

WATTRATE LCD COMPUTER

Référence 320-00-00019-02



Bureaux internationaux

AMÉRIQUES

Amérique du Nord

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service
commercial / marketing :
commercialsales@lifefitness.com

Brésil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
Brésil
SAC : 0800 773 8282 option 2
Téléphone : +55 (11) 3095 5200 option 2
E-mail du service entretien :
suportebr@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vendasbr@lifefitness.com

Amérique latine et Caraïbes*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service
commercial / marketing :
commercialsales@lifefitness.com

EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMEA)

Belgique, Pays-Bas et Luxembourg

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th FI -
Bâtiment B
3065WB, Rotterdam
Pays-Bas
+31 88 646 6666
E-mail du service entretien :
service.belux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.belux@lifefitness.com

Pour tous les autres pays de la zone EMEA et les entreprises de distribution de la zone EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th FI -
Bâtiment B
3065WB, Rotterdam
Pays-Bas
+31 88 646 6666
E-mail du service entretien :
emeaservicesupport@lifefitness.com

Royaume-Uni

Life Fitness UK LTD

Unit 109*
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Téléphone : Services administratifs (+44)
1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
E-mail du service entretien :
uk.support@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Téléphone : (+81) 0120.114.482
Fax : (+81) 03-5770-5059
E-mail du service entretien :
service.lf@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
sales@lifefitnessjapan.com

Allemagne, Autriche et Suisse

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone :
+49 (0) 89 / 31775166 Allemagne
+43 (0) 1 / 6157198 Autriche
+41 (0) 848 / 000901 Suisse
E-mail du service entretien :
kundendienst@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vertrieb@lifefitness.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Téléphone : (+852) 25756262
Télécopie : (+852) 25756894
E-mail du service entretien :
service.hk@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Espagne

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^{er}*
08960 Sant Just Desvern Barcelone
SPAIN
Téléphone : (+34) 93.672.4660
E-mail du service entretien :
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
info.iberia@lifefitness.com

Pour tous les autres pays de l'Asie-Pacifique et les entreprises de distribution de la région Asie-Pacifique*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Téléphone : (+852) 25756262
Télécopie : (+852) 25756894
E-mail du service entretien :
service.ap@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Table des Matières

Sécurité

Consignes de sécurité.....	3
Avertissement médical.....	3
Déclaration de conformité pour l'EU.....	4
Conformité à la réglementation de la FCC.....	4
Élimination des déchets électriques.....	5
Avis de licence logicielle.....	5

Aperçu

Wattrate LCD Computer.....	6
En utilisant le Wattrate LCD Computer.....	7
Définition des termes et abréviations.....	8
Coach by Color®.....	9
Connectivité.....	10
Comment connecter l'application ICG à la console.....	10

Exercices

Sélection du mode d'entraînement.....	11
Mode Quick Start.....	12
Power Training (Entraînement par puissance).....	13
Entraînement par fréquence cardiaque.....	15
Test rampe FTP.....	17
Test FTP sur 5 minutes.....	18
Test FTP sur 20 minutes.....	19

Paramètres

Accéder au menu Settings.....	20
Paramètres généraux.....	20
Configuration du système.....	21
Décalage.....	21
Réglages d'usine.....	21
Contrôle du système.....	21
Mise à jour du micrologiciel.....	21
Valeurs du mode entraînement.....	22
Fonctions clés.....	23
Plages d'affichage maximales.....	24

1. Sécurité

Consignes de sécurité

- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez attentivement les consignes et informations de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Veuillez également prendre connaissance des précautions figurant dans le manuel Indoor Cycle avec lequel cet ordinateur est utilisé.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs connaissent les consignes et les instructions d'utilisation et qu'ils ne sont autorisés à utiliser le vélo par eux-mêmes qu'après avoir reçu les instructions d'un entraîneur ou d'un moniteur qualifié.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Conservez le vélo à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo à l'extérieur dans un garage ou une terrasse couverte, ni à proximité de l'eau ou d'une piscine. La température d'utilisation du vélo doit être comprise entre 15°C et 40°C Celsius (59°F~104°F) avec une humidité maximale de 65%.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : L'équipement d'entraînement peut être utilisé par les enfants de 14 ans et plus et par les personnes manquant d'expérience et de connaissances si elles ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et si elles comprennent les dangers encourus. Il est interdit aux enfants de moins de 14 ans et aux personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites d'utiliser l'équipement d'entraînement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Toutes les données affichées sur l'écran, notamment les valeurs en watts générées par le capteur de puissance intégré, sont purement informatives et facilitent l'entraînement. Ne dépassez pas vos limites physiques lors de vos séances d'entraînements.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : En cas de malaise physique ou de vertige, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin. Si l'utilisateur prend des médicaments qui ont un effet sur ses performances et/ou son système cardiovasculaire, il est important qu'il consulte un médecin afin de régler les entrées personnelles qui lui conviennent.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas de malaise, interrompez immédiatement la séance d'entraînement.
- ⚠ **ATTENTION** : Si vous avez des antécédents de santé ou un handicap, il est recommandé de consulter votre médecin afin de trouver la méthode d'entraînement qui vous convient le mieux. Un entraînement inadéquat ou excessif peut entraîner de graves problèmes de santé. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de risque pour la santé, blessure, dommage matériel ou indirect.

Avertissement médical

- ⚠ **ATTENTION** : Pour les exercices axés sur la puissance ou la fréquence cardiaque, la répartition des zones d'entraînement est basée sur les performances d'une personne normale. Les zones peuvent parfois varier considérablement en fonction de la nature de l'entraînement, de l'état de santé (par exemple, prise de médicaments) et des capacités physiques. Il est recommandé de toujours déterminer des paramètres d'entraînement raisonnables pour votre entraînement personnel sous contrôle médical et de planifier votre entraînement personnel sur la base de ces données.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Ne vous entraînez pas au-delà de vos capacités.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : En cas de malaise physique ou de vertige, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les zones de couleur sont indiquées uniquement à titre indicatif.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Si l'utilisateur prend des médicaments qui ont un effet sur ses performances et / ou son système cardiovasculaire, il est important qu'il consulte un médecin afin de régler les entrées personnelles qui lui conviennent.

Déclaration de conformité pour l'EU

Life Fitness déclare par la présente que l'équipement radio de type Wattrate LCD Computer est conforme à la directive 2014/53/UE. La déclaration de conformité peut être consultée à l'adresse www.indoorcycling.com/conformity/.

Conformité à la réglementation de la FCC

Cet appareil est conforme à la section 15 du règlement de la FCC. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement. Remarque : cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe B, définies dans l'article 15 du règlement de la FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'est pas garanti que ces interférences ne se produisent pas dans une installation particulière.

Si cet équipement cause des parasites nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en mettant l'équipement hors tension et sous tension, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les parasites en adoptant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou repositionnez l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement sur une prise appartenant à un circuit autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consultez le distributeur ou un technicien de radio/télévision qualifié.

IMPORTANT : Les changements ou modifications apportés à ce produit sans l'autorisation d'Indoor Cycling Group peuvent annuler la compatibilité électromagnétique (CEM) et la conformité sans fil et annuler votre droit d'utiliser le produit.

La conformité CEM de ce produit a été démontrée dans des conditions incluant l'utilisation de périphériques conformes et de câbles blindés entre les composants du système. Il est important d'utiliser des périphériques et des câbles blindés conformes entre les composants du système afin de réduire les risques d'interférences avec les radios, les télévisions et autres appareils électroniques.

Déclaration réglementaire canadienne Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Élimination des déchets électriques

Union Européenne uniquement

Ce symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Si vous souhaitez vous débarrasser de cet appareil, ne le jetez pas avec les déchets normaux ! Il existe un système de collecte spécifique pour ce type de produit.

Ce symbole est valable uniquement dans l'Union européenne.



Autres pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez éliminer ce produit, veuillez respecter les lois nationales et autres réglementations en vigueur dans votre pays concernant le traitement des appareils électroniques.

Clients professionnels

Veuillez contacter notre service pour la mise au rebut.

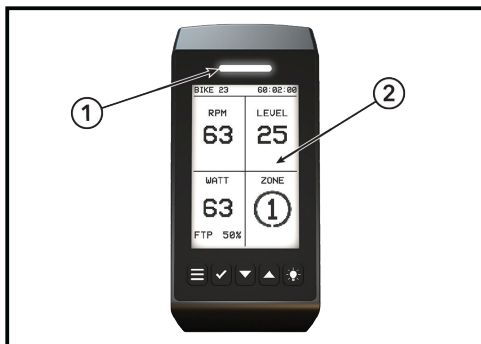
Avis de licence logicielle

Certains produits ICG (notamment MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer etc.) contiennent des logiciels open source.

Pour plus de détails, veuillez consulter le site web <https://support.teamicg.com> ou envoyez un courriel au support@indoorcycling.com.

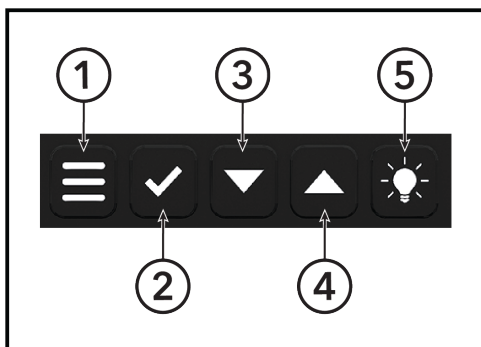
2. Aperçu

Wattrate LCD Computer



Élément	Description	Qté
1	Utilisateur face à la zone d'affichage Coach by Color	1
2	Écran LCD	1

Fonctions des boutons



Élément	Description	Qté
1	Menu	1
2	Confirmer	1
3	Flèche vers le bas	1
4	Flèche vers le haut	1
5	Faible	1

Menu	Appuyez sur le bouton Menu pour afficher les options disponibles. Si vous appuyez sur le bouton Menu et ne sélectionnez aucune option, appuyez à nouveau sur le bouton Menu pour revenir au niveau précédent du menu.
Confirmer	Appuyez sur le bouton Confirmer (coche) pour confirmer une sélection.
Flèche vers le haut et flèche vers le bas	Dans les menus, utilisez les boutons fléchés pour naviguer vers le haut ou vers le bas .
Faible	Appuyez sur le bouton Éclairage pour augmenter/diminuer le rétroéclairage.

En utilisant le Wattrate LCD Computer

Mise en marche

Tant que le vélo n'est pas pédalé, l'ordinateur reste en mode veille profonde. Pour faire passer l'ordinateur du mode veille au mode opérationnel, effectuez un pédalage complet. Après environ 5 secondes, l'ordinateur s'allume et l'écran s'allume également.

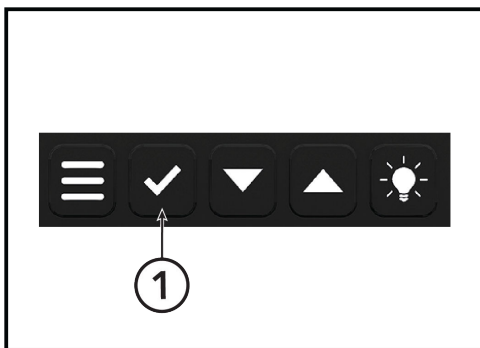
Arrêt

Après 2 minutes sans aucun pédalage, l'ordinateur s'éteint automatiquement. Si vous avez activé le mode pause, ce délai est prolongé.

Mode Pause

Le mode pause le temps avant l'extinction du vélo à 5 minutes lorsque le vélo n'est pas pédalé. Le mode pause se désactive dès que le vélo est à nouveau pédalé.

Pour activer le mode pause, appuyez sur le bouton **Pause** (la coche) et sélectionnez le mode dans le menu.



Élément	Description	Qté
1	Pause	1

Chaque fois que le mode **Pause** est sélectionné, le temps avant l'arrêt passe à 5 minutes.

Affichage de l'état de la batterie

La batterie faible se signale par un symbole de batterie vide en haut de l'écran. Si elle est presque épuisée, le symbole se met à clignoter. Dans ce cas la console peut s'éteindre brusquement. Veuillez remplacer les batteries.

Alimentation

Le vélo utilise 2 batteries de type D. Consultez le manuel du vélo pour connaître le guide de remplacement.

Précision

Les valeurs moyennes affichées sur le vélo d'intérieur sont précises à $\pm 10\%$ entre 50 et 120 RPM, pour une puissance de 50 à 400 watts.

Définition des termes et abréviations

COACH BY COLOR® (CBC)

Entraînement guidé basé sur la puissance (WattRate®) ou la fréquence cardiaque, basé sur les paramètres individuels de l'utilisateur, avec des zones d'entraînement représentées en couleur.

WATT

Unité de puissance calculée sur la base de la durée de l'entraînement. Le calcul est effectué à l'aide de la formule suivante : Puissance (mesurée en watts) = force x vitesse.

WATTRATE®

Mesure directe de la puissance fournie par le cycliste en temps réel.

FTP

Functional Threshold Power®, également appelé indice FTP. Puissance fournie en watts jusqu'au seuil fonctionnel (FTP = 100 % correspond au seuil de puissance aérobie/anaérobie).

FTP%

Puissance seuil fonctionnelle® en pourcentage. Informations sur la puissance actuelle par rapport à la valeur FTP en pourcentage $FTP\% = (\text{puissance actuelle en watts} / \text{FTP}) \times 100$.

Tr/min

Rotations par minute, cadence, fréquence de pédalage (PFO), rotations par minute (R / min).

FC

fréquence cardiaque.

FC MAX %

Informations sur la fréquence cardiaque actuelle par rapport à la fréquence cardiaque maximale en pourcentage $FC\ MAX\ \% = (\text{FC actuelle} / \text{FC max}) \times 100$.

FRC

Les battements par minute correspondent à la fréquence cardiaque de l'utilisateur dans ce manuel.

TSS®

Le TSS® permet à un athlète d'endurance de quantifier ses entraînements en fonction de son intensité, de sa durée et de la fréquence.

IF®

L'IF® indique le niveau de difficulté d'une sortie par rapport à votre forme physique générale.

EFFORT POINTS

Pour votre entraînement, il est calculé sur la base du temps que vous passez dans chaque zone d'entraînement. Ces données s'affichent dans le coin supérieur gauche de l'écran LCD pendant un entraînement par puissance ou par fréquence cardiaque, et les points d'effort cumulés peuvent également s'afficher pendant les entraînements Connect.

Points attribués pour 1 minute de pédalage dans chaque zone :

1 Effort point	0-55 % de votre FTP / 50-59 % de votre HRM
2 Effort points	56-75 % de votre FTP / 60-69 % de votre HRM
3 Effort points	76-90 % de votre FTP / 70 - 79 % de votre HRM
4 Effort points	91-105 % de votre FTP / 80 - 89 % de votre HRM
5 Effort points	106-120 % de votre FTP / 90 - 95 % de votre HRM
5.5 Effort points	121- +150 % de votre FTP / 96 - 100 % de votre HRM

Coach by Color®

concept d'entraînement Coach by Color®





Les 5 zones de couleur utilisées par ICG (blanc, bleu, vert, jaune, rouge) peuvent être utilisées en fonction de la puissance (watts) de chaque utilisateur du vélo. Les zones d'entraînement sont basées sur la puissance actuelle par rapport à la valeur FTP (Functional Threshold Power®) individuelle. Le même principe de calcul des zones d'entraînement s'applique lorsque l'on utilise la fréquence cardiaque maximale (FC max) et un capteur de fréquence cardiaque compatible. Dès que la FC max ou la valeur FTP individuelle sont connues, les zones d'entraînement personnelles peuvent être calculées en conséquence et l'intensité peut ainsi être affichée par les couleurs pendant la séance d'entraînement en fonction de la fréquence cardiaque ou des watts. Grâce au test de puissance FTP (test de rampe intégré à l'ordinateur), l'utilisateur a la possibilité de surveiller à la fois ses performances actuelles et ses progrès.

⚠ ATTENTION : Le test de puissance ne doit être effectué que sous la supervision et les conseils d'un instructeur ou d'un entraîneur qualifié.

Dans l'**entraînement par puissance** et l'**entraînement par fréquence cardiaque**, l'utilisateur peut désactiver le guidage d'entraînement Coach by Color® en désactivant le mode couleur, selon ses préférences.

zone d'entraînement

COACH BY COLOR® – 5 ZONES

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR ^{Max}	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
 Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
 Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V _{O2} ^{Max}	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
 On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
 Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

Connectivité

Capteurs de fréquence cardiaque

- Capteurs de fréquence cardiaque compatibles Bluetooth (BLE)
- Capteurs de fréquence cardiaque compatibles ANT+
- Capteurs analogiques de fréquence cardiaque à 5,5 kHz (capteurs codés recommandés)

Application ICG *, **

Vous pouvez connecter l'application ICG à la console du vélo à l'aide de votre appareil mobile via Bluetooth (le Bluetooth doit être activé manuellement sur votre appareil mobile). L'application peut transférer automatiquement vos données personnelles, sexe, âge, poids, valeur FTP, vers la console du vélo avant l'entraînement et enregistrer vos entraînements pour que vous puissiez les consulter.

Diffusion des données *, **

Les équipements ou applications compatibles avec les technologies ANT+ ou BLE peuvent, en principe, recevoir les données transmises.

	ANT+	BLE
Fréquence cardiaque	Oui	Non
Cadence	Oui	Oui
Marche	Oui	Oui

Certaines fonctionnalités dépendent de la version logicielle installée sur votre Wattrate LCD computer.

** Votre appareil mobile et vos applications doivent prendre en charge ces fonctions et les activer avant d'être utilisés sur le Wattrate LCD computer.

Comment connecter l'application ICG à la console

1. Démarrez la console sur le vélo jusqu'à ce que l'écran de sélection de l'entraînement s'affiche.
2. Lancez l'application sur votre appareil mobile et suivez les instructions.

IMPORTANT : Pour transférer vos données personnelles (FTP, etc.), l'application doit être appairée sur l'écran d'accueil. Les applications peuvent également être appairées en mode pause ou pendant l'entraînement.

3. Exercices

Sélection du mode d'entraînement

Quick start

Quick start, sans saisie des paramètres utilisateur.

Power Training (Entraînement par puissance)

Saisie détaillée des paramètres utilisateur, y compris les valeurs d'index (FTP et FC max), ainsi que la connexion facultative à un capteur de fréquence cardiaque compatible. L'orientation des zones d'entraînement est basée sur les watts (puissance).

Entraînement par fréquence cardiaque

Nécessite un capteur de fréquence cardiaque compatible, la saisie détaillée des paramètres utilisateur et les valeurs d'index (FTP et FC max). L'orientation des zones d'entraînement est basée sur la fréquence cardiaque.

Test de puissance

Permet de choisir entre deux tests de puissance pour déterminer votre FTP.

Mode Pause

Pour suspendre le chronomètre pendant une séance, appuyez sur le bouton **Confirmer** depuis l'un des écrans principaux d'entraînement pour entrer en mode pause.

Consultez [En utilisant le Wattrate LCD Computer](#) pour obtenir plus de renseignements.

Reprendre

Vous pouvez appuyez sur « **Confirmer** » pour reprendre la séance d'entraînement en cours.

Résumé

Une fois sélectionné, un aperçu des statistiques de votre séance d'entraînement s'affiche.

Recommencer la séance d'entraînement

Commence une nouvelle séance d'entraînement avec les mêmes paramètres utilisateur.

Terminer la séance d'entraînement

Met fin à la séance d'entraînement et enregistre les données si l'appareil est connecté à un dispositif mobile.

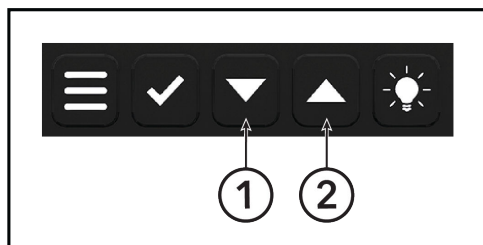
Mode Quick Start

1. Sélectionnez le mode **Quick-Start** et commencez votre entraînement. Le mode Quick Start propose deux écrans d'informations.

Tr / min Cadence actuelle	NIVEAU Résistance (0-100)
WATT (Puissance) Sortie de courant actuelle	KCAL Kilocalories brûlées
DISTANCE Distance parcourue	VITESSE KMH - MPH

WATT MAX PUISSANCE MAX DE SORTIE	MOY WATT PUISSANCE MOYENNE DE SORTIE
♥ MAX FRÉQUENCE CARDIAQUE MAX	♥ MOY FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE
TR/MIN MAX CADENCE MAXIMALE	MOYENNE TR/MIN CADENCE MOYENNE
MPH, KPH MAX VITESSE MAX	MOY MPH, KPH VITESSE MOYENNE

2. Naviguez entre les écran en utilisant les flèches **Haut/Bas**.



Élément	Description	Qté
1	Flèche vers le bas	1
2	Flèche vers le haut	1

Power Training (Entraînement par puissance)

Le mode Entraînement par puissance vous permet de saisir des paramètres utilisateur supplémentaires et de connecter l'ordinateur à un capteur de fréquence cardiaque compatible. Dans ce mode, le seuil individuel (FTP et FC max.) peut être saisi avec précision ou, s'il n'est pas connu, calculé sur la base des données biométriques saisies dans la console. Il est également possible d'effectuer un entraînement Coach par couleur® basé sur la puissance.

Écran 1

Tr/min Cadence actuelle	NIVEAU Résistance (0-100)
WATT (Puissance) Sortie de courant actuelle % du FTP	ZONE Zone d'entraînement actuelle

Écran 2

♥ % % de la fréquence cardiaque max.	KCAL Calories brûlées
MI / KM Distance	MPH / KMH Vitesse
WATT / KG Puissance par kg de poids corporel	WATT / FC Puissance moyenne par rapport à la fréquence cardiaque moyenne

Écran 3

WATT MAX PUISSANCE MAX DE SORTIE	MOY WATT PUISSANCE MOYENNE DE SORTIE
▼ MAX FRÉQUENCE CARDIAQUE MAX	▼ MOY FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE
TR/MIN MAX CADENCE MAXIMALE	MOYENNE TR/MIN CADENCE MOYENNE
MPH, KPH MAX VITESSE MAX	MOY MPH, KPH VITESSE MOYENNE

Écran 4*

FTP EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	ROUGE / ZONE 5 TIME IN ZONE 5 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)
FTP EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	JAUNE / ZONE 4 TIME IN ZONE 4 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)
FTP EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	VERT / ZONE 3 TIME IN ZONE 3 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)
FTP EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	BLEU / ZONE 2 TIME IN ZONE 2 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)
FTP EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	BLANC / ZONE 1 TIME IN ZONE 1 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)

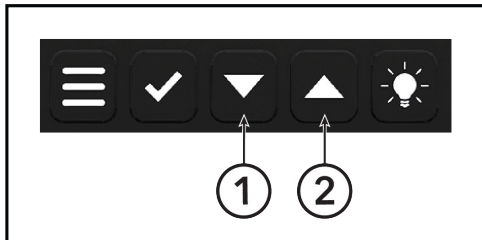
*Aperçu dynamique des zones d'entraînement et du temps. Le temps absolu et le pourcentage de temps d'entraînement dans chaque zone s'affichent.

- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent ne pas être tout à fait précis.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Un exercice physique excessif peut nuire gravement à votre santé et peut même entraîner la mort.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : En cas de vertiges ou faiblesse, interrompez immédiatement la séance d'entraînement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou manquant d'expérience et/ou de connaissances, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou ont reçu des instructions de cette personne sur la manière d'utiliser l'appareil (par exemple : un médecin, un entraîneur, etc.).
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les enfants doivent être surveillés en permanence afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'équipement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : L'utilisateur donne son consentement supplémentaire en acceptant la clause de non-responsabilité médicale lorsqu'il appuie sur le bouton au début de la séance d'entraînement en mode Entraînement par puissance ou par fréquence cardiaque.
- ⚠ **ATTENTION** : Les valeurs FTP calculées sont fournies à titre indicatif. Afin d'obtenir des valeurs précises, nous vous recommandons d'effectuer le test de puissance FTP.

IMPORTANT : Suivez à la lettre les étapes qui s'affichent à l'écran pour démarrer une séance d'entraînement.

Le mode entraînement par puissance propose quatre écrans d'informations.

Naviguez entre les écran en utilisant les flèches **Haut/Bas**.



Élément	Description	Qté
1	Flèche vers le bas	1
2	Flèche vers le haut	1

Entraînement par fréquence cardiaque

Le mode Entraînement en fréquence cardiaque vous permet de saisir des paramètres utilisateur supplémentaires et de connecter l'ordinateur à un capteur de fréquence cardiaque compatible. Dans ce mode, le seuil individuel (FTP et FC max.) peut être saisi avec précision ou, s'il n'est pas connu, calculé sur la base des données biométriques saisies dans la console. Il est également possible d'effectuer le guidage d'entraînement Coach by Color® basé sur la fréquence cardiaque.

Écran 1

Tr / min Cadence actuelle	NIVEAU Résistance (0-100)
FRC Fréquence cardiaque	ZONE Zone d'entraînement actuelle

Écran 2

WATT % La puissance en watts exprimée en pourcentage par rapport à la valeur FTP	KCAL Kilocalories brûlées
WATTS Puissance de sortie actuelle en watts	MILES / KM Distance
MILES / KM Distance	MPH / KMH Vitesse
WATT / KG La puissance par kg de poids corporel	WATT / FC La puissance moyenne par rapport à la fréquence cardiaque moyenne

Écran 3

WATT MAX PUISSANCE MAX DE SORTIE	MOY WATT PUISSANCE MOYENNE DE SORTIE
▼ MAX FRÉQUENCE CARDIAQUE MAX	▼ MOY FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE
TR/MIN MAX CADENCE MAXIMALE	MOYENNE TR/MIN CADENCE MOYENNE
MPH, KPH MAX VITESSE MAX	MOY MPH, KPH VITESSE MOYENNE

Écran 4*

▼ MAX EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	ZONE 5 TIME IN ZONE 5 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)
▼ MAX EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	ZONE 4 TIME IN ZONE 4 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)
▼ MAX EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	ZONE 3 TIME IN ZONE 3 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)
▼ MAX EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	ZONE 2 TIME IN ZONE 2 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)
▼ MAX EN % % DE TEMPS DANS LA ZONE	ZONE 1 TIME IN ZONE 1 (DURÉE DANS LA PLAGES DU RYTHME CARDIAQUE)

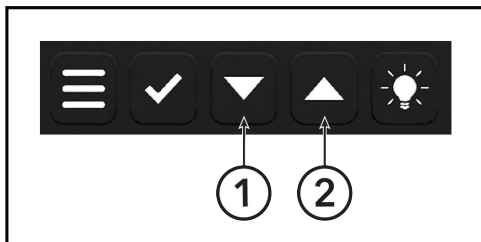
*Pendant l'entraînement, l'une des cinq zones d'entraînement est mise en évidence en fonction de la zone d'entraînement dans laquelle vous vous trouvez actuellement.

- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent ne pas être tout à fait précis.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Un exercice physique excessif peut nuire gravement à votre santé et peut même entraîner la mort.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : En cas de vertiges ou faiblesse, interrompez immédiatement la séance d'entraînement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou manquant d'expérience et/ou de connaissances, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou ont reçu des instructions de cette personne sur la manière d'utiliser l'appareil (par exemple : un médecin, un entraîneur, etc.).
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les enfants doivent être surveillés en permanence afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'équipement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : L'utilisateur donne son consentement supplémentaire en acceptant la clause de non-responsabilité médicale lorsqu'il appuie sur le bouton au début de la séance d'entraînement en mode Entraînement par puissance ou par fréquence cardiaque.
- ⚠ **ATTENTION** : Les valeurs FTP calculées sont fournies à titre indicatif. Afin d'obtenir des valeurs précises, nous vous recommandons d'effectuer le test de puissance FTP.

IMPORTANT : Suivez à la lettre les étapes qui s'affichent à l'écran pour démarrer une séance d'entraînement.

Le mode entraînement par fréquence cardiaque propose quatre écrans d'informations.

Naviguez entre les écran en utilisant les flèches **Haut/Bas**.



Élément	Description	Qté
1	Flèche vers le bas	1
2	Flèche vers le haut	1

Test rampe FTP

Le test FTP (puissance) permet de déterminer la valeur FTP individuelle de l'utilisateur lors d'un test d'évaluation, ou de suivre l'évolution de l'entraînement. Ce test est conçu sous forme de « test de rampe ». Dès le début du test, une valeur cible de 75 watts (+/- 15 W) est spécifiée. L'utilisateur qui effectue le test est alors invité à maintenir une cadence constante et confortable comprise entre 70 et 90 tr/min pendant toute la durée du test et à tourner le bouton de résistance pour régler la résistance de manière à atteindre la valeur cible. La valeur cible doit être atteinte avec une tolérance maximale de +/- 15 W, sinon la LED du CBC passe au rouge. Si la valeur cible est atteinte, la LED du CBC passe au vert. La valeur cible augmente toutes les 4 minutes de 25 watts et le test peut être interrompu à tout moment. Une fois la première valeur cible atteinte après 4 minutes (75 watts pendant 4 minutes), le résultat est affiché à la fin du test. Si le test est interrompu avant la fin d'un palier, il est considéré comme non valide. Si vous êtes informé que vous êtes resté en dehors de la plage cible pendant plus de 24 secondes au cours d'un palier de 4 minutes, une valeur FTP sera tout de même calculée, mais il est recommandé de recommencer le test pour obtenir un résultat plus précis.

Votre cadence actuelle Tr / min	Votre résistance actuelle NIVEAU
Votre puissance de sortie actuelle WATT (Puissance)	Puissance de sortie cible NIVEAU
Temps avant la prochaine rampe TEMPS DE RAMPE	Numéro de rampe actuelle RAMPE

Veuillez noter que seuls les paliers complets (4 minutes) sont pris en compte dans les résultats du test.

- ATTENTION** : Le test FTP (puissance) intégré, **Test de rampe** qui dure 4 minutes, est un test subjectif que l'utilisateur peut interrompre à tout moment.
- ATTENTION** : Le test FTP (puissance) ne doit être effectué que sous la supervision d'un entraîneur ou d'un instructeur qualifié et expérimenté.
- ATTENTION** : Il est recommandé de surveiller en permanence la fréquence cardiaque pendant le test afin de contrôler l'effort physique induit par la puissance produite. Il ne faut en aucun cas fournir un effort excessif. Veuillez également consulter la clause de non-responsabilité médicale.

Test FTP sur 5 minutes

Le test de seuil fonctionnel de puissance (FTP) sur 5 minutes permet de déterminer votre valeur FTP. Cette valeur personnalisée sert à définir l'intensité de vos entraînements, les rendant plus efficaces et facilitant le suivi de votre progression physique.

Le test consiste à pédaler pendant 5 minutes à un niveau de résistance maximal que vous pouvez maintenir, tout en respectant une cadence cible comprise entre 80 et 100 tr/min. La barre LED du CBC s'allume en vert si vous pédalez dans la plage de cadence cible, et en rouge si vous pédalez trop lentement ou trop rapidement. Si nécessaire, ajustez la résistance pendant le test afin d'atteindre votre puissance maximale dans une plage de cadence de 80 - 100 tr/min. Rester autant que possible dans cette plage de cadence vous permet d'obtenir un résultat plus précis.

Votre cadence actuelle Tr / min	Votre résistance actuelle NIVEAU
Votre puissance de sortie actuelle WATT (Puissance)	Puissance moyenne de sortie MOY WATT

REMARQUE : Avant le test, effectuez un échauffement complet.

- ⚠ **ATTENTION :** Le test FTP (puissance) intégré, qui dure 5 minutes, est un test subjectif que l'utilisateur peut interrompre à tout moment.
 - ⚠ **ATTENTION :** Le test FTP (puissance) ne doit être effectué que sous la supervision d'un entraîneur ou d'un instructeur qualifié et expérimenté.
 - ⚠ **ATTENTION :** Il est recommandé de surveiller en permanence la fréquence cardiaque pendant le test afin de contrôler l'effort physique induit par la puissance produite. Il ne faut en aucun cas fournir un effort excessif. Veuillez également consulter la clause de non-responsabilité médicale.
1. Un compte à rebours de 60 secondes marquera le début du test.
 2. Commencez à pédaler, réglez la résistance et maintenez une cadence correcte.
 3. Une fois le test terminé, effectuez une phase de RETOUR AU CALME.
 4. Notez votre valeur FTP pour une utilisation future dans l'entraînement par puissance du Coach by Color et le suivi de votre progression physique.

Test FTP sur 20 minutes

Le test de seuil fonctionnel de puissance (FTP) sur 20 minutes permet de déterminer votre valeur FTP. Cette valeur personnalisée sert à définir l'intensité de vos entraînements, les rendant plus efficaces et facilitant le suivi de votre progression physique.

Le test consiste à pédaler pendant 20 minutes à un niveau de résistance maximal que vous pouvez maintenir, tout en respectant une cadence cible comprise entre 70 et 100 tr/min. La barre LED du Coach by Color s'allume en vert si vous pédalez dans la plage de cadence cible, et en rouge si vous pédalez trop lentement ou trop rapidement. Si nécessaire, ajustez la résistance pendant le test afin d'atteindre votre puissance maximale dans une plage de cadence de 70 - 100 tr/min. Rester autant que possible dans cette plage de cadence vous permet d'obtenir un résultat plus précis.

Votre cadence actuelle Tr / min	Votre résistance actuelle NIVEAU
Votre puissance de sortie actuelle WATT (Puissance)	Puissance moyenne de sortie MOY WATT

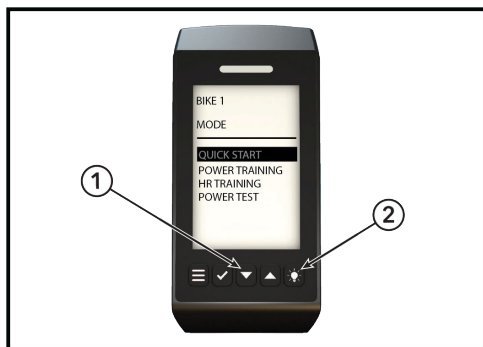
REMARQUE : Avant le test, effectuez un échauffement complet.

- ⚠ ATTENTION :** Le test FTP (puissance) intégré, qui dure 20 minutes, est un test subjectif que l'utilisateur peut interrompre à tout moment.
 - ⚠ ATTENTION :** Le test FTP (puissance) ne doit être effectué que sous la supervision d'un entraîneur ou d'un instructeur qualifié et expérimenté.
 - ⚠ ATTENTION :** Il est recommandé de surveiller en permanence la fréquence cardiaque pendant le test afin de contrôler l'effort physique induit par la puissance produite. Il ne faut en aucun cas fournir un effort excessif. Veuillez également consulter la clause de non-responsabilité médicale.
1. Un compte à rebours de 60 secondes marquera le début du test.
 2. Commencez à pédaler, réglez la résistance et maintenez une cadence correcte.
 3. Une fois le test terminé, effectuez une phase de retour au calme.
 4. Notez votre valeur FTP pour une utilisation future dans l'entraînement par puissance du Coach by Color et le suivi de votre progression physique.

4. Paramètres

Accéder au menu Settings

1. Démarrez la console en pédalant continuellement à plus de 50 tr/min et restez sur l'écran de sélection du mode.
2. Pour accéder au **menu Paramètres**, accédez à l'écran de sélection du mode et appuyez simultanément sur la flèche vers le bas et le bouton **Rétroéclairage** pendant 3 secondes.



Élément	Description	Qté
1	Flèche vers le bas	1
2	Bouton Rétroéclairage	1

Paramètres généraux

Choisissez selon vos préférences régionales ou personnelles.

Langue

Menu de sélection

Unités de poids

KG / LBS

Unités de distance

KM / MILES

Indice d'appairage de l'application

Si activé, une indication apparaîtra sur la console pour appairer celle-ci avec l'**application ICG TRAINING**.

Bike ID

Lors de l'installation, chaque vélo doit recevoir son propre numéro d'identification unique de vélo. Le numéro d'identification est nécessaire pour l'utilisation avec ICG Connect et l'appairage avec l'application.

Coach by Color

Mode couleur : active ou désactive la barre LED du Coach by Color .

Système

⚠ AVERTISSEMENT : Paramètres de calibration et d'ajustement réservés aux techniciens.

ANT / Bluetooth

Paramètres de communication de la console pour ICG Connect, ANT et Bluetooth.

À propos de Life Fitness

Détails de la certification FCC.

Configuration du système

⚠ AVERTISSEMENT : Paramètres de calibration et d'ajustement réservés aux techniciens.

Utilisation

Affiche le nombre d'heures d'utilisation du indoor cycle.

Micrologiciel

Affiche la version du micrologiciel des composants intégrés.

Calibration du frein

Le frein doit être calibré si le niveau de résistance affiché n'atteint pas 0 % ou 100 % aux positions extrêmes, ou si un point d'exclamation (!) apparaît à la place du pourcentage.

IMPORTANT : Suivez attentivement les étapes affichées à l'écran.

- Si les valeurs sont hors plage, le calibrage peut échouer et un écran rouge s'affichera.
- Recommencez le calibrage en suivant scrupuleusement les instructions.
- Si le calibrage échoue à nouveau, le système de résistance doit être ajusté mécaniquement. Dans ce cas, faites appel au service technique.

Décalage

Une mesure de décalage a été effectuée en usine. Vous pouvez la répéter en suivant les instructions affichées à l'écran.

Réglages d'usine

Le vélo peut être réinitialisé aux paramètres d'usine via le menu correspondant.

Contrôle du système

La vérification du système sert à l'équipe de service technique de moyen de diagnostic des erreurs.

En cas d'erreur électronique, il est recommandé d'effectuer une **vérification du système**.

- En cas d'affichage de messages d'erreur (codes d'erreur), vous pouvez les effacer en maintenant le bouton **Confirmer** enfoncé pendant 2 secondes.
- Après cette réinitialisation, le système effectue une nouvelle vérification.
- Si les messages d'erreur persistent, veuillez les transmettre à l'équipe de service technique.

Mise à jour du micrologiciel

La mise à jour du micrologiciel doit être effectuée par un technicien ou via l'application ICG Training.

Pour plus d'informations, contactez le service Life Fitness.

Valeurs du mode entraînement

Le tableau ci-dessous présente un aperçu des valeurs disponibles qui s'affichent dans les différents modes d'entraînement.

Valeurs disponibles dans chaque mode d'entraînement

Mode entraînement	Quick Start	Power Training (Entraînement par puissance)	Entraînement par fréquence cardiaque
Tr/min	X	X	X
Niveau %	X	X	X
Watt	X	X	X
FTP %		X	X
FC	En option	En option	X
KCAL	X	X	X
KM / MILES	X	X	X
Durée	X	X	X
Écran 1	X	X	X
Écran 2	X	X	X
Écran 3		X	X
Écran 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
Ajustement de la valeur FTP individuelle		X	X
Ajustement de la fréquence cardiaque maximale individuelle		En option	En option
Fonction pause	X	X	X

Fonctions clés

Les fonctions des touches dans les différents modes sont les suivantes :

Mode Paramètres

Flèche vers le bas	Appuyez sur	Faire défiler vers le bas / réduire la valeur
Flèche vers le bas	Appuyer et Maintenir	Réduire la valeur par incréments
Flèche vers le haut	Appuyez sur	Faire défiler vers le haut / augmenter la valeur
Flèche vers le haut	Appuyer et Maintenir	Augmenter la valeur par incréments
Menu	Appuyez sur	Aucune fonction / quitter le menu, retour
Confirmer	Appuyez sur	Confirmer la valeur

Mode utilisateur

Flèche vers le bas	Appuyez sur	Faire défiler vers le bas / réduire la valeur
Flèche vers le bas	Appuyer et Maintenir	Réduire la valeur par incréments
Flèche vers le haut	Appuyez sur	Faire défiler vers le haut / augmenter la valeur
Flèche vers le haut	Appuyer et Maintenir	Augmenter la valeur par incréments
Menu	Appuyez sur	Quitter
Confirmer	Appuyez sur	Confirmer la valeur

Mode entraînement

Flèche vers le bas	Appuyez sur	Revenir à l'écran précédent
Flèche vers le bas	Appuyer et Maintenir	Aucune fonction
Flèche vers le haut	Appuyez sur	Passer à l'écran suivant
Flèche vers le haut	Appuyer et Maintenir	Aucune fonction
Menu	Appuyez sur	Ouvrir le menu utilisateur
Confirmer	Appuyez sur	Démarrer le mode pause
Flèche vers le bas et bouton de rétroéclairage.	Appuyer simultanément pendant 3 secondes	Ouvre le menu de paramétrage

Plages d'affichage maximales

Valeurs d'entraînement

Valeur d'affichage	Plage de valeurs	Unités
Distance	999.9	km ou miles
Vitesse	99.9	km/h ou MPH
Durée de l'exercice Durée dans les zones d'entraînement	24:00:00	hh:mm:ss
FTP %	illimité	%
FC %	illimité	%
FC bat/min	30 - 250	FRC
Niveau	0 - 100	%
Tr/min*	30 - 230	Tr/min
WATT**	0 - 2500	Watt
Consommation de calories	0 - 9999	kcal (affiché sous la forme CAL)

Paramètres utilisateur

Valeur d'affichage	Plage de valeurs	Unités
Âge	14 - 99	Ans
Poids	34 - 150 ou 75 - 331	kg ou lbs (livres)
Exercices par semaine	0 - 10	Heures
Indice FTP***	0 - 2500	FTP
FC max****	30 - 250	FRC

*À partir d'une cadence de 150 tr/min, la valeur commence à clignoter. Cela indique que vous dépassez la plage d'exercice pour laquelle le vélo a été conçu. À partir d'une cadence de 230, l'affichage du nombre de tr/min se désactive.

REMARQUE : Si le vélo est utilisé à des cadences supérieures à 180 tr/min pendant des périodes prolongées, toutes les demandes de garantie seront annulées.

**La puissance n'est affichée qu'à partir d'une vitesse de rotation de 50 tr/min.

***La valeur ne peut être ajustée que dans les modes d'entraînement puissance et fréquence cardiaque

****La valeur ne peut être ajustée que dans les modes d'entraînement par puissance et par fréquence cardiaque, et si **CONNECTER LE CAPTEUR DE FC** est défini sur **Ou1** dans le menu.

REMARQUE : Si la valeur maximale a été atteinte, la valeur correspondante se réinitialise à **0**.



320-00-00019-02