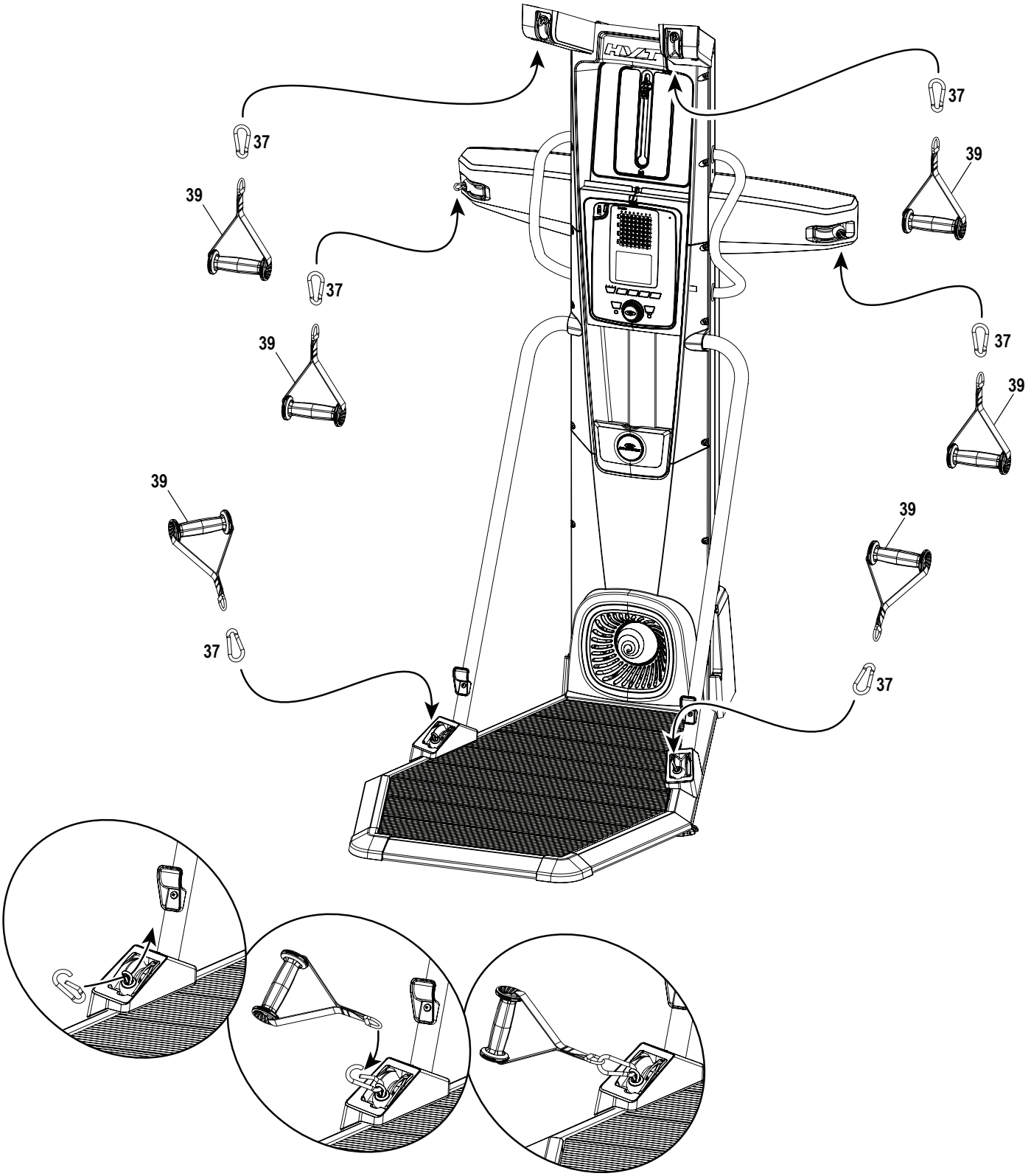
20. Branchez les câbles d'alimentation et fixez l'enveloppe inférieure arrière à l'assemblage du châssis

Remarque : Assurez-vous d'enlever tout le carton d'expédition avant d'installer l'enveloppe arrière. Ne tordez pas les câbles.



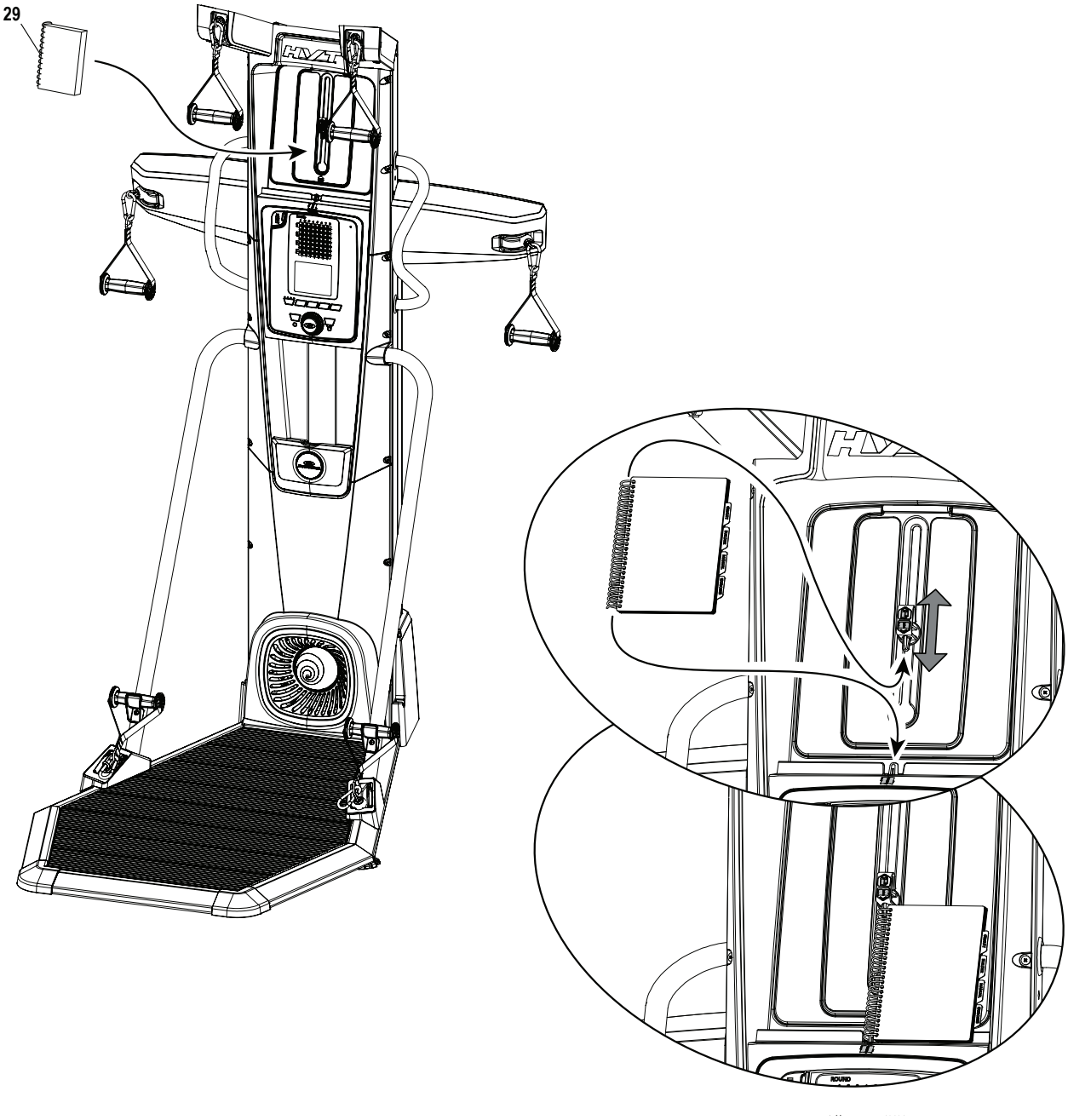
21. Fixez soigneusement les poignées aux cordes

Remarque : Assurez-vous de garder vos mains loin des mousquetons lorsque vous fixez les poignées.



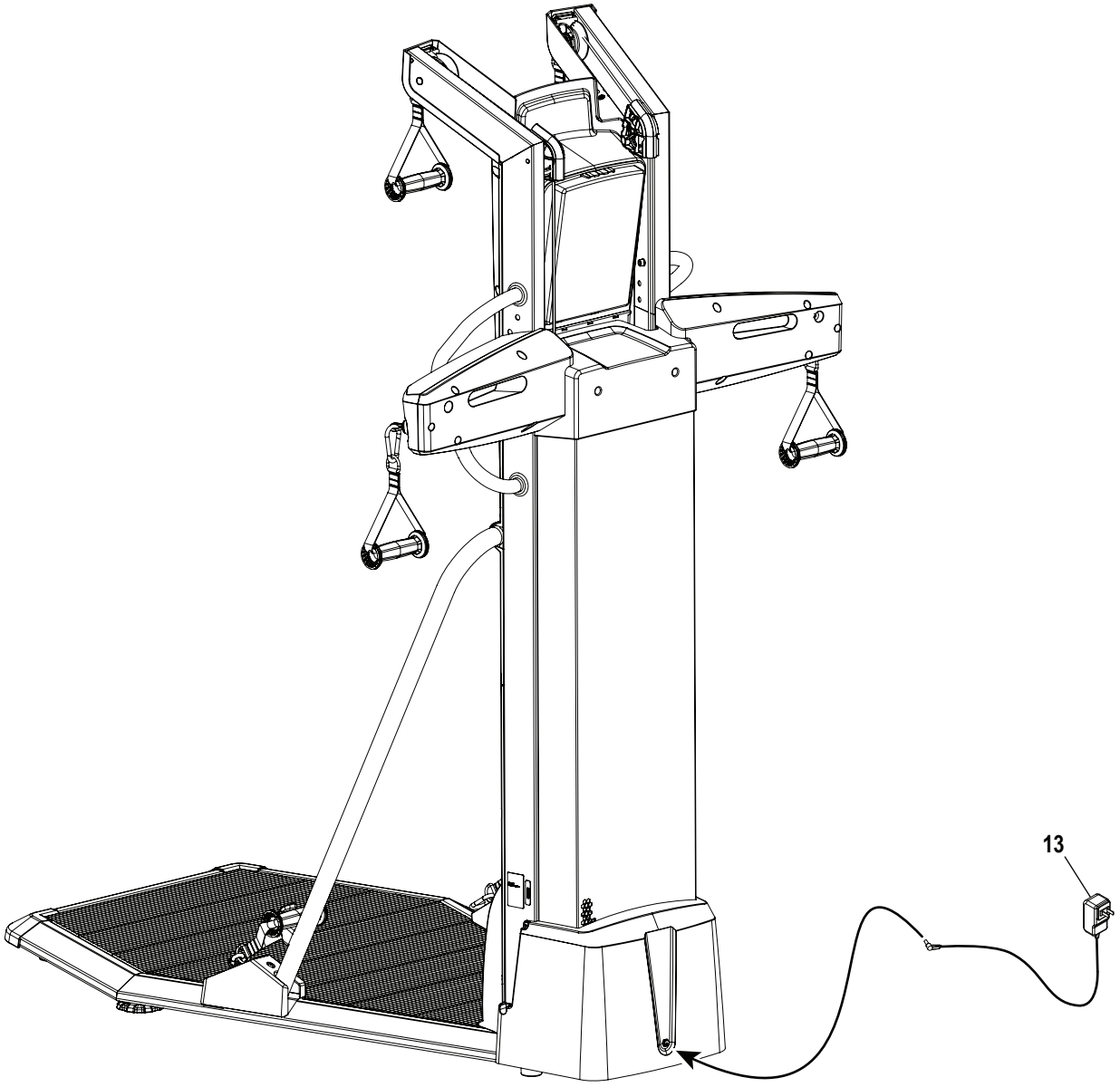
22. Installez le guide d'entraînement sur le support média sur l'enveloppe supérieure

Remarque : Insérez les languettes avec pointes dans la reliure spirale du guide d'entraînement. Le fermoir de sécurité peut être ajusté et tourné si nécessaire. Lorsque placé correctement, le guide d'entraînement devrait être ouvert facilement et les pages devraient être tournées facilement.



23. Fixez l'adaptateur d'alimentation à l'assemblage du châssis

Remarque : Ne tordez pas les câbles.



24. Inspection finale

Inspectez votre appareil pour vous assurer que toute la quincaillerie est resserrée et que tous les composants sont correctement assemblés. Recyclez ou jetez les supports installés pour l'expédition et les pièces de quincaillerie supplémentaires selon votre réglementation.

Assurez-vous d'inscrire le numéro de série dans le champ approprié à l'avant de ce guide.

N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.

Déplacer et ranger l'appareil

Ne déplacez pas la machine sans aide. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.

1. Enlevez l'adaptateur d'alimentation et les poignées et mettez-les dans un lieu sûr.

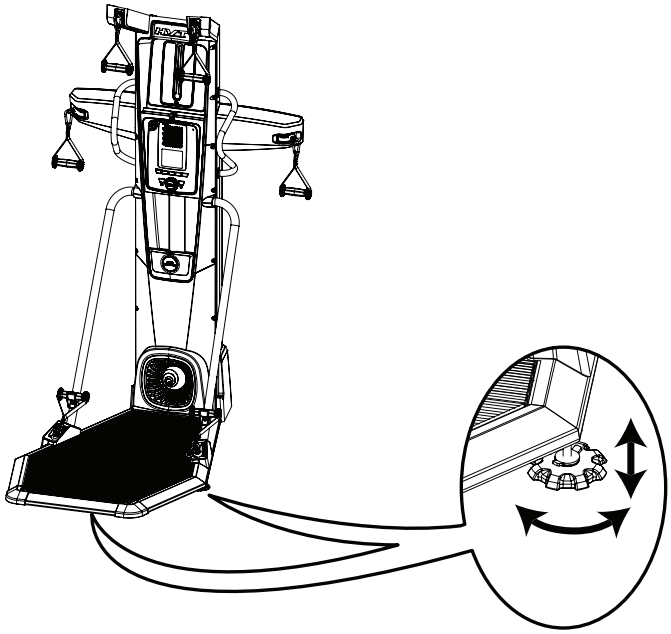
Mise de niveau de l'appareil

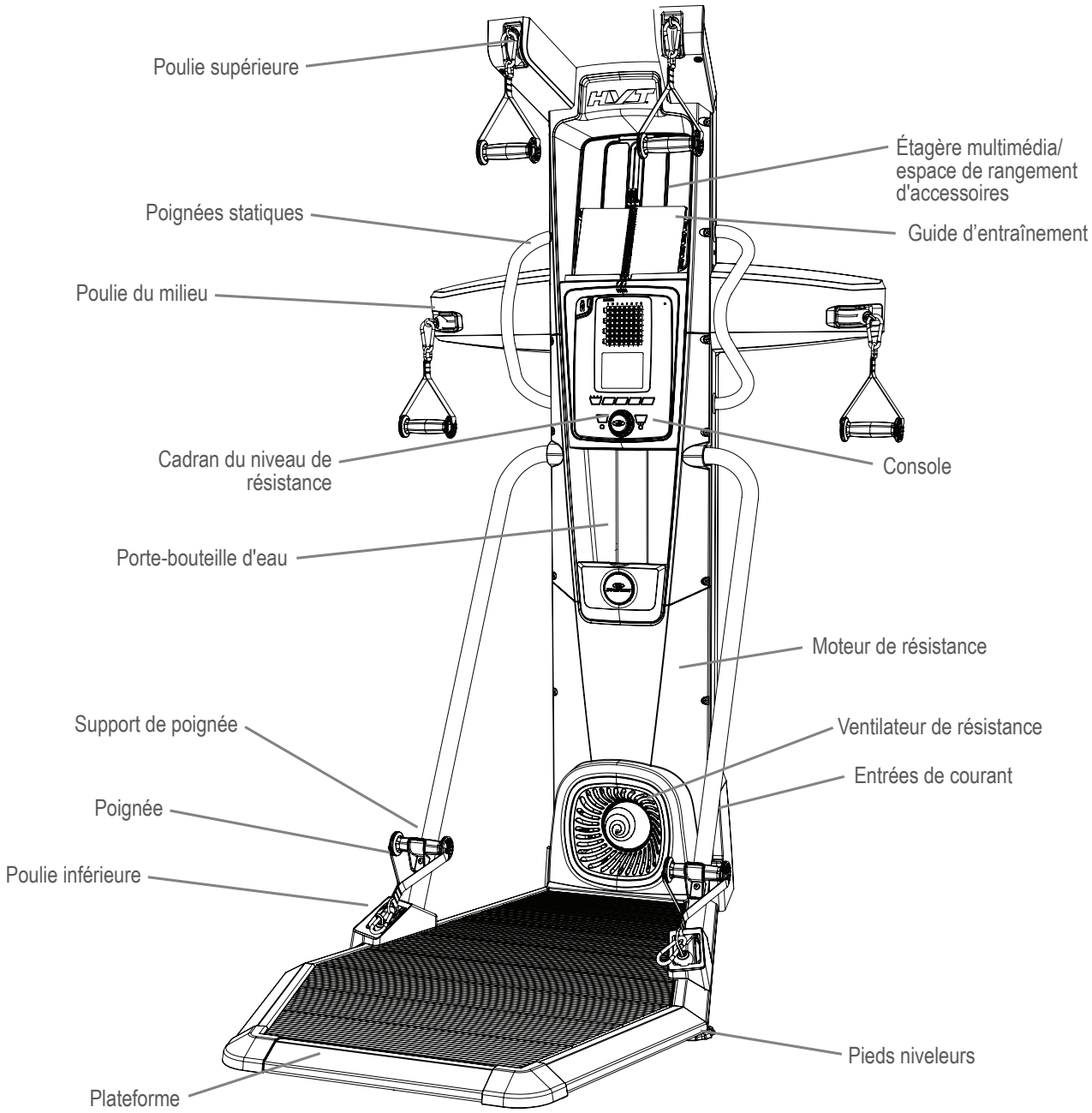
L'appareil doit être de niveau si votre espace d'entraînement est inégal. Réglage :

1. Placez l'appareil dans votre espace d'entraînement.

2. Au besoin, réglez les pieds niveleurs jusqu'à ce qu'ils touchent au sol.

Ne réglez pas les pieds niveleurs à une hauteur telle qu'ils risquent de se détacher ou de se dévisser de l'appareil. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.





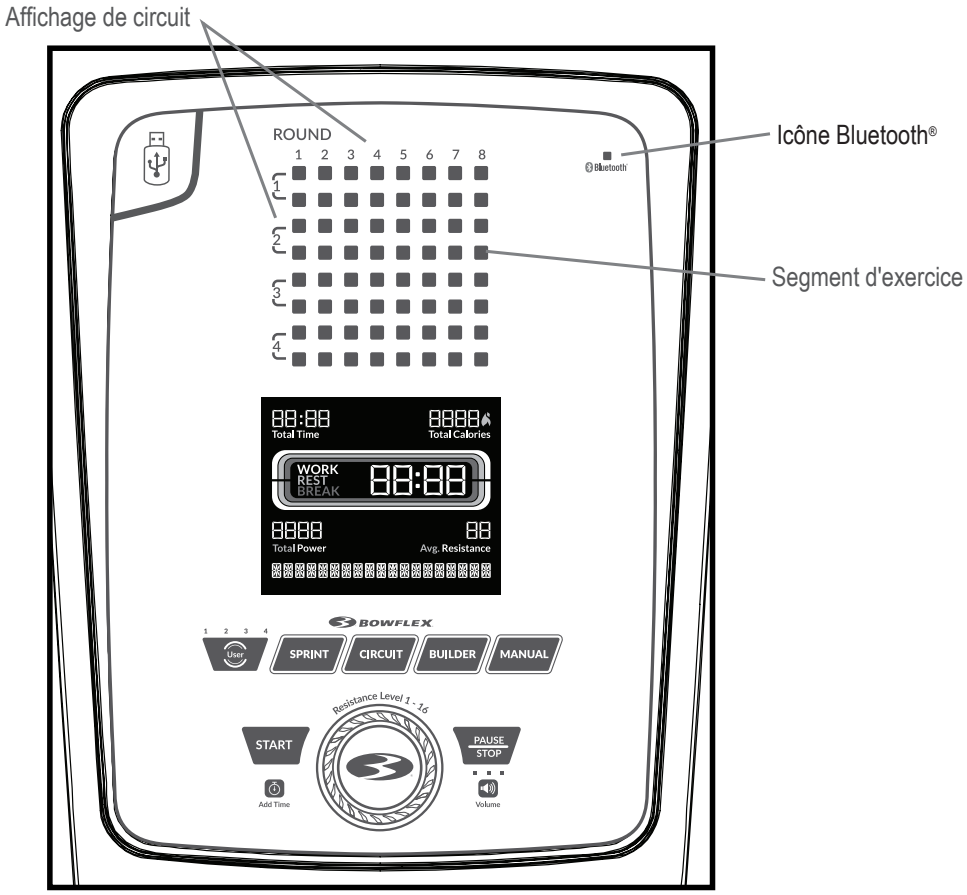
⚠ AVERTISSEMENT **Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif. Le surentraînement peut causer des blessures sérieuses et même la mort. Arrêter de vous entraîner immédiatement si vous vous sentez faible.**

Poulies
L’appareil Bowflex® HVT™ a trois positions de poulies différentes : Supérieur, inférieur et central Chaque exercice utilise les poignées fixées à des poulies spécifiques afin de faire travailler un groupe de muscle précis.

Plateforme
La plateforme est une surface légèrement relevée qui permet de défini l'espace d’entraînement. La plupart des exercices effectués par l’utilisateur seront effectués sur la plateforme. Si un exercice l'exige, l’utilisateur peut enlever un pied de la plateforme et en gardant un pied dans l’espace d'entraînement. Conservez au moins un pied sur la plateforme durant l’entraînement. Soyez prudent lorsque vous descendez de la plateforme.

Remarque : Si nécessaire, appuyez-vous sur les poignées fixes pour plus de stabilité.

Caractéristiques de la console
La console affiche des renseignements sur l'écran au sujet de votre entraînement.

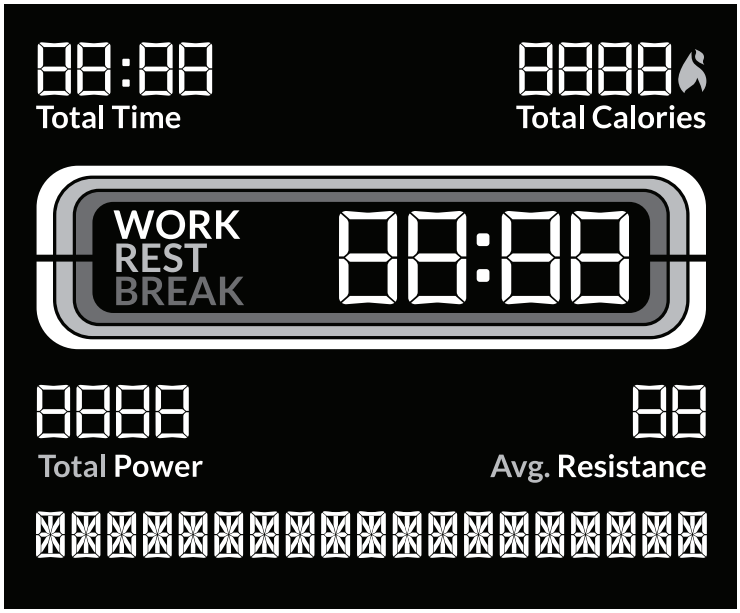


Icône Bluetooth®
L'icône Bluetooth® s'affiche lorsqu'un appareil compatible Bluetooth® est synchronisé à la console.

Affichage de circuit
Un circuit est une série d'exercice présenté dans un ordre spécifique pour chaque programme d'entraînement. Chaque programme d’entraînement possède un nombre minimum de circuits. À la fin de chaque tour pendant le programme d’entraînement SPRINT ou CIRCUIT, une pause est insérée avant chaque circuit.

Remarque : Le programme d’entraînement MANUAL (manuel) ne contient pas de circuit puisque c’est un programme libre.

Segment d'exercice
Chaque segment sur la console est un exercice spécifique pour le programme d'entraînement. Les segments d'exercice avec les couleurs correspondantes sont les mêmes exercices que pour le programme d'entraînement.



Affichage de la durée total (Total Time)
L'affichage de la durée total affiche la durée pour le programme d'entraînement sélectionné. La durée maximale est de 99:59 minutes.

Affichage des calories totales
Le champ Calories totales affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours d'une séance. L'affichage maximal est 9999.

Minuteries du segment d'exercice actif :

Affichage de l'entraînement en cours
L'entraînement en cours ou le segment actif pour chaque exercice effectue le décompte jusqu'au prochain segment.

Affichage du repos
Le segment de repos effectue le décompte jusqu'au prochain segment d'entraînement. Pendant le repos, évaluez la position de debout, la position des mains et le mouvement pour le prochain exercice.

L'affichage de pause
Le segment de Pause ou de récupération est à la fin d'un circuit pendant un programme d'entraînement en SPRINT ou CIRCUIT.

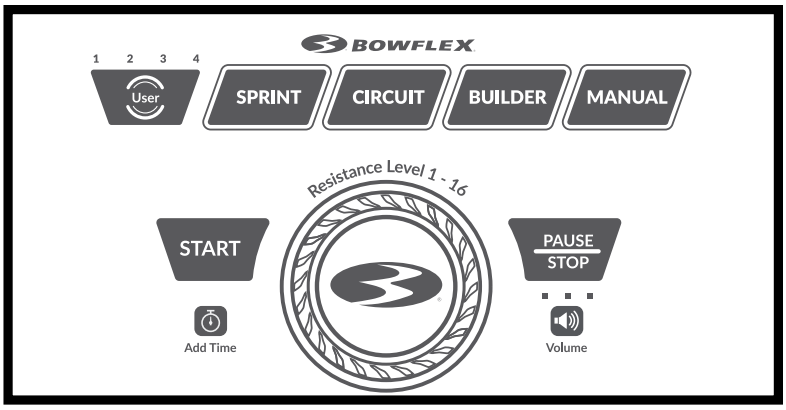
Affichage de la puissance totale (Total Power)
L'affichage de la Puissance Total (Total Power) affiche le résultat de puissance (Power score) pour un utilisateur sélectionné. L'affichage maximal est 9999.

Affichage de la résistance
L'affichage de la résistance indique le niveau de résistance actuel (1-16). Plus le niveau est élevé, plus grande est la résistance appliquée au ventilateur.

Fréquence cardiaque (si fourni)
L'affichage de la fréquence cardiaque (Heart Rate) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) procurée par un moniteur de fréquence cardiaque à distance. La console remplacera le nom du programme avec la valeur de fréquence cardiaque lorsqu'il en détectera une pendant plus de 30 secondes.

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

Fonctions du clavier



Bouton User (Utilisateur)
Appuyez pour sélectionner le profil d'utilisateur souhaité, appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour modifier le profil d'utilisateur sélectionné.

Affichage de l'utilisateur actif
L'affichage de l'utilisateur actif indique le profil courant de l'utilisateur sélectionné. Un profil d'utilisateur est toujours sélectionné.

Remarque : Pour un compte précis des calories, assurez-vous de changer votre profil d'utilisateur.

Boutons du programme d'entraînement
Appuyez sur le bouton du programme d'entraînement désiré pour sélectionner le programme (SPRINT, CIRCUIT, BUILDER (développement) ou MANUAL (manuel)). L'illumination autour du bouton indique le programme actuellement sélectionné. Un programme d'entraînement est toujours sélectionné.

Bouton START (démarrage)
Depuis l'écran de démarrage/du programme d'entraînement en cours, commencez le programme d'entraînement sélectionné ou continué un entraînement en pause.

Cadran du niveau de résistance
Tournez le cadran pour régler la valeur (du niveau de résistance, des unités, du poids, de la résistance automatique ou pour effacer des entraînements), et appuyez sur le cadran pour accepter une valeur. Dans le sens des aiguilles d'une montre vous augmentez la valeur, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre vous diminuez la valeur.

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

Bouton d'ajout de minutes
Ajoute du temps en ajoutant un circuit supplémentaire à un entraînement. La durée ajoutée dépend du programme d'entraînement (SPRINT : 4:50 minutes, CIRCUIT : 5:25 minutes, BUILDER (développement) : 4:30 minutes).

Remarque : Le bouton Add Time (ajouter du temps) est désactivé pour le mode d'entraînement MANUAL (manuel).

Bouton du volume et voyants
Le bouton Volume permet de régler le son de la console et les voyants affichent le réglage actuel; faible (1 voyant DEL), moyen (2 voyants DEL), élevé (3 voyants DEL) ou arrêt (aucun voyant DEL).

Guide d'entraînement
Le guide d'entraînement permet de guider l'utilisateur à travers les trois principaux programmes d'entraînement et contient tous les exercices disponibles avec l'appareil Bowflex® HVT™. Chacun des programmes d'entraînement a été conçu pour tirer avantage au maximum de l'appareil Bowflex® HVT™.

Le guide d'entraînement présente chaque exercice avec la position, la poulie, la prise et le mouvement spécifique afin de solliciter le groupe de muscle désiré dans une certaine orientation. Puisque chaque programme d'entraînement offre des exercices spécialement sélectionnés, l'ordre des

exercices effectués est important. Effectuez les exercices dans l'ordre recommandé par le programme d'entraînement. Suivez le guide d'entraînement pour les descriptions, les conseils et les photographies de chaque exercice.

Placez le Guide d'entraînement sur l'étagère multimédia afin de pouvoir le consulter facilement au besoin pendant un entraînement. Utilisez les onglets du Programme d'entraînement pour localiser rapidement le début du programme. L'ordre et la couleur des segments d'exercice sur la console correspondent avec les exercices dans le guide.

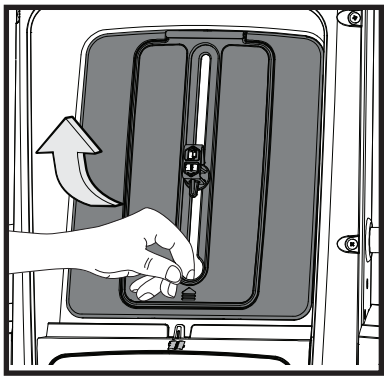
Remarque : Si désiré, un appareil intelligent avec l'application Bowflex® HVT™ peut être utilisé à la place du Guide d'entraînement. Consultez la section de l'« Application Bowflex® HVT™ » pour savoir comment utiliser l'application avec votre appareil intelligent.

Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de niveau de résistance qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures. Saisissez les poignées statiques pour vous stabiliser.

Rangement d'accessoires derrière l'étagère multimédia

Lorsque l'appareil Bowflex® HVT™ n'est pas utilisé, placez le Guide d'entraînement à l'intérieur du rangement d'accessoires. Le rangement d'accessoires se situe dans l'enveloppe supérieure derrière l'étagère multimédia. En retirant tous les objets de l'étagère multimédia, soulevez et tirez vers l'extérieur le revêtement intérieur de l'étagère multimédia.

Le fermoir peut être tourné pour tenir le guide d'entraînement en l'insérant dans la reliure en spirale, ou faites pivoter et ajustez la hauteur de l'appareil que vous avez sur l'étagère multimédia.



Connectivité à votre appareil d'entraînement

Cet appareil d'entraînement est pourvu d'une connectivité Bluetooth® et peut se connecter sans fil avec l'application d'entraînement « Bowflex® HVT™ » sur les appareils iOS et Android™ pris en charge. Une fois connecté avec l'application, l'icône Bluetooth® s'activera. Si le voyant n'est pas allumé, l'appareil d'entraînement n'est pas connecté à l'appareil.

L'application « Bowflex® HVT™ »

L'application « Bowflex® HVT™ » se connecte à votre appareil d'entraînement pour fournir une séquence d'exercices qui compose chaque programme d'entraînement. Chaque exercice est présenté avec des conseils, des descriptions et des démonstrations vidéo. L'application fait le suivi de la durée totale, des calories brûlées, du résultat de puissance, de la résistance et de la fréquence cardiaque (le cas échéant). De plus, il synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec MyFitnessPal® rendant plus facile que jamais la réalisation de vos objectifs quotidiens! Suivez vos résultats et partagez-les avec votre famille et vos amis. Une fois que vous comprendrez le fonctionnement de l'appareil Bowflex® HVT™ avec votre corps, vous serez en mesure de créer votre propre programme d'entraînement sur l'application.

1. Téléchargez l'application gratuite appelée « Bowflex® HVT™ ». L'application est offerte dans Google Play™ et le App Store.

2. Suivez les instructions de l'application pour jumeler votre dispositif à l'appareil d'entraînement.

La foire aux questions et les vidéos d'installation pour l'application sont données en ligne à www.Bowflex.com/help.

Mises à jour logicielles depuis l'appli Bowflex Toolbox™

Cette machine est équipée de la connectivité Bluetooth® et peut se synchroniser sans fil avec l'appli Bowflex Toolbox™. Installez l'appli sur votre appareil pour être averti quand une mise à jour est disponible.

1. Téléchargez l'application gratuite Bowflex Toolbox™. Cette dernière est disponible sur le App Store et Google Play™.

   Remarque : Pour connaître la liste complète des appareils compatibles, consultez les détails de l'appli sur le App Store ou Google Play™.

2. Installez l'appli.

À chaque notification de nouvelle mise à jour, il vous suffit de suivre les invites sur l'appli. Placez l'appareil exécutant l'appli sur le support médias. L'appli installe la dernière version logicielle en date. N'ôtez pas l'appareil du support médias avant que la mise à jour ne soit terminée. La machine revient à l'écran d'accueil quand la mise à jour est terminée.

Recharge USB

Si un dispositif UBS est branché sur le port USB, le port tentera de recharger le dispositif. L'alimentation fournie depuis le port USB peut ne pas être suffisante pour faire fonctionner un dispositif et le charger en même temps.

Moniteur de fréquence cardiaque à distance

La surveillance de votre fréquence cardiaque est l'un des meilleurs moyens de contrôler l'intensité de votre exercice. La console lit les signaux de télésurveillance de la FR de l'émetteur de la sangle de poitrine de fréquence cardiaque qui fonctionne dans la plage de 4,5 kHz à 5,5 kHz.

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

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

Calculs de la fréquence cardiaque

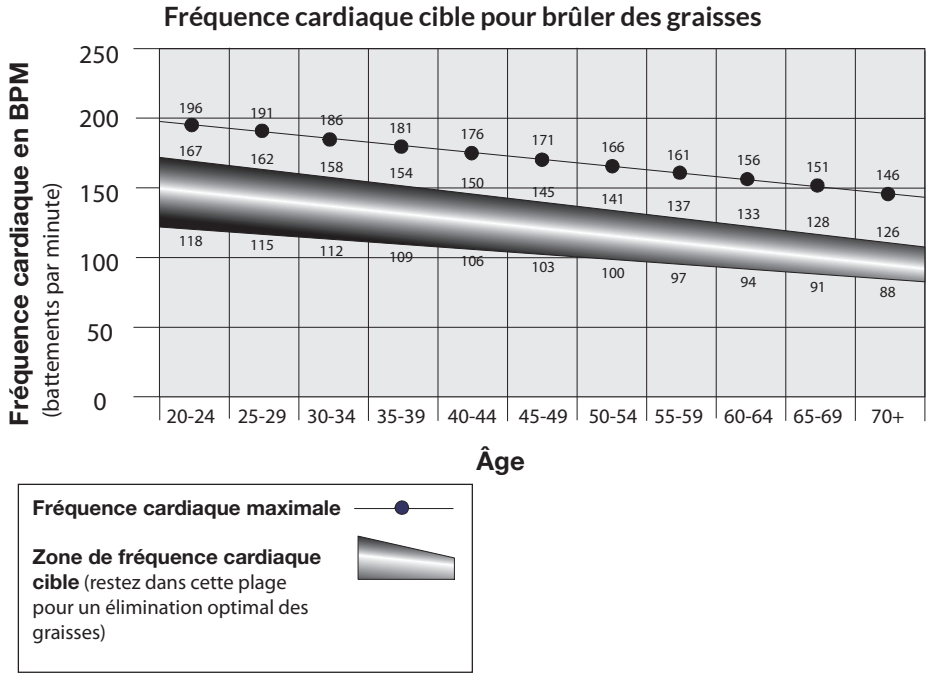
La fréquence cardiaque maximale diminue habituellement de 220 battements par minute (BPM) à l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de fréquence cardiaque est habituellement linéaire, diminuant d'environ 1 BPM par année. Il n'y a aucune indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en subissant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

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

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

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

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



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

Fréquence des entraînements

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

Il est fortement recommandé de s'échauffer avant d'effectuer un entraînement sur l'appareil Bowflex HVT™.

- 3 fois par semaine pendant 20 minutes chaque fois.
- Planifiez les entraînements et essayez de respecter l'horaire.

Remarque : Si vous faites de l'exercice pour la première fois (ou que vous reprenez un programme d'exercices régulier) et que vous n'êtes pas en mesure de terminer une période de 20 minutes d'exercices continue, commencez par sélectionner quelques entraînements et effectuez-les pendant 5 à 10 minutes. Augmentez graduellement la durée de votre entraînement jusqu'à ce que vous soyez en mesure d'effectuer la totalité d'un des programmes d'entraînement.

Vêtements

Il est important de porter des chaussures et des vêtements appropriés, sécuritaires et confortables lorsque vous utilisez l'appareil Bowflex® HVT™ incluant :

- des chaussures athlétiques de marche ou de course à semelle de caoutchouc;
- des vêtements d'exercice qui vous permettent de bouger librement et qui vous gardent confortablement au frais;
- un soutien athlétique qui offre stabilité et confort.

Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux. Cet appareil contient des pièces mobiles. N'introduisez pas les doigts, les pieds, ni aucun autre objet dans les pièces mobiles de l'appareil d'entraînement.

Portez toujours des chaussures de sport dotées de semelles en caoutchouc lorsque vous utilisez cet appareil. N'utilisez pas l'appareil si vous êtes pieds nus ou si vous portez uniquement des bas.

Intensité de l'entraînement

Pour augmenter l'intensité de votre entraînement :

- Ajoutez un autre circuit à l'entraînement en appuyant sur le bouton Add Time (ajout de minutes).
- Augmentez le niveau de résistance tout en conservant le nombre de répétitions constant.

Remarque : Si la fonction d'enregistrement de la résistance est en fonction, la Console ajustera automatiquement la résistance au niveau de résistance final de la dernière fois que l'exercice a été effectué.

- Essayez d'augmenter le nombre de répétitions durant le segment Travail de chaque exercice.

Un entraînement par intervalles implique que vous devez ajuster votre vitesse plus rapidement ou plus lentement pendant une durée donnée afin d'augmenter ou de diminuer le rythme de votre respiration, votre fréquence cardiaque et le nombre de calories brûlées. Ce type d'entraînement vous permet de brûler plus de calories qu'une séance d'entraînement standard dans un laps de temps plus court.

L'appareil Bowflex® HVT™ allie les segments de « Travail » et de « Repos » pour créer un entraînement par intervalles. Durant un segment de « Travail », donnez votre maximum et essayez d'effectuer un maximum de répétitions. Puis, pendant les segments de « Repos », reposez-vous et préparez-vous pour le prochain segment de « Travail ». Ces changements extrêmes d'intensité qui poussent votre corps offrent le maximum d'avantages des séances d'entraînement par intervalles.

Les séances d'entraînement à intervalles proposent de la variété pour maximiser les calories brûlées et améliorer la condition physique.

Démarrage

1. Placez l'appareil d'entraînement Bowflex® HVT™ dans votre espace d'entraînement. Assurez-vous qu'il y a un espace adéquat en hauteur pour effectuer en toute sécurité les exercices. Le dégagement requis inclut l'amplitude complète de vos mouvements au-dessus de votre tête.

Placez l'appareil sur une surface propre, dure et plane et exempte de matériel superflu ou de tout autre objet qui pourrait vous gêner et vous empêcher de bouger librement. Un tapis de caoutchouc peut être installé sous l'appareil pour éviter la formation d'électricité statique et protéger votre plancher.

L'appareil peut être déplacé par une ou plusieurs personnes. Assurez-vous d'avoir la force physique nécessaire pour déplacer l'appareil de manière sécuritaire.

2. Assurez-vous qu'il n'y ait aucun objet dans l'espace d'entraînement et dans le ventilateur de résistance. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstruction.

Assurez-vous que rien ne se trouve dans la zone d'entraînement ou dans le ventilateur de résistance avant de mettre quoi que ce soit sur l'appareil. N'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.

3. Branchez le cordon d'alimentation c.a. sur l'appareil et dans une prise murale c.a. mise à la terre.
4. Si vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque, suivez les instructions sur la sangle de poitrine.
5. Montez prudemment sur la plateforme. Saisissez les poignées statiques pour éviter de tomber.

Faites attention lorsque vous montez ou descendez de la plateforme.

Portez toujours des chaussures de sport dotées de semelles en caoutchouc lorsque vous utilisez cet appareil. N'utilisez pas l'appareil si vous êtes pieds nus ou si vous portez uniquement des bas.

Sachez que les poignées, les cordes et le ventilateur de résistance sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également.

Assurez-vous de demeurer dans la zone sécuritaire de l'entraînement marqué sur la plateforme durant l'entraînement. Conservez au moins un pied sur la plateforme durant l'entraînement. Omettre de faire ceci pourrait rendre instable l'appareil et vous blesser ou blesser des gens près de vous.

6. Tournez le cadran de résistance pour ajuster le niveau de résistance afin que vous puissiez effectuer le programme d'entraînement sans devoir le changer. Lors du premier entraînement, concentrez-vous à avoir la bonne forme, le bon mouvement et sur l'ordre des exercices.

   Remarque : Lorsque vous commencez un programme d'entraînement du corps au complet, songez à réduire le niveau de résistance pour les exercices du haut du corps. S'il s'agit du premier entraînement, la valeur actuelle de la résistance sera la valeur par défaut pour l'exercice suivant.

7. Si vous prévoyez utiliser un appareil intelligent durant votre entraînement, ouvrez l'application et connectez-vous à l'appareil Bowflex® HVT™. Le voyant et l'icône Bluetooth® s'activeront une fois connecté.

   Une fois connecté, sélectionnez l'option « WORKOUT NOW » (s'entraîner maintenant) dans l'application.

8. Utilisez le bouton User (utilisateur) pour sélectionner le Profil d'utilisateur désiré.

   Si vous utilisez l'application, sélectionnez l'utilisateur sur l'appareil intelligent après l'avoir sélectionné sur la Console.

9. Poussez et maintenez le bouton User (utilisateur) pour modifier le profil d'utilisateur.
10. La console affiche alors la valeur des segments. Tournez le cadran de résistance pour ajuster la valeur, puis appuyez sur le cadran de résistance pour accepter la valeur.
11. La console affichera la valeur du poids en fonction du profil de l'utilisateur. Tournez le cadran de résistance pour ajuster la valeur, puis appuyez sur le cadran de résistance pour accepter la valeur.
12. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour quitter le mode de Edit User (modification de l'utilisateur).
13. Appuyez sur le bouton du programme d'entraînement SPRINT pour le sélectionner.

    Si vous utilisez l'application, sélectionnez le programme d'entraînement SPRINT après l'avoir sélectionné sur la Console.

14. En plaçant le Guide d'entraînement sur l'étagère multimédia, ouvrez-le au programme d'entraînement SPRINT.
15. Lorsque vous êtes prêt à commencer l'entraînement SPRINT, appuyez sur le bouton START (démarrer).

    Si vous utilisez l'application, l'entraînement commencera automatiquement sur l'appareil intelligent connecté.

Il est fortement recommandé de s'échauffer avant d'effectuer un entraînement sur l'appareil Bowflex® HVT™.

Ne lâchez pas les poignées avant que les butées de poignées soient arrêtées et que les cordes soient entièrement rétractées. Le fait de relâcher les poignées avant que les cordes soient entièrement rétractées pourrait endommager l'appareil ou blesser l'utilisateur ou les personnes autour de l'appareil.

L'entraînement SPRINT est composé de 4 circuits et dure au total 18:20.

Remarque : Veillez à replacer les poignées dans leur orientation initiale sans entortiller la corde. Si des tortillements se forment dans les cordes, celles-ci pourraient ne pas se rétracter complètement dans l'appareil.

Mode Power-Up (démarrage) (écran d'accueil)

La console passe en mode Power-Up / dernier programme d'entraînement sélectionné si elle est branchée à une source d'alimentation, si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit un signal du détecteur de RPM (tr/min) suite à l'utilisation de l'appareil. Le programme d'entraînement SPRINT est le programme par défaut.

Arrêt automatique (mode veille)

À l'écran en mode Power-Up (démarrage), en l'absence de commande pendant environ 5 minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode veille.

Remarque : La console n'a pas d'interrupteur On/Off (Marche/Arrêt).

Modification du Profil d'utilisateur

Pour un décompte plus précis des calories, le profil d'utilisateur doit être personnalisé pour l'utilisateur.

1. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner votre profil d'utilisateur (Utilisateur 1 ou Utilisateur 4).
2. Appuyez et maintenez le bouton USER (utilisateur) pendant 3 secondes pour entrer en mode de modification de l'utilisateur.

   Remarque : Pour quitter le mode Modification Utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. Les valeurs de l'entraînement sont enregistrées dans le Profil d'utilisateur.

3. La console affichera l'invite LBS OR KG (lb ou kg) avec la valeur d'unité par défaut (« LBS »). Tournez le cadran de résistance pour ajuster la valeur, puis appuyez sur le cadran de résistance pour régler la valeur.
4. La console affichera l'invite WEIGHT (poids) avec la valeur de poids par défaut (82 KG/180 LB). Tournez le cadran de résistance pour ajuster la valeur, puis appuyez sur le cadran de résistance pour régler la valeur.

Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). N'utilisez pas cet appareil si votre poids est supérieur à cette limite.

5. La console affichera l'invite SAVE RESISTANCE (enregistrer la résistance) avec la valeur par défaut (« NON »). Avec la fonction d'enregistrement de la résistance en fonction, la Console ajustera automatiquement la résistance au niveau de résistance final de la dernière fois que l'exercice a été effectué.

   Remarque : S'il s'agit du premier entraînement, la valeur actuelle de la résistance sera la valeur par défaut pour l'exercice suivant.

   Le cas échéant, tournez le cadran de la résistance pour ajuster la valeur. Appuyez sur le cadran de la résistance pour confirmer la valeur.

6. La console affichera l'invite ERASE WORKOUTS (effacer entraînements) avec la valeur par défaut (« NON »). Appuyez sur le cadran de la résistance pour confirmer la valeur.

   Le cas échéant, tournez le cadran de la résistance pour ajuster la valeur à « YES » (oui) et appuyez sur le cadran de la résistance. La console demande de confirmer si l'utilisateur désire effacer les entraînements. Tournez le cadran de la résistance pour faire passer la valeur à « YES » (oui) et appuyez sur le cadran de la résistance. Les entraînements pour cet utilisateur sont supprimés.

7. La révision du profil de l'utilisateur est terminée, et la console affichera l'écran Power-Up / dernier programme d'entraînement sélectionné.

Programmes d'entraînement

L'appareil Bowflex® HVT™ possède quatre programmes d'entraînement; SPRINT, CIRCUIT, BUILDER (développement) et MANUAL (manuel). Chaque programme d'entraînement dirige l'utilisateur dans une séquence unique d'exercices, un nombre de circuits et une durée pour chaque segment d'entraînement (travail, repos et pause).

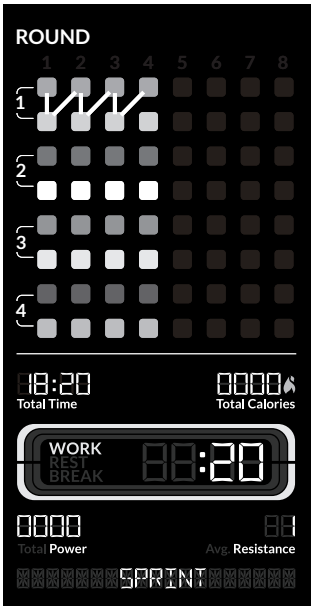
Chaque segment d'exercice est un exercice pour le programme d'entraînement. En utilisant le Guide d'entraînement, trouvez le programme d'entraînement et l'exercice correspondant en utilisant la couleur du segment de l'exercice. Lorsque le segment d'exercice change de couleur, utilisez le Guide d'entraînement pour effectuer le prochain entraînement.

L'application suit la console en vous montrant l'exercice et toutes les informations de l'entraînement pour l'effectuer. L'application passera automatiquement à l'exercice suivant du programme.

Programme SPRINT
(TRAVAIL : 20 secondes, REPOS : 10 secondes, PAUSE : 60 secondes, durée totale : 18:20)

Le programme SPRINT est composé de 4 circuits, chaque circuit comportant deux exercices. Le programme passe d'un exercice à l'autre jusqu'à ce que le circuit soit terminé. Une pause de 60 secondes est fournie à la fin du circuit. Puis le premier exercice du circuit suivant commence, répétant ainsi la routine.

Chaque exercice est effectué pendant 20 secondes (Travail) suivi de 10 secondes de repos.

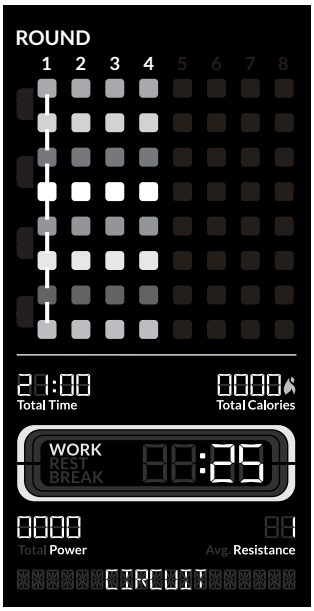


1. Flexions des jambes rapides
2. Développés des pectoraux
3. Flexion des jambes avec saut
4. Rameur penché
5. Fente inversée avec tirage bras tendus
6. Flexion des avant-bras avec jambe pliée en alternance
7. Répulsions des triceps
8. Flexion des jambes avec développé haut du corps

Programme CIRCUIT :
(Travail : 25 secondes, Repos : 15 secondes, Pause : 20 secondes, durée totale : 21:20)

Le programme CIRCUIT est composé de 4 circuits, chaque circuit comportant deux exercices. Le programme passe à travers chaque exercice jusqu'à ce que le circuit soit terminé, suivi d'une pause de 20 secondes. Le circuit suivant commence et passe à travers tous les exercices à nouveau.

Chaque exercice est effectué pendant 25 secondes (Travail) suivi de 15 secondes de repos.

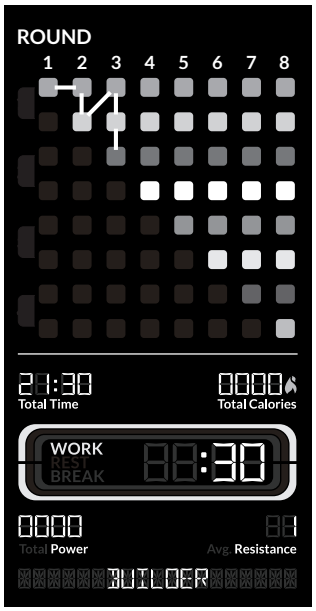


1. Répulsions des triceps
2. Développé en fente avant
3. Écarté inversé en croisé
4. Fentes sautées
5. Flexion des avant-bras
6. Fente latérale avec torsion abdominale en diagonale
7. Soulevé de terre
8. Développé des épaules en position de fente

Programme BUILDER (développement) :
(Travail : 30 secondes, Repos : 0 secondes, Pause : 30 secondes, durée totale : 21:30)

Le programme BUILDER (développement) est composé de 8 tours, chaque circuit comportant un exercice supplémentaire. Le 8e circuit comprend les huit exercices. Le programme passe à travers chaque exercice du circuit, suivi d'une pause de 30 secondes. Le circuit suivant commence avec un exercice supplémentaire.

Chaque exercice est effectué pendant 30 secondes (Travail).

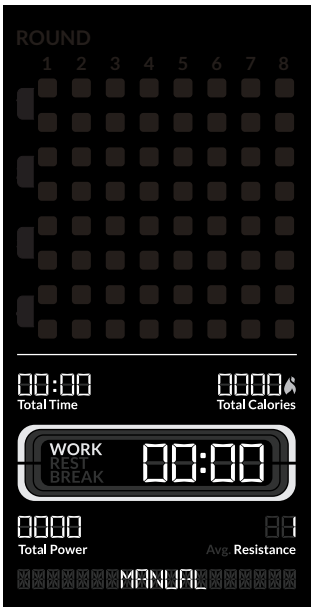


1. Flexions des jambes rapides
2. Écarté
3. Rameur en fente inversée
4. Flexion des avant-bras
5. Torsion abdominale du haut vers le bas
6. Écarté inversé en croisé
7. Combinaison d'extensions des triceps et de flexions des avant-bras
8. Développé du buste en fente avant

Programme MANUAL (manuel) :
Le programme d'entraînement MANUAL (manuel) est un entraînement ouvert qui permet de suivre la durée totale, la durée totale d'entraînement et la puissance totale. Chaque programme MANUAL (manuel) est entièrement défini par l'utilisateur.

Durant un programme MANUAL (manuel), le segment de travail actif compte la durée totale du mouvement du ventilateur. Lorsque le ventilateur de résistance arrête, le chronomètre se met en pause, pendant que la durée totale de l'entraînement se poursuit.

Remarque : À cause de la séance d'entraînement MANUAL (manuel) est ouverte, le bouton d'ajout de temps est désactivé. La durée maximale est de 99:59 minutes.



Tous les exercices de ce manuel sont basés sur la résistance calibrée et sur les niveaux de capacité de cette machine. Seuls les exercices inclus dans ce guide ou dans la documentation écrite autorisée et fournie par Bowflex® sont recommandés pour le fonctionnement de cet appareil.

Entreprendre un programme d'entraînement :

1. Embarquez prudemment sur la plateforme.
2. Placez le Guide d'entraînement sur l'Étagère multimédia ouvert au premier exercice du Programme d'entraînement, ou votre appareil intelligent synchronisé avec l'application ouverte.
3. Appuyez sur le programme d'entraînement désiré; SPRINT, CIRCUIT, BUILDER (développement) ou MANUAL (manuel).
4. Appuyez sur le bouton START (marche) pour commencer le programme d'entraînement sélectionné.
5. Prenez la poignée appropriée (supérieure, intermédiaire ou inférieure) et commencez le premier exercice du programme d'entraînement après le compte à rebours 3-2-1.

Durant le segment de travail, effectuez autant de répétitions que vous le pouvez en gardant une bonne forme de l'exercice. Assurez-vous de changer de côté si cela est nécessaire.

6. À la fin du segment de travail, le segment suivant commence. Selon le programme d'entraînement, le segment de travail initial sera suivi d'un segment de Repos ou d'un autre segment de Travail.

   Lorsqu'un segment de Repos ou de Pause commence, abaissez soigneusement et relâchez les poignées. Reposez-vous et préparez-vous à effectuer l'exercice suivant. Étirez-vous au besoin. Lorsqu'il ne reste plus que 3 secondes sur le segment Repos ou Pause, le segment de Travail suivant clignotera en vous permettant de vous préparer pour l'exercice suivant.

Ne lâchez pas les poignées avant que les butées de poignées soient arrêtées et que les cordes soient entièrement rétractées. Le fait de relâcher les poignées avant que les cordes soient entièrement rétractées pourrait endommager l'appareil ou blesser l'utilisateur ou les personnes autour de l'appareil.

Remarque : Le segment de Travail initial pour l'entraînement MANUAL (Manuel) ne se terminera pas tant que le ventilateur n'arrêtera pas de tourner ou que le temps total atteigne 99:59 minutes. La valeur Power (puissance) est configurée à zéro après chaque segment d'exercice. À la fin de l'entraînement, la valeur de la puissance totale s'affiche.

La Console affiche les segments qui doivent être effectués et dissimulent ceux qui sont terminés. La valeur Power (puissance) est réinitialisée à zéro après chaque segment d'exercice. À la fin de l'entraînement, la valeur de la puissance totale s'affiche.

Remarque : Pour chaque 100 calories brûlées durant un entraînement, la Console vous félicitera à l'aide d'un signal sonore et d'une notification. Lorsqu'il ne restera que 30 secondes à l'entraînement, la Console avisera l'utilisateur en affichant « 30 SECONDS LEFT » (plus que 30 secondes).

Mode de pause/résultats

Interruption d'un entraînement :

1. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour mettre l'exercice en pause.

   Une fois en pause, la Console affichera « WORKOUT PAUSED » (entraînement en pause).

2. Pour poursuivre votre entraînement, appuyez sur START (démarrer).

   Pour mettre fin à un entraînement en pause, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt). La Console affichera « WORKOUT COMPLETE » (entraînement terminé), enregistrez l'entraînement, puis les résultats de l'entraînement (durée totale, total des calories, puissance totale, niveau de résistance moyen et fréquence cardiaque moyenne, le cas échéant). Les segments terminés d'exercice sont affichés sur la Console.

L'entraînement SPRINT, CIRCUIT ou BUILDER (développement) se terminera lorsque le dernier exercice est effectué.

Remarque : S'il n'y a aucune entrée dans la console pendant 5 minutes, la console passera automatiquement à l'écran Power-Up / dernier programme d'entraînement sélectionné. Si la console ne reçoit aucune donnée, elle s'arrêtera automatiquement après 5 minutes.

Prolonger un programme d'entraînement

Appuyez sur le bouton Add Time (ajout de minutes) pour ajouter un circuit supplémentaire au programme d'entraînement. La quantité de temps ajoutée dépend du programme d'entraînement (SPRINT : 4:50 minutes, CIRCUIT : 5:25 minutes, BUILDER (développement) : 4:30 minutes), et ceci peut être effectué avant ou durant un entraînement. Lorsqu'ajouté durant un entraînement, le Temps total ajusté de l'entraînement est affiché pendant quelques secondes, puis reviendra au temps actuel.

Remarque : À cause de la séance d'entraînement MANUAL (manuel) est ouverte, le bouton d'ajout de temps est désactivé.

Modification des niveaux de résistance

Tournez le cadran de résistance pour ajuster la résistance supplémentaire appliquée au ventilateur en tout temps.

La console est également équipée d'une fonction d'enregistrement de la résistance, qui enregistre le niveau de résistance à la fin de chaque exercice. Lorsque l'exercice revient, la Console ajuste automatiquement la résistance au dernier niveau de résistance. La fonction d'enregistrement de la résistance peut être désactivée pour chaque utilisateur dans les options « Modifier un profil d'utilisateur ». Si le niveau de résistance est ajusté

manuellement durant un entraînement, la fonction d'enregistrement de la résistance est désactivée pour ce segment d'exercice.

Remarque : Lorsque vous commencez un programme d'entraînement du corps au complet, songez à réduire le niveau de résistance pour les exercices du haut du corps.

Les réglages de résistance fournis par le ventilateur de résistance peuvent varier en fonction de configurations environnementales et d'utilisation, ainsi que d'autres facteurs. La résistance fournie se détériorera au fil du temps et après une utilisation prolongée. Si vous avez des questions concernant la résistance de votre appareil d'entraînement, communiquez avec le département du service à la clientèle pour obtenir de l'assistance.

Résultat de la puissance totale

Le résultat de la puissance totale est un système de point sans unité qui représente la performance d'un utilisateur sur un appareil Bowflex® HVT™. Le résultat de la puissance totale est composé de :

- VITESSE – La vitesse à laquelle vous tirez sur le câble.
- RÉSISTANCE – La quantité de résistance appliquée à chaque exercice.
- AMPLITUDE DE MOUVEMENT – Une combinaison de votre poids corporel, de mouvement corporel et la longueur de câble tirée.

Durant un entraînement, un résultat de puissance totale est fourni pour chaque exercice. À la fin de l'entraînement, un résultat de la puissance totale pour l'entraînement au complet est également affiché. Le résultat de la puissance totale peut changer de façon significative pour un utilisateur qui effectue un entraînement au complet avec le même niveau d'intensité. Cependant, si le même utilisateur augmente la résistance et/ou la vitesse pour un exercice donné, son résultat pour cet exercice ainsi que son résultat de la puissance total augmenteront. Puisque le résultat est en fonction de la vitesse, de la résistance et de l'amplitude du mouvement, même une petite augmentation du résultat démontre un changement significatif pour le niveau d'entraînement de l'utilisateur.

En effectuant le suivi de ces trois facteurs, l'appareil Bowflex® HVT™ peut fournir un retour instantané et motivant pour les utilisateurs ainsi que la capacité de suivre votre amélioration au fil du temps. En augmentant votre intensité et votre vitesse, votre résultat de la puissance totale augmentera également.

Remarque : Pour obtenir un résultat plus précis, assurez-vous d'entrer votre poids dans votre profil d'utilisateur. Les résultats de la puissance totale doivent seulement être comparés à vos résultats précédents et non à ceux des autres Profils utilisateurs.

Mode Machine Settings (réglage de l'appareil)

Le mode Machine Settings (réglage de l'appareil) vous permet de voir les statistiques d'entretien (heures totales de fonctionnement et version du logiciel) ou de réinitialiser entièrement la console.

1. Appuyez et maintenez les boutons ADD TIME (ajout de minutes) et PAUSE/STOP pendant trois secondes en mode Power-Up pour passer en mode Console Setup (configuration de la console).

   Remarque : Appuyez sur PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour quitter le mode Machine Settings (réglages de l'appareil) et revenir à l'écran en mode Power-Up (démarrage).

2. L'écran de la console affiche la valeur TOTAL HOURS (heures de fonctionnement total) de l'appareil.
3. Appuyez sur le cadran de résistance pour l'invite suivante.
4. La console affiche l'invite de la version du micrologiciel.
5. Appuyez sur le cadran de résistance pour l'invite suivante.
6. La console affiche l'invite BLE VERSION (version Bluetooth).
7. Appuyez sur le cadran de résistance pour l'invite suivante.
8. La console affiche l'invite UPGRADE BLE NO (mettre à niveau Bluetooth non). Cette option est destinée aux techniciens de service uniquement.
9. Appuyez sur le cadran de résistance pour l'invite suivante.
10. La console affiche l'invite DISCONNECT BLE NO (déconnexion Bluetooth non).

    Remarque : Si vous désirez déconnecter le transmetteur Bluetooth®, tournez le cadran de résistance pour choisir l'option DISCONNECT BLE YES (déconnexion Bluetooth, oui) et appuyez sur le cadran. La console quitte le mode Machine Settings (réglages de l'appareil) et retourne à l'écran en mode Power-Up (démarrage).

11. Appuyez sur le cadran de résistance pour l'invite suivante.
12. La console affiche l'invite UPGRADE SOUND NO (mise à niveau sonore, non). Cette option est destinée aux techniciens de service uniquement.
13. Appuyez sur le cadran de résistance pour l'invite suivante.
14. La console affiche l'invite RESET CONSOLE NO (réinitialisation de la console non).

    Remarque : Si vous désirez réinitialiser la console aux réglages en usine, tournez le cadran de résistance pour choisir RESET CONSOLE YES (Réinitialisation de la console oui), et appuyez sur le cadran. Éteignez la machine lorsque la Console affiche l'invite POWER CYCLE NOW (Cycle d'alimentation maintenant).

15. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour quitter le mode de configuration de l'appareil.

    L'affichage du mode Power-Up (démarrage) figure sur la console.

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

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

En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des étiquettes de remplacement.

Afin de réduire le risque d'utilisation non supervisée de l'appareil, enlevez l'adaptateur c.a. de la prise murale et de l'appareil. Placez l'adaptateur c.a. dans un endroit sûr.

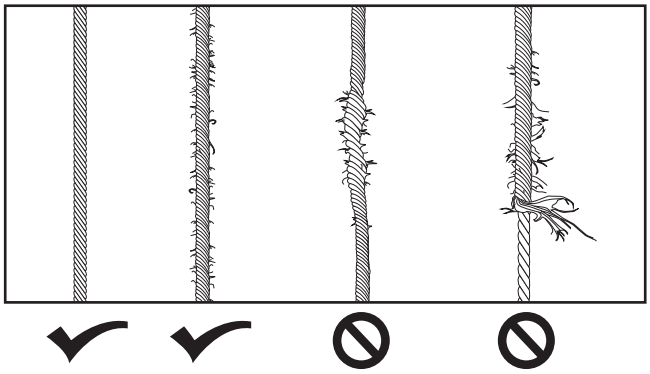
Chaque jour : Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil d'exercice pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Réparez ou remplacez toutes les pièces au premier signe d'usure ou de dommage. Après chaque utilisation, utilisez un chiffon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

Remarque : Évitez toute humidité excessive sur la console.

Chaque semaine : Inspectez toutes les poulies et leurs connexions en vous assurant qu'elles sont bien fixées de façon appropriée et qu'elles ne démontrent aucun signe d'usure ou de dommage. Inspectez toutes les cordes pour veiller à ce qu'elles ne soient pas entortillées. Défaite tout éventuel tortillement dans les cordes. Essuyez l'appareil pour enlever la poussière ou la saleté. Essuyez l'appareil pour enlever la poussière ou la saleté. Nettoyez la plateforme et le devant de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide.

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

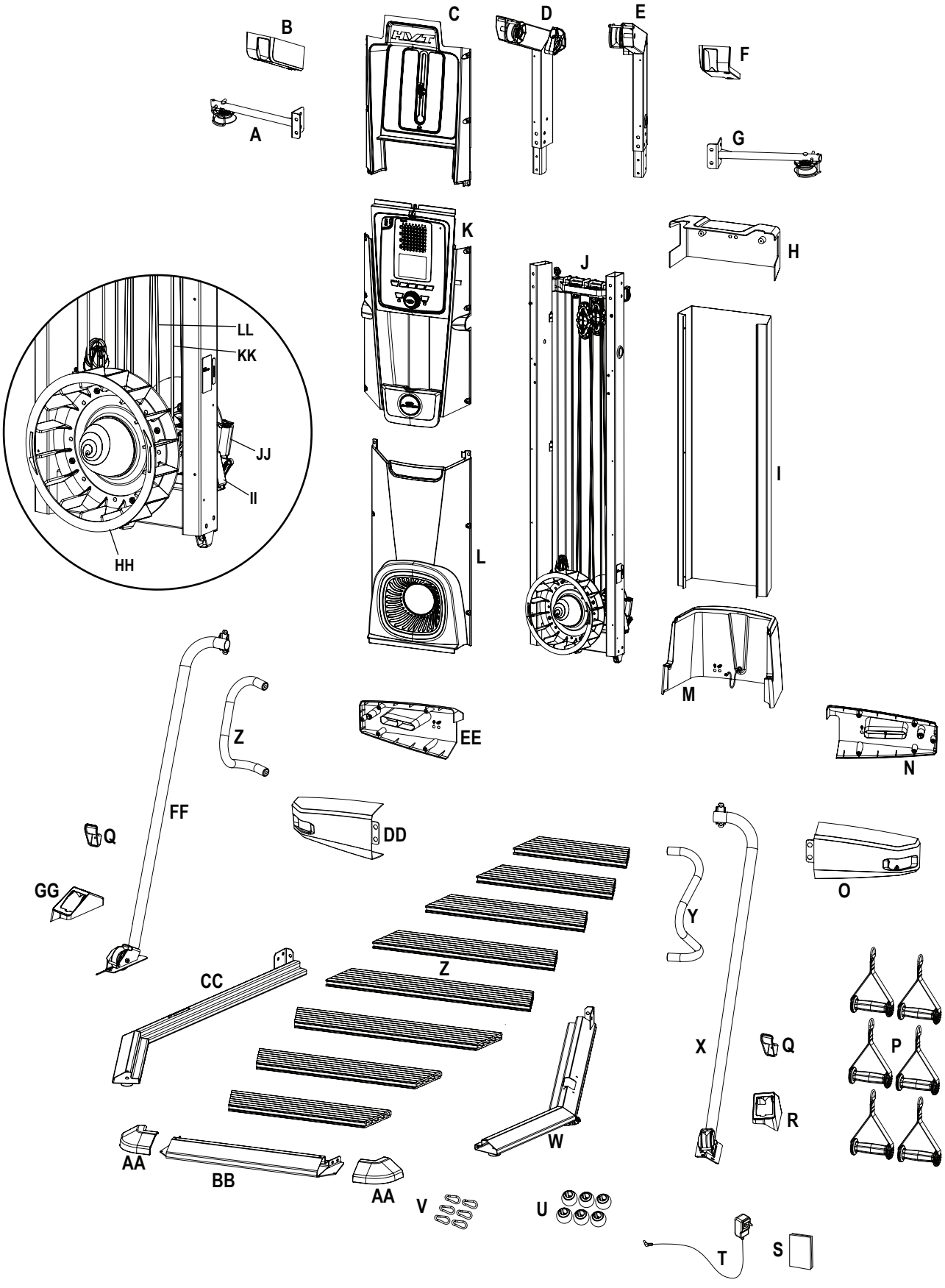
Mensuel ou après 20 heures d'utilisation : Assurez-vous que tous les boulons et toutes les vis sont bien serrés. Resserrez-les au besoin. Assurez-vous d'inspecter l'état de toutes les cordes pour détecter la présence d'usure. Réparez ou remplacez toutes les cordes au premier signe d'usure ou de dommage, selon les images ci-dessous.



Chaque année : Retirez l'enveloppe arrière et l'enveloppe avant et inspectez la condition de toutes les cordes, des cordons élastiques et des pièces en mouvement de l'assemblage du châssis. Réparez ou remplacez les cordes et les cordons élastiques au premier signe d'usure ou de dommage, selon les images ci-dessous. Remplacez les pièces en mouvement au besoin. Essuyez la zone exposée dans l'assemblage du châssis pour retirer la poussière et la saleté.

REMARQUE : N'utilisez pas de solvant à base de pétrole ou de nettoyant pour automobile. Assurez-vous que la console est exempte d'humidité.

Pièces d'entretien



A	Bras du milieu de la poulie, gauche	N	Enveloppe de protection du milieu, arrière droite	AA	Enveloppes de protection du coin de la plateforme
B	Enveloppe de poulie supérieure, gauche	O	Enveloppe de protection du milieu, avant droite	BB	Châssis avant de la plateforme
C	Enveloppe supérieure avant	P	Poignée, 1 anneau en D	CC	Châssis de la plateforme, gauche
D	Bras supérieur de la poulie, gauche	Q	Poignée inférieure	DD	Enveloppe de protection du milieu, avant gauche
E	Bras supérieur de la poulie, droite	R	Enveloppe de poulie inférieure, droite	EE	Enveloppe de protection du milieu, arrière gauche
F	Enveloppe de poulie supérieure, droite	S	Guide d'entraînement	FF	Bras de soutien de gauche
G	Bras du milieu de la poulie, droite	T	Adaptateur c.a.	GG	Enveloppe de poulie inférieure, gauche
H	Enveloppe, arrière supérieure	U	Boule de fixation	HH	Assemblage du ventilateur
I	Couvercle arrière	V	Agrafe à pression	II	Servomoteur
J	Assemblage du châssis	W	Châssis de la plateforme, droite	JJ	Assemblage du frein
K	Assemblage de la console	X	Bras de soutien de droite	KK	Cordon élastique
L	Enveloppe du ventilateur	Y	Guidon	LL	Corde
M	Enveloppe, arrière inférieur	Z	Pièces de la plateforme		

Dépannage

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
L'alimentation ne se rend pas à l'appareil, ne démarre et ne se met pas en marche	Prise	Assurez-vous que la prise fonctionne adéquatement. Vérifiez à l'aide d'un autre appareil (ex. : lampe) en le branchant sur la prise. Si la prise est reliée à un interrupteur, assurez-vous qu'il est ouvert. Si la prise ne fonctionne pas, branchez l'appareil sur une prise fonctionnelle.
	Cordon d'alimentation pas branché	Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché sur une des prises c.a. de l'appareil et qu'il est bien branché sur une prise murale non DDFT/AFCI.
	Vérifiez l'affichage de la console pour tout dommage	Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est craquée ou autrement endommagée. Remplacez la console si elle est endommagée.
	Affichage de la console	Si l'affichage de la console est partiel et que toutes les connexions sont bonnes, remplacez la console.
	Si le problème persiste,	Communiquez avec le Service Clientèle.
La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque télémétrique n'apparaît pas.	Sangle de poitrine (en option)	La sangle doit être compatible avec « POLAR® » et non codée. Assurez-vous que la lanière est bien appliquée contre la peau et que la zone de contact est mouillée.
	Interférences	Essayez d'éloigner la machine des sources d'interférences (téléviseur, four à micro-ondes, etc.).
	Remplacez la sangle de poitrine	Si l'interférence est éliminée et que la FC ne fonctionne pas, remplacez la sangle.
	Remplacez la console	Si la FC ne fonctionne toujours pas, remplacez la console.
L'appareil fonctionne, mais la fréquence cardiaque télémétrique s'affiche de façon incorrecte.	Interférences	Assurez-vous que le récepteur de FC n'est pas bloqué par un dispositif électronique personnel situé du côté gauche du support média.
Aucune résistance / le ventilateur ne tourne pas lorsque la corde est tirée	Cordes	Inspecter les cordes pour voir si elles sont intactes et inspecter toutes les connexions pour vous assurer qu'elles sont bien connectées.
	Si le problème persiste,	Communiquez avec le service à la clientèle pour de l'aide supplémentaire.
Le ventilateur ne tourne pas.	Vérifiez que le ventilateur n'est pas bloqué	Retirez soigneusement le matériel du ventilateur. Ne tirez pas sur les cordes en déplaçant le matériel puisque ceci fera tourner le ventilateur. ⚠ **Soyez attentif au fait que le ventilateur, les cordes et les cordons élastiques sont connectés et que le ventilateur tournera lorsque les cordes ou les cordons élastiques sont tirés.** Au besoin, retirez les enveloppes pour faciliter le retrait. Ne faites pas fonctionner l'appareil tant que les enveloppes n'ont pas été replacées.
La machine oscille/n'est pas stable	Vérifiez le réglage du niveleur	Ajustez les niveleurs jusqu'à ce que l'appareil soit au niveau.
	Vérifiez la surface sous l'unité	Le réglage peut ne pas compenser pour les surfaces extrêmement inégales. Déplacez l'appareil sur une surface plane.
Un grincement se fait entendre quelques minutes après le début de l'entraînement et de façon générale, empire progressivement à mesure du progrès de l'entraînement	Boulon qui se connecte aux poulies	Appliquez de la graisse blanche au lithium sur le boulon.
Les cordes ne se rétractent pas entièrement une fois relâchées	Inspectez toutes les cordes pour déceler d'éventuels tortillements	Retirez toutes les cordes et inspectez-les; défaites tout éventuel tortillement dans les cordes.

Les résultats de l'entraînement n'arrivent pas à se synchroniser avec un appareil compatible Bluetooth®	Mode actuel de la console	L'appareil doit être en mode repos pour effectuer le jumelage. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) afin de jusqu'à ce que l'écran du mode Power-Up (démarrage) s'affiche.
	Durée totale de l'entraînement	L'entraînement doit durer plus d'une minute pour être enregistré et publié sur la console.
	Appareil d'entraînement	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Rebranchez sur la prise.
	Appareil compatible Bluetooth®	Voyez si votre appareil est bien activé pour la fonctionnalité sans fil Bluetooth®.
	Application de condition physique	Revoyez les spécifications de l'application de condition physique et assurez-vous que votre appareil est compatible.
		Contactez appsupport@nautilus.com pour obtenir de l'assistance supplémentaire.

Garantie de rachat

Vous devez savoir que votre appareil Bowflex® HVT™ est un produit de qualité supérieure. Votre satisfaction est garantie. Si, pour quelque raison que ce soit, vous n'êtes pas entièrement satisfait de votre appareil Bowflex® HVT™, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour retourner votre appareil et recevoir le remboursement du prix d'achat moins les frais d'envoi et de manutention.

La Garantie de satisfaction Bowflex® HVT™ ne s'applique qu'aux marchandises achetées par les consommateurs directement auprès de Nautilus, Inc., et ne s'applique pas aux ventes effectuées par des détaillants ou des distributeurs.

1. Appelez un représentant Bowflex Boost® HVT™ au 1-800-605-3369 pour obtenir un numéro d'autorisation de retour (ARM). Un numéro d'ARM sera accordé si :

a. L'appareil d'exercice Bowflex® HVT™ a été acheté directement auprès de Nautilus, Inc.
b. La demande de retour du produit est présentée dans les 6 semaines suivant la date de livraison de la marchandise.

2. Si un numéro d'ARM est octroyé, le fait de suivre les instructions suivantes permettra d'éviter des délais dans le traitement de votre remboursement.

a. La marchandise doit être retournée à l'adresse qui vous sera donnée lors de votre appel pour obtenir une demande d'autorisation de retour.
b. Toute marchandise retournée doit être en bonne condition et adéquatement emballée, de préférence dans les boîtes d'origine.
c. Les renseignements suivants doivent apparaître clairement sur l'extérieur des boîtes :
   Numéro d'autorisation de retour
   Votre nom
   Votre adresse
   Votre numéro de téléphone
d. De plus, une feuille sur laquelle vos nom, adresse et numéro de téléphone seront inscrits ou une copie de votre facture originale doit être incluse dans chacune des boîtes.
e. Votre numéro d'ARM comporte un délai de livraison critique. Vos colis doivent porter le cachet de la poste dans les deux semaines à partir de la date qu'un représentant Bowflex® HVT™ a émis le numéro d'autorisation de retour.

Remarque : Vous êtes responsable de l'expédition de retour et de tous dommages ou sinistres survenant sur la marchandise pendant l'expédition de retour. Nautilus recommande que vous obteniez un numéro de suivi et que vous assuriez vos colis expédiés.

Retours non autorisés
Nautilus, Inc. définit un retour non autorisé comme étant toute marchandise retournée à nos installations sans numéro d'autorisation de retour de marchandise (ARM) émis par Nautilus. Nautilus, Inc. considérera le retour comme étant non autorisé si les colis ne sont pas identifiés adéquatement avec un numéro d'ARM valide ou que le numéro d'ARM est expiré. Toute marchandise retournée sans numéro d'ARM ne fera pas l'objet d'un remboursement ou d'un crédit et Nautilus jettera le produit au rebut. Le client est responsable de tous les frais d'expédition et de manutention pour tout retour non autorisé.

Garantie

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

Ce qui est couvert
Nautilus, Inc. garantit que ce produit est libre de tout défaut de fabrication et de main-d'œuvre lorsqu'il est utilisé de la manière prévue, dans des conditions normales et à la condition qu'il soit entretenu comme indiqué dans le Guide d'assemblage et le Guide du propriétaire. Cette garantie s'applique seulement à des appareils authentiques, originaux et légitimes fabriqués par Nautilus, Inc., et vendus par un agent autorisé et utilisés aux États-Unis ou au Canada.

Conditions
- Châssis 2 ans
- Pièces mécaniques 2 ans
- Pièces électroniques 2 ans
- Main-d'œuvre 90 jours

(Le soutien de main-d'œuvre ne comprend pas l'installation de pièces de rechange présentes dans l'assemblage initial du produit et les services d'entretien préventif. Toutes les réparations sont couvertes selon les conditions concernant la main-d'œuvre dans la garantie doivent être préautorisées par Nautilus.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN | Universal

FRC

8016645.031519.D