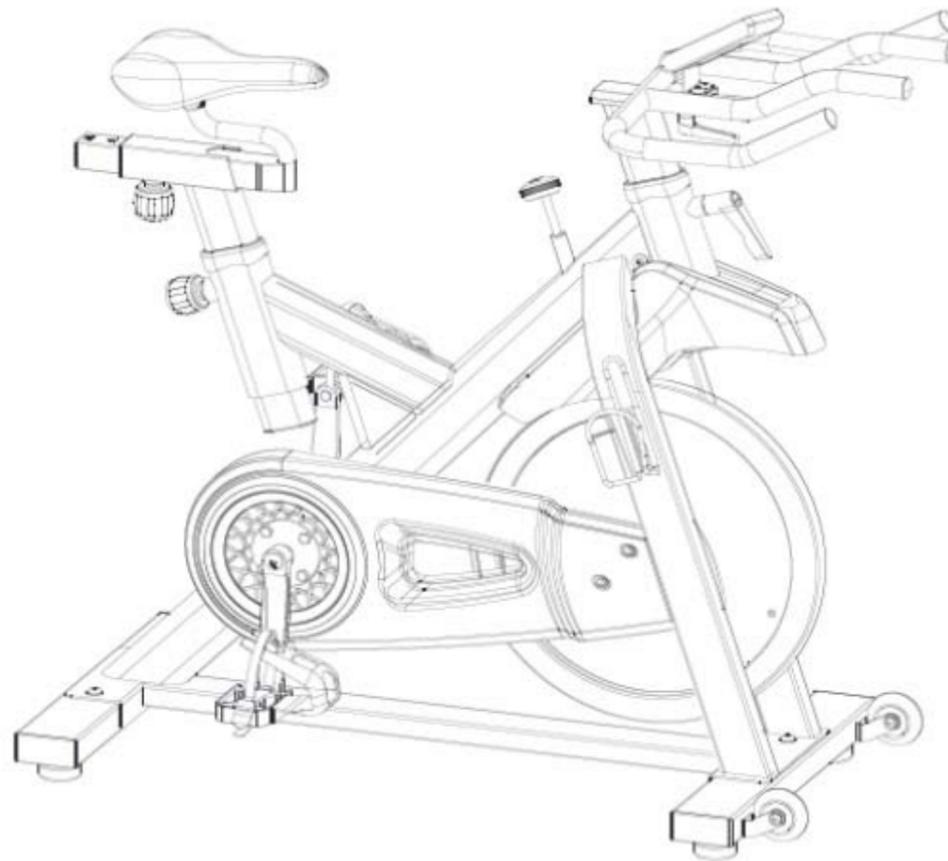




**FITWAY**  
**GUIDE D'UTILISATION DU**  
**MODÈLE FW-1000IC**



## Instructions d'appariement de la console

Même si votre nouveau vélo 1000ic de Fitway vous sera probablement offert avec la console sans fil appariée, il se peut que ce ne soit pas le cas. Vous devrez ainsi procéder à l'appariement une fois le vélo assemblé. Veuillez suivre les étapes ci-dessous pour finaliser le processus d'appariement :

- 1) Retirez le couvercle du compartiment à pile situé au dos de la console.
- 2) Commencez à pédaler afin d'engager le capteur.
- 3) Tout en pédalant, demandez à quelqu'un de retirer l'une des piles du compartiment pendant 10 à 20 secondes, puis de la remettre en place. Il est important de continuer à pédaler tout au long de cette opération.
- 4) Refermez le couvercle du compartiment à piles.

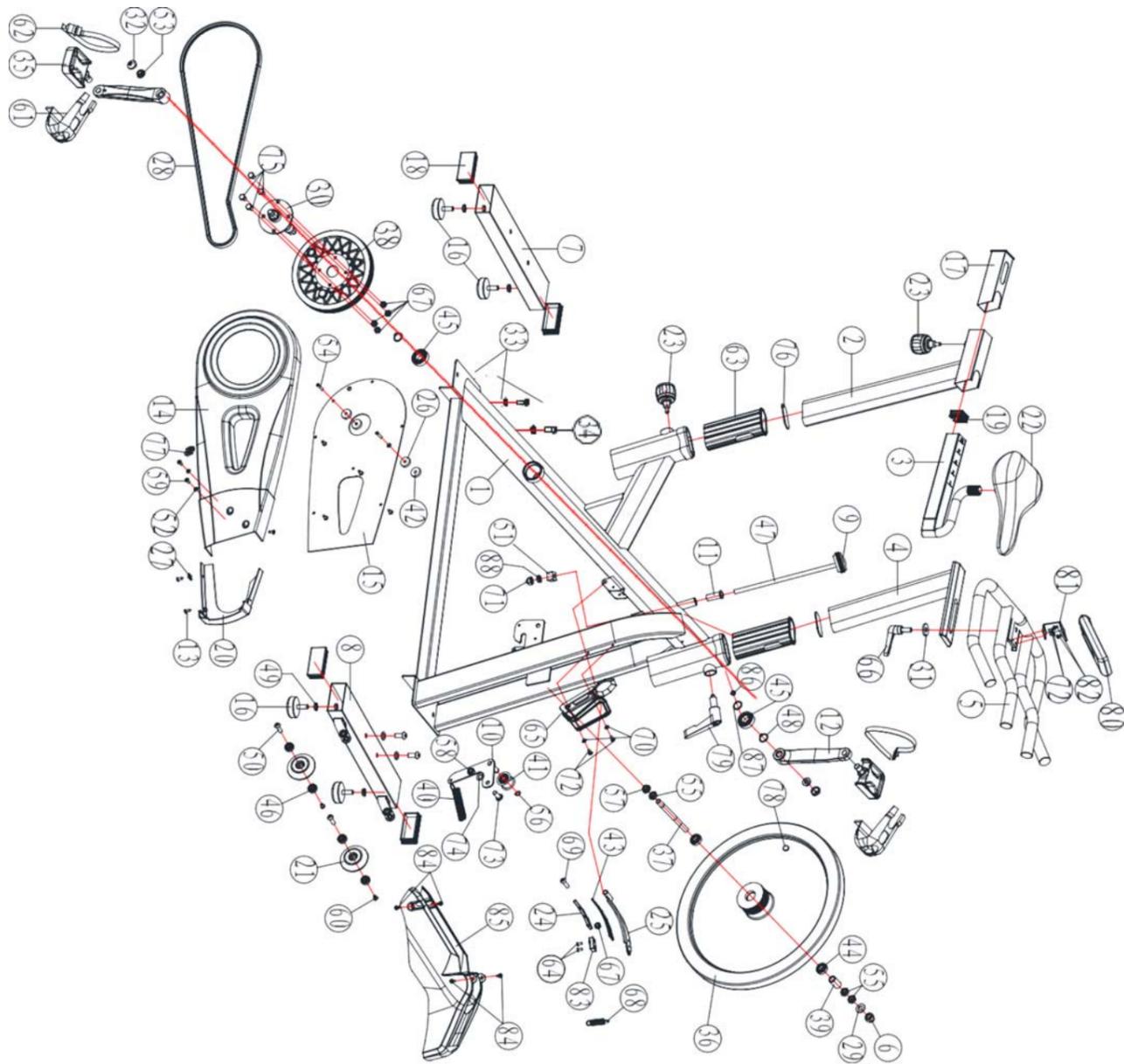
Votre console devrait maintenant être appariée. Si la console n'offre toujours pas une lecture appropriée des données, répétez l'étape précédente. Si les problèmes de connexion persistent, communiquez avec nous en utilisant le formulaire de demande à l'adresse suivante : <https://fitwayequip.ca/pages/warranty>

# DIRECTIVES DE SÉCURITÉ

Un entretien régulier de votre vélo stationnaire est nécessaire afin de préserver une bonne condition d'utilisation. Sans un entretien préventif, l'usure normale de votre vélo pourrait engendrer certains problèmes comme un désalignement ou la nécessité d'un remplacement hâtif d'une ou de plusieurs composantes.

1. Après l'avoir assemblé, vérifiez que toutes les composantes de quincaillerie (boulons, écrous et rondelles) sont bien placées et suffisamment serrées.
2. Assurez-vous de porter des chaussures appropriées pour l'entraînement et d'avoir correctement réglé le pédalier et les sangles. Si vous utilisez des chaussures de vélo, assurez-vous que la boucle soit complètement insérée. Ne retirez pas votre pied du pédalier lorsque le volant d'inertie est en mouvement et ne descendez pas du vélo tant que le volant d'inertie, les pédales et les manivelles ne se sont pas immobilisés.
3. Nous recommandons la lubrification mensuelle des composantes mobiles à l'aide d'un lubrifiant au silicone.
4. Le réceptacle à bouteille d'eau peut être facilement endommagé si une trop grosse bouteille y est insérée. La vérification et le serrage des vis aideront à prévenir les bris, mais veillez tout de même à ne jamais forcer l'insertion d'une bouteille dans le réceptacle, sans quoi vous pourriez le briser.
5. Nettoyez votre vélo après chaque utilisation. Optez pour un nettoyant légèrement alcalin ou neutre. N'utilisez jamais de nettoyant à base d'huile pour nettoyer le vélo. Cela pourrait causer des dommages superficiels à l'appareil.
6. Gardez le vélo hors de la portée des enfants. Le vélo a été conçu pour les adultes et son utilisation ne convient donc pas aux enfants.
7. En cas de douleurs à la poitrine, d'un rythme cardiaque irrégulier, d'essoufflement, d'étourdissement ou de tout autre type de malaise en cours d'utilisation, **CESSEZ IMMÉDIATEMENT L'ACTIVITÉ** et consultez un professionnel de la santé.
8. N'insérez pas de doigt ou d'objet à l'intérieur des composantes mobiles du vélo d'intérieur. Évitez le port de vêtements amples pendant l'utilisation du vélo ou de tout autre équipement de conditionnement physique.
9. Avant de commencer votre programme d'exercice, consultez votre médecin. Ce dernier vous aidera à déterminer la fréquence, la durée et l'intensité d'entraînement appropriée à votre condition et à votre âge.
10. Après votre entraînement, tournez le bouton de réglage dans le sens horaire (+) afin d'augmenter la tension dans le pédalier. Vous vous assurerez ainsi que ce dernier ne blesse pas quelqu'un en tournant librement.
11. Le vélo d'intérieur a passé les tests standards EN 957-1:2005 ET EN 957-10:2005 et est donc jugé approprié à un usage domestique. Le poids maximal de l'utilisateur ne devrait pas dépasser 120 kg.

# VUE ÉCLATÉE



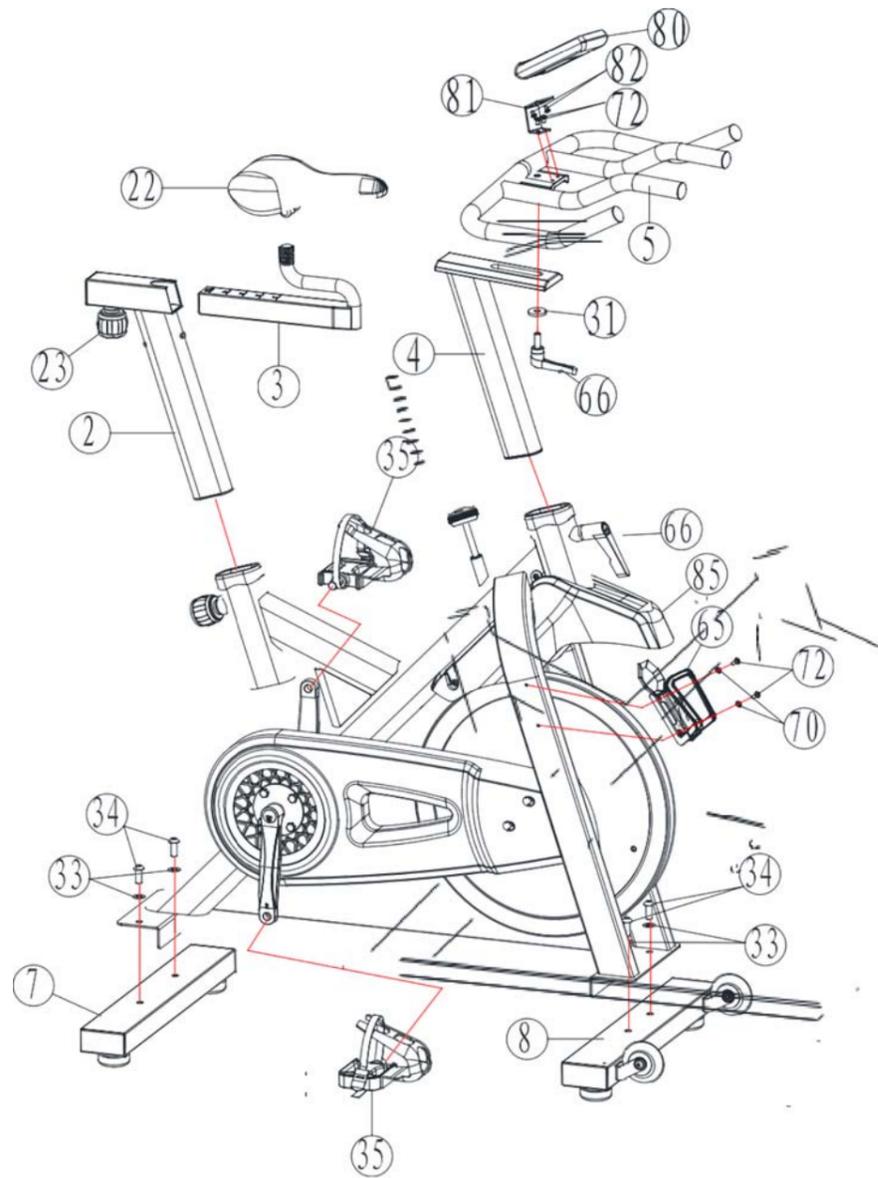
## LISTE DES PIÈCES

NO	DESCRIPTION	SPÉCIFICATIONS	QTÉ
1	Armature principale		1
2	Tige de selle	30*70*1.5T*340L	1
3	Curseur du siège	38*38*270L*T1.5	1
4	Tige du guidon	30*70*1.5T*340L	1
5	Guidon	Ø28*2T	1
6	Écrou borgne	M12*P1.0	1
7	Stabilisateur arrière	40*80*498*1.5T	1
8	Stabilisateur avant	40*80*498*1.5T	1
9	Bouton de réglage de la tension	M10.	1
10	Soudure du support de tension		1
11	Pochette de plastique	Φ19*Φ15.5*40L	1
12	Manivelle D/G	9/16"-20UN	1 set
13	Vis Phillips autotaraudeuse	ST4.8*15	9
14	Revêtement de chaîne A		1
15	Revêtement de chaîne B		1
16	Vérin de la base	M10.	4
17	Tuyau interne de l'embase (long)		1
18	Bouchon du stabilisateur	40*80*1.5T	4
19	Bouchon du curseur du siège	38*38*1.5T	1
20	Revêtement avant		1
21	Poulie	D8*D71.5*W223	2
22	Siège		1
23	Tige de réglage	M16*P1.5*15L	1
24	Aimants	□25.4*6.4T	3
25	Support de la plaquette de frein		1
26	Revêtement en plastique de la courroie	Ø20*Ø6.5*6T	2
27	Pince de vis à tôle		1
28	Courroie	5PK 1315mm	1
29	Rondelle plate	Φ12*2T	1
30	Soudure de l'axe		1
31	Rondelle plate (plus grosse et plus épaisse)	φ30*φ10.5*4T	1
32	Revêtement de la manivelle		2
33	Rondelle plate	Φ20*Φ10*1.5	4
34	Vis bouton à douille hexagonale	M10*25L	4
35	Pédale droite et gauche	9/16"-20UN-L/R	1SET.
36	Volant d'inertie		1
37	Axe de pédalier du volant d'inertie	M12*Ø15*P1.0*1 57L	1
38	Roue de courroie PK		1
39	Entretoise	Ø20*Ø15.2*34L	1
40	Ressort de tension	Ø2.5*17	1
41	Poulie du volant d'inertie - Marche avant	φ37*φ30*24.5	1
42	Rondelle en caoutchouc	Ø25*Ø8*2T	2



43	Plaque de l'aimant		1
44	Palier 6202	6202-2RS.	2
45	Palier 6004	6004-2RS.	2
46	Palier 608	608-ZZ.	4
47	Tige filetée du frein	Φ10*240L	1
48	Boucle en C	Φ20	2
49	Boulon hexagonal	M10*8T	4
50	Boulon hexagone interne creux	Φ8*M6*30	2
51	Écrou de réglage du frein	 20*15L	1
52	Rondelle	Φ5.2*1,0T	4
53	Boulon hexagonal à embase interne	M10*P1.25*8	2
54	Boulon à empreinte cruciforme fraisé	M5*25L	2
55	Boulon hexagonal bas	M12*P1.0	3
56	Boucle en C	Φ10	1
57	Boulon hexagonal à embase	M12*P1.0	1
58	Bouchon en nylon	M10	1
59	Boulon à tête cylindrique large cruciforme	M5*12L	2
60	Boulon hexagonal interne à bout rond plat	M6*12L	2
61	Boîtier de pédale		2
62	Corde de la pédale		2
63	Tuyau interne de l'embase		2
64	Boulon à tête cylindrique large cruciforme	M5*12	2
65	Réceptacle à bouteille d'eau		1
66	Poignée	M10x25	1
67	Bouchon en nylon	M8	5
68	Ressort de tension du frein		1
69	Boulon hexagonal interne à bout rond plat	M8*65	1
70	Rondelle	φ16*φ6*2T	1
71	Écrou borgne	M10	1
72	Vis Phillips	M5*12L	4
73	Boulon hexagonal interne à bout rond plat	M10*25L	1
74	Rondelle	Φ20*Φ10*1.5T	1
75	Boulon hexagonal extérieur	M8*16	4
76	Bouchon du tuyau interne	30*70*1.5T	2
77	Capteur de mouvement		1
78	Aimants		1
79	Poignée en L		1
80	Console		1
81	Support de la console		1
82	Boulon Phillips	M5*12	2
83	Mécanisme de blocage du frein	30*20*10T	1
84	Boulon Phillips	M5*10	6
85	Garde-boue avant		1
86	Anneau d'écartement	Ø24*Ø20.4*5T	1
87	Rondelle ondulée		1
88	Écrou hexagonal	M10*6T	1

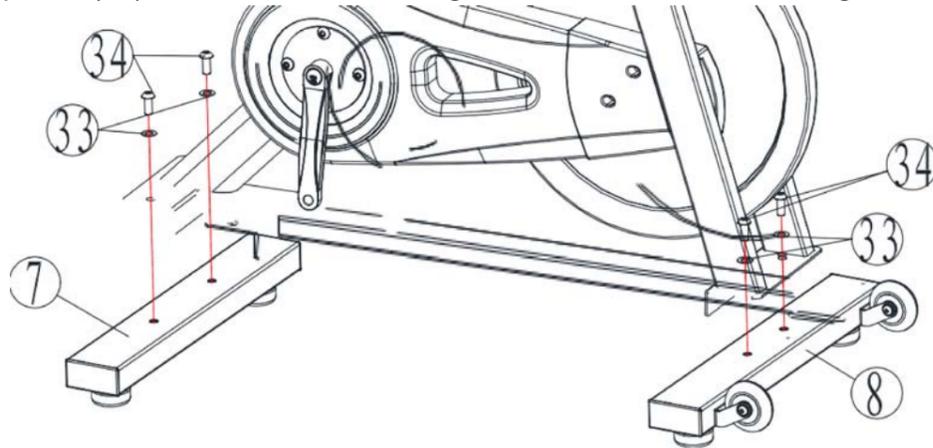
# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



## ÉTAPE 1 : Assembler les tubes des pieds avant et arrière

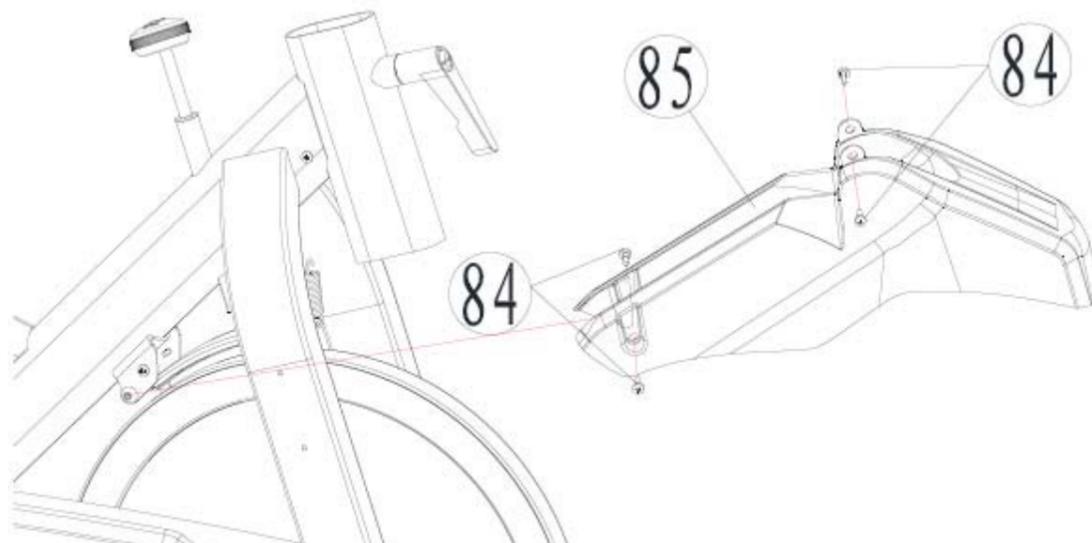
Détachez les supports d'envoi (petites pièces en métal fixées à l'aide de deux vis à l'avant et à l'arrière des stabilisateurs.) Mettez de côté les supports et les vis.

En vous aidant de l'image ci-dessous, fixez le stabilisateur avant (8) et le stabilisateur arrière (7) sous l'armature principale (1) avec les 4 vis boutons à douilles hexagonales (34) et les 4 rondelles plates (33) en utilisant la clé hexagonale fournie dans l'emballage.



## ÉTAPE 2 : Assembler le garde-boue avant

Fixez le garde-boue avant (85) à l'armature principale à l'aide des boulons Phillips (84).

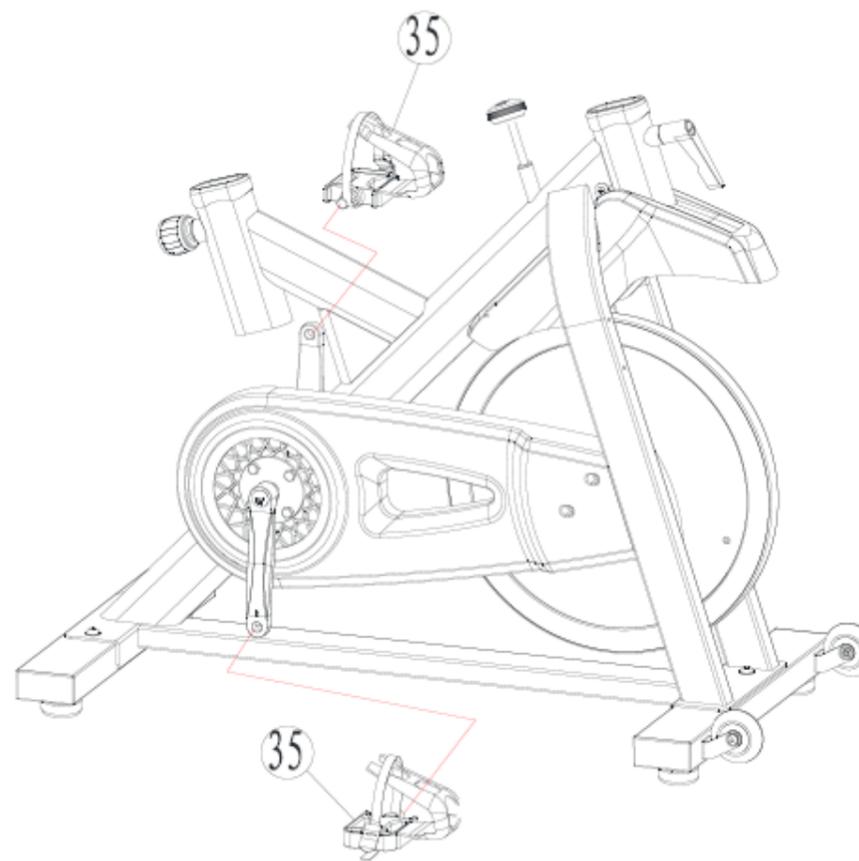


### ÉTAPE 3 : Installer les pédales

Insérez doucement la pédale gauche dans la manivelle gauche en vous assurant que la pédale est à angle droit (90°) par rapport à la manivelle. Faites lentement tourner la pédale gauche (35-L) sur la manivelle gauche à l'aide de la clé à ouverture fixe (15) en vous orientant vers le guidon (sens antihoraire). À noter : le côté gauche est fileté de manière inversée afin que la pédale ne se dévisse pas en cours d'utilisation. Assurez-vous que la pédale est solidement fixée.

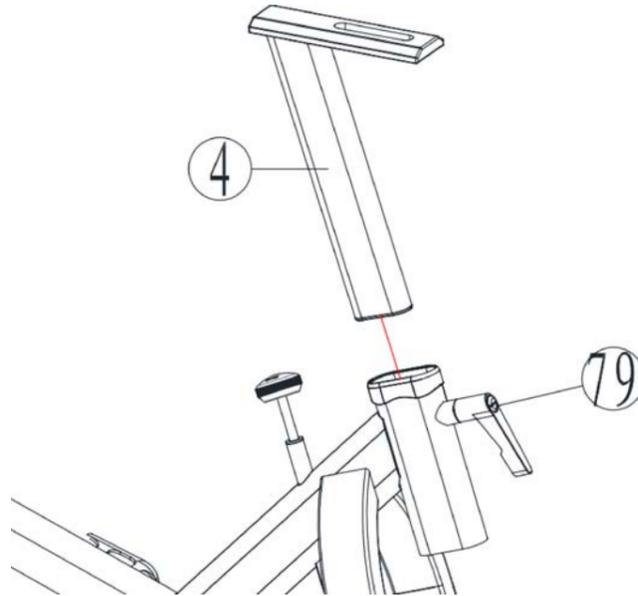
Fixez la pédale droite (35-R) de la même manière. Assurez-vous que le sens de rotation de la pédale gauche et de la pédale droite est orienté vers le guidon du vélo (sens horaire).

Assurez-vous que les pédales sont fixées du côté approprié, sans quoi vous risquez d'endommager le pédalier et les manivelles, ou que les pédales se dévissent en cours d'utilisation.



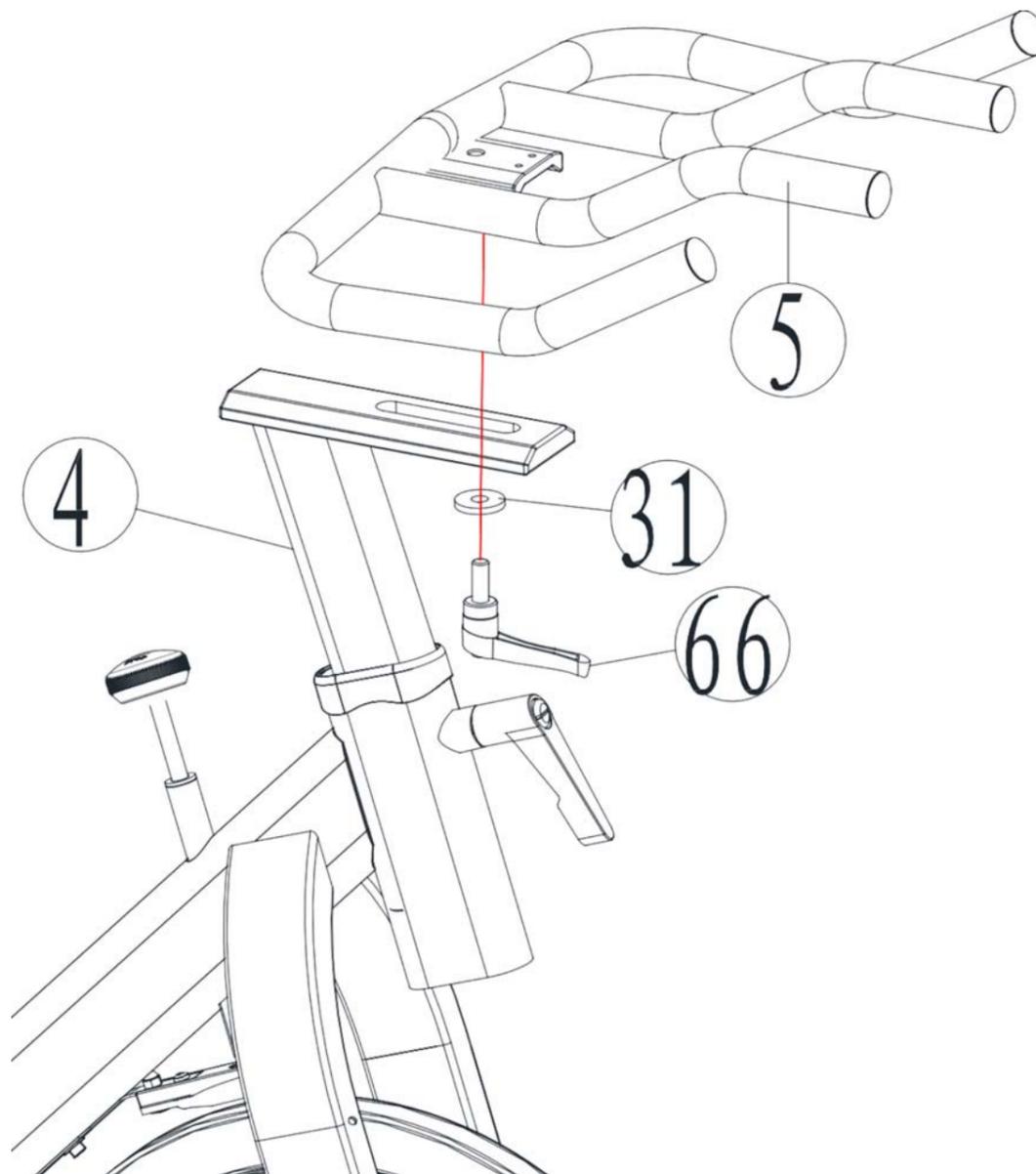
## ÉTAPE 4 : Installer la tige du guidon

Glissez la tige du guidon (4) dans le tuyau récepteur situé sur l'armature principale (1). Installez et serrez la poignée en L (79) afin de bien placer la tige du guidon. (Voir l'image)



## ÉTAPE 5 : Installer le guidon

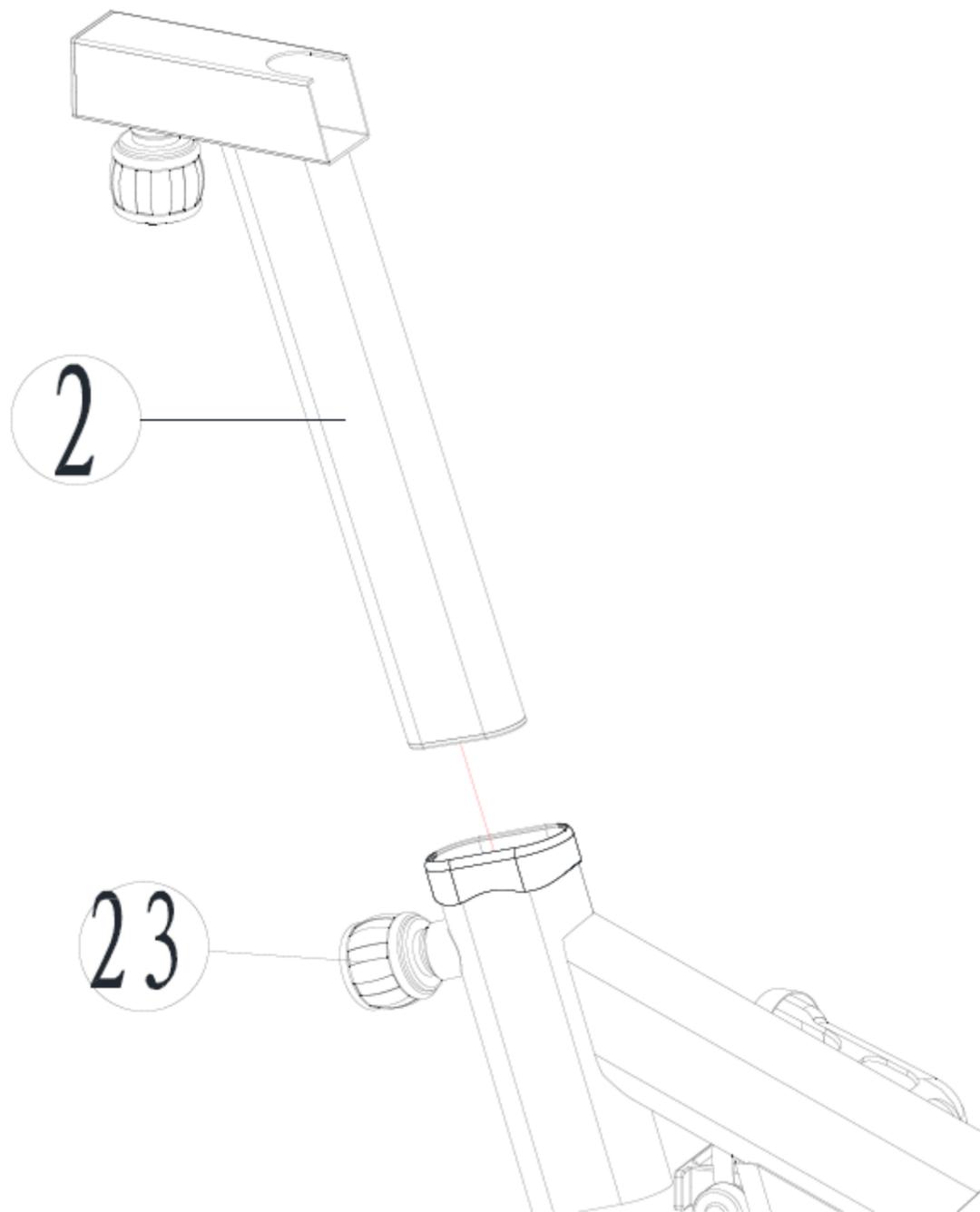
Fixez le guidon (5) à la tige du guidon (4) et serrez-le à l'aide de la poignée à cliquet (66) et de la rondelle plate (la grosse et épaisse) (31).



## ÉTAPE 6 : Installer la tige de selle

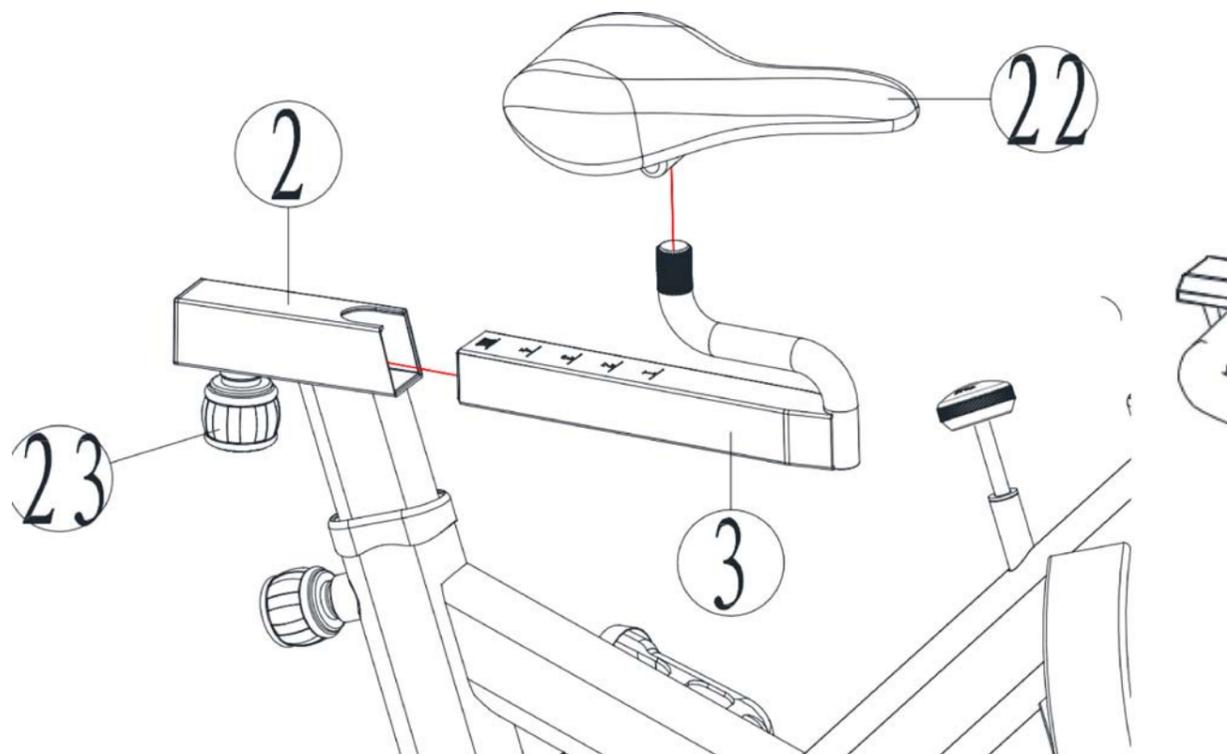
Glissez la tige de selle (2) dans le tuyau récepteur situé sur l'armature principale. (23) de manière à bien placer la tige de selle.

Installez et serrez la poignée



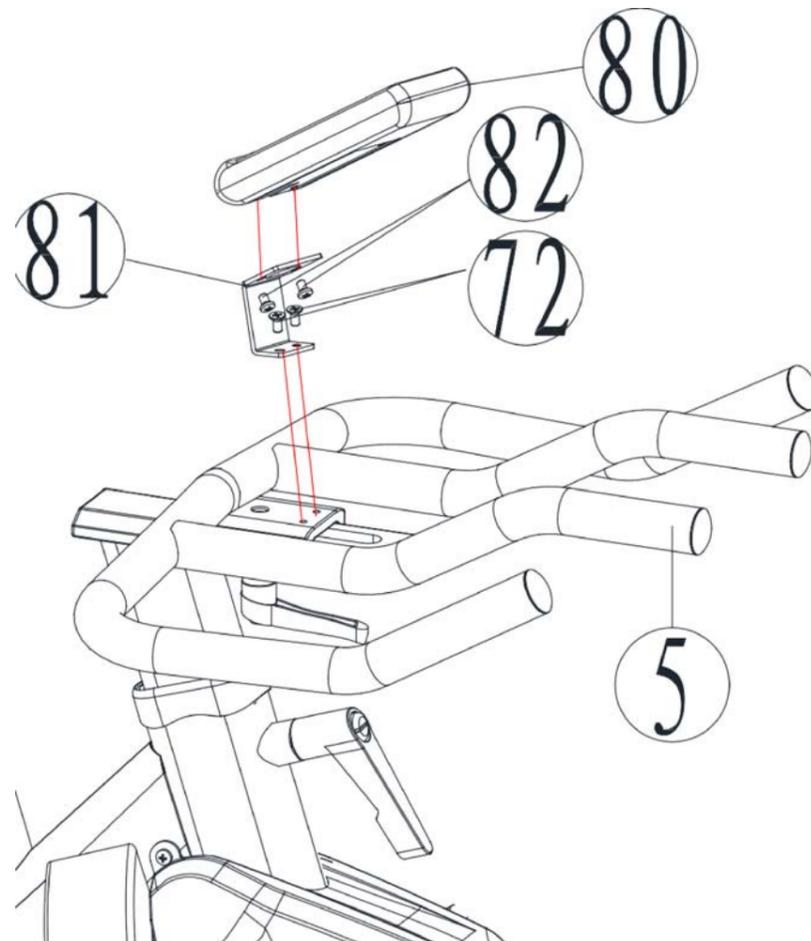
## ÉTAPE 7 : Installer le siège

Desserrez la tige de réglage (23) et abaissez-la afin d'insérer le curseur du siège (3) dans la tige de selle (2). Resserrez la tige de réglage (23). Finalement, fixez le siège (22) au curseur du siège (3) en utilisant la clé à ouverture fixe. Vérifiez la solidité du siège de haut en bas et de gauche à droite et assurez-vous de le placer selon votre préférence.



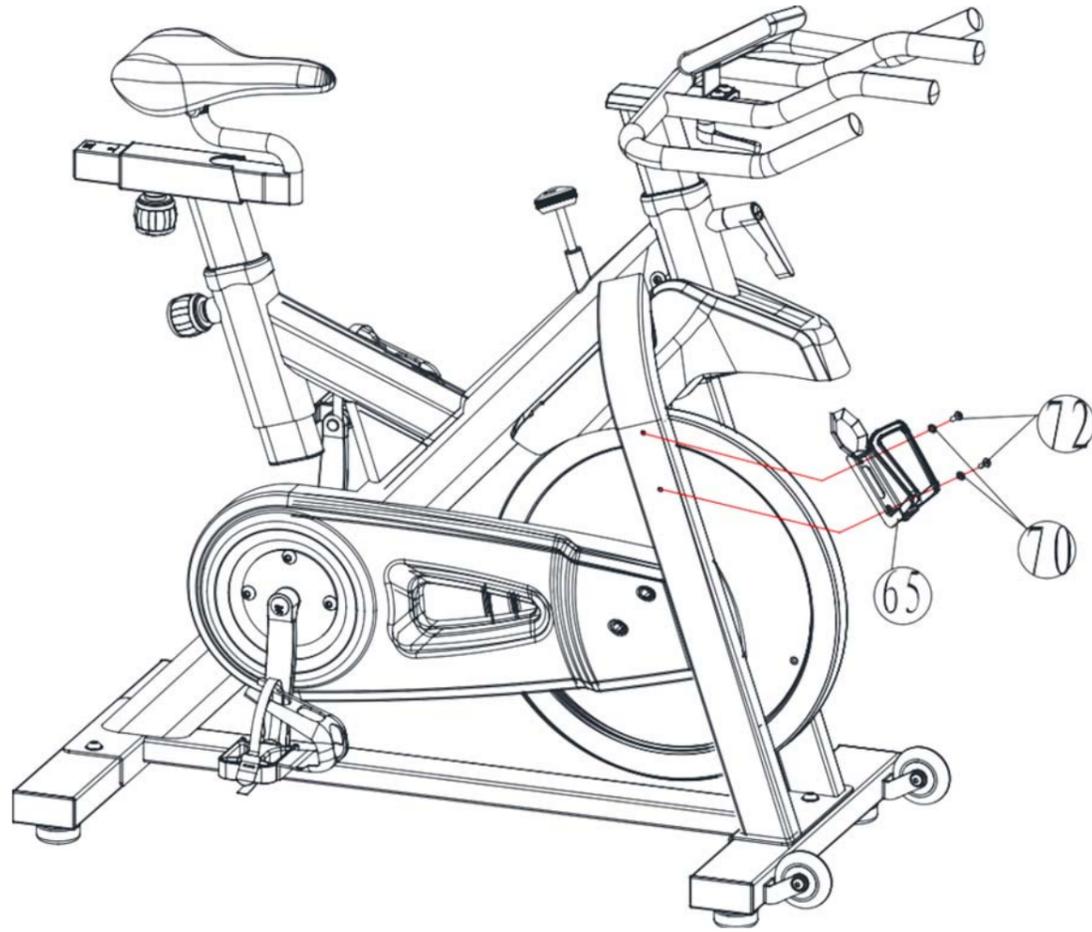
## ÉTAPE 8 : Assembler la console

Installez le support de la console (81) sur le guidon (5) à l'aide des vis Phillips (72). Installez l'ordinateur (80) sur le support d'ordinateur (81) et fixez-le à l'aide des boulons Phillips (82).



## ÉTAPE 9 : Assembler le réceptacle à bouteille d'eau

Installez le support à bouteille d'eau (65) sur l'armature principale à l'aide d'une rondelle (70) et des vis Phillips (72).



## VÉRIFICATION, TRANSPORT ET ENTRETIEN

1. Avant d'utiliser le vélo d'intérieur, assurez-vous que toutes les composantes mobiles (vis, boutons, leviers de réglage, etc.) sont correctement assemblées et serrées. Vérifiez votre appareil régulièrement. En cas de bris sur l'une de ses composantes, cessez l'utilisation du vélo et remplacez la partie endommagée immédiatement. N'utilisez pas le vélo d'intérieur tant que les parties endommagées n'ont pas été réparées ou remplacées.
2. Portez une attention particulière aux composantes fortement sollicitées et qui risquent donc de s'user plus facilement, comme les courroies, les manivelles, le siège, etc.
3. Inspectez les manivelles et les pédales avant l'utilisation afin de vous assurer qu'elles sont correctement assemblées et serrées. Dans le cas contraire, répétez les étapes d'installation avant l'utilisation du vélo.
4. Après chaque entraînement, nous vous recommandons d'utiliser un nettoyant légèrement alcalin, un agent de polissage ou de cirage pour l'entretien de votre appareil. Au minimum, nous vous recommandons de nettoyer votre vélo à l'aide d'un linge doux et sec.
5. Pour déplacer votre vélo, placez-vous à l'avant de l'appareil et poussez sur les bouts du guidon de manière à le pencher vers l'avant pour qu'il repose sur ses roues. Déplacez ensuite le vélo dans cette position jusqu'à l'endroit désiré.

# UTILISATION DE L'ORDINATEUR

BOUTONS (gauche à droite)

## MODE

- Sélectionnez ce qui apparaît à l'écran
- Tenir le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les données

## SET

- Régler les valeurs de l'écran actuel, ou tenir le bouton enfoncé pour augmenter rapidement

## REST

- Réinitialiser toutes les données actuelles affichées à l'écran

## RECOVERY

- Appuyer pour activer ou désactiver la fonction de récupération du pouls dans le mode Affichage de la fréquence cardiaque (ne fonctionne qu'en utilisant une ceinture pectorale compatible, vendue séparément)

FONCTION :

1. VITESSE : La fenêtre A apparaît
  - a) La vitesse en cours est affichée
2. TEMPS : La fenêtre B apparaît
  - a) Compile le temps d'exercice total, du début à la fin. S'arrête automatiquement si aucune activité n'est enregistrée pendant plus de 6 secondes
  - b) Le temps d'exercice peut être réglé jusqu'à 99 minutes. Chaque pression du doigt ajoute une minute au temps préalablement réglé, et l'écran affiche le compte à rebours. Le mot TEMPS clignotera et sonnera pendant 5 secondes lorsque le but sera atteint.
3. DISTANCE : La fenêtre C apparaît
  - a) Compile la distance totale parcourue, du début à la fin. KM signifie kilomètres et MI signifie miles.
  - b) La distance d'exercice peut être réglée jusqu'à 99 KM ou MI, et chaque pression du doigt ajoute 0,1 à la distance préalablement réglée. Le mot DIST clignotera et sonnera pendant 5 secondes lorsque le but sera atteint.
4. CALORIES :
  - a) Compile le total des calories dépensées au cours de l'entraînement, du début à la fin.
  - b) L'objectif de calories dépensées peut être réglé jusqu'à 999 et chaque pression du doigt ajoute 1 calorie au total préalablement réglé. Le mot CAL clignotera et sonnera pendant 5 secondes lorsque le but sera atteint.
5. POULS : La fenêtre E apparaît
  - a) Montre votre fréquence cardiaque actuelle pendant l'entraînement lorsque vous utilisez une ceinture pectorale compatible de marque Polar (vendue séparément)
  - b) Le pouls oscille entre 40 et 220 bpm

6. ARRÊT AUTOMATIQUE

- a) L'ordinateur s'éteint automatiquement si aucune activité n'est enregistrée pendant plus de 45 minutes
- b) Les données seront sauvegardées

## **FÉLICITATIONS**

Merci encore et félicitations pour votre nouvelle acquisition, le vélo d'intérieur FitWay! Pour toute question ou préoccupation, veuillez communiquer avec nous à :

[Support@fitwayequip.com](mailto:Support@fitwayequip.com)

Les détails de la garantie peuvent être consultés à : [fitwayequip.com](http://fitwayequip.com)

- ou -

peuvent être obtenus par courriel à l'adresse : [Support@fitwayequip.com](mailto:Support@fitwayequip.com)

**Profitez bien de votre vélo d'intérieur**

