KEISER®

STRENGTH | CARDIO | FUNCTIONAL

M SERIES

Bluetooth® SMART

M3i VÉLO D'INTÉRIEUR

MANUEL D'INSTALLATION ET D'UTILISATION

BECAUSE... 'GOOD ENOUGH' ISN'T.™

TABLE DES MATIÈRES

03 – CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

04 – INTRODUCTION

04 – POIDS ET DIMENSIONS

04 – MONTAGE

04_OUTILS NÉCESSAIRES POUR LE MONTAGE
05_LISTE DE PIÈCES
06_PRÉSENTATION DU PRODUIT
07_MONTAGE DU VÉLO SUR LE SOCLE
07_INSTALLATION DE LA ROUE D'INERTIE ET DU CACHE-MOYEU
08_INSTALLATION DE LA PROTECTION DE LA ROUE D'INERTIE
09_INSTALLATION DES PÉDALES
10_INSTALLATION DE L'ORDINATEUR
10_ASSEMBLAGE DU GUIDON
12_ASSEMBLAGE DU SUPPORT POUR APPAREIL
12_APPLICATION DES AUTOCOLLANTS SUR LES TROUS
12_INSTALLATION FINALE ET CONTRÔLE DU FONCTIONNEMENT
13_RÉGLAGE DU COMPTEUR EN MILES OU EN KILOMÈTRES (KM) ET DU NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU VÉLO

14 – ORDINATEUR M3i SERIES

16 – RÉGLAGES ET FONCTIONNEMENT

16_ARRÊT D'URGENCE
16_INSTRUCTIONS POUR LE RÉGLAGE DES MOLETTES DE HAUTEUR DE LA SELLE ET DU GUIDON
17_RÉGLAGE DU PIED DE MISE À NIVEAU
17_POSTURE ET POSITION DU CORPS
18_CHOIX DE LA HAUTEUR DE LA SELLE
18_PLACEMENT SUR LA PÉDALE
19_RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU GUIDON
19_RÉGLAGE DE LA POSITION AVANT ET ARRIÈRE DE LA SELLE
20_FONCTIONNEMENT DU VÉLO

21 – ENTRETIEN

21_PROGRAMME D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

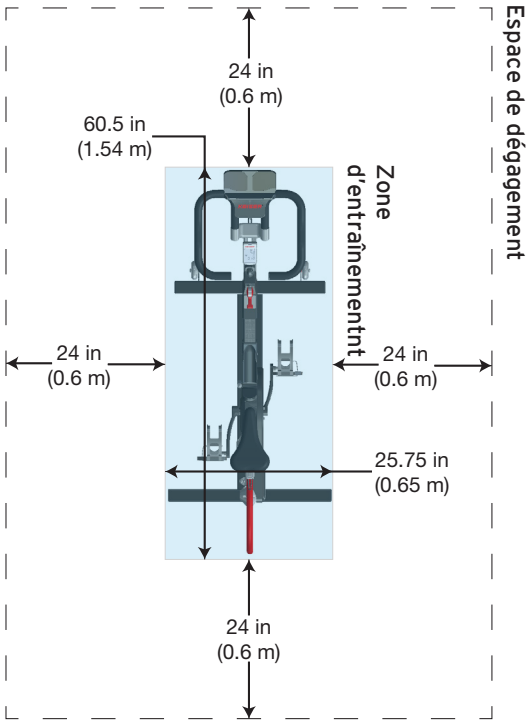
22 – REMPLACEMENT DES PILES DE L'ORDINATEUR

22 – AVIS D'APPLICATION DE LA RÉGLEMENTATION ET CONFORMITÉ

23 – GARANTIE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. Veuillez lire ces instructions.
2. Conservez ces instructions.
3. Tenez compte de tous les avertissements.
4. Suivez toutes les consignes.
5. Utilisez uniquement les pièces de rechange recommandées par Keiser Corporation.
6. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou n'utilisez pas l'équipement jusqu'à ce qu'il soit réparé.
7. Vérifiez régulièrement l'appareil en vous attardant sur les composants les plus sensibles à l'usure.
8. Le poids maximal de l'utilisateur ne doit pas excéder 136 kg (300 lbs).
9. Ce vélo n'est pas conçu pour vous déplacer, il s'agit d'un système à mécanisme fixe. Lorsque la roue d'inertie est en mouvement, les pédales le sont aussi.
10. Afin d'éviter toute blessure grave, ne retirez jamais vos pieds des pédales lorsque la roue d'inertie est en mouvement.
11. Ajustez toujours la sangle de la pédale en plaçant votre pied sur la pédale et dans le cale-pied. Placez la sangle et tirez-la pour serrer. Le pied doit être maintenu en place, mais il ne doit pas être trop serré pour éviter tout inconfort.
12. Le frein d'urgence vous permet de ralentir ou d'arrêter le mouvement de la roue d'inertie en toute sécurité. Poussez le frein d'urgence pour augmenter la résistance et ralentir le mouvement de la roue d'inertie. Poussez complètement le frein d'urgence vers l'avant pour activer l'arrêt d'urgence.
13. Ce vélo est destiné à une utilisation dans des lieux d'entraînement, par exemple associations sportives, établissements scolaires, hôtels, clubs et studios, où l'accès et le contrôle sont expressément réglementés par le propriétaire (personne légalement responsable).
14. Tenez toujours les enfants et les animaux à distance de l'appareil, en particulier lorsqu'il est en cours d'utilisation. Les enfants ne doivent pas jouer avec le vélo. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
15. Ce vélo peut être utilisé par des enfants de 14 ans ou plus et par des adultes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'ils soient surveillés ou aient reçu des consignes quant à l'utilisation du vélo en toute sécurité et qu'ils en comprennent les risques.
16. Le vélo doit être placé sur une surface stable, à niveau et horizontale.
17. Vous devez prévoir un espace libre d'au moins 60 cm (24 pouces) de part et d'autre du vélo. L'espace libre peut être partagé lorsque les vélos sont disposés les uns à côté des autres.
18. Les mouvements tels que le pédalage à haute vitesse ou le pédalage debout sont des techniques considérées comme avancées, c'est la raison pour laquelle elles ne doivent être effectuées que lorsque l'utilisateur est d'un niveau avancé.
19. Assurez-vous que tous les appareils de réglage pouvant interférer avec les mouvements de l'utilisateur ne sont pas saillants, pour éviter notamment tout contact avec l'utilisateur pendant le fonctionnement.
20. Avant de descendre du vélo, poussez le frein d'urgence vers la position la plus éloignée afin d'activer l'arrêt d'urgence.



AVERTISSEMENT : ce symbole figurant dans l'ensemble de ce manuel signifie FAITES ATTENTION ! SOYEZ VIGILANT ! Lorsque vous rencontrez ce symbole, il en va de votre sécurité. Il est employé pour attirer l'attention sur les risques POTENTIELS pouvant provoquer une blessure physique ou la mort.

INTRODUCTION

Merci d'avoir acheté le vélo d'intérieur M3i de Keiser. Votre nouveau système de résistance propose une manière révolutionnaire de faire du sport, grâce à un entraînement plus fluide, plus silencieux et plus intuitif.

POIDS ET DIMENSIONS

Poids total	41,27 kg (91 lbs)
Dimensions du M3i	1 537 mm (60,5 po) de longueur x 654 mm (25,75 po) de largeur

MONTAGE

1. Retirez avec précaution le vélo du carton.
2. Déballez prudemment le vélo.

AVERTISSEMENT : soyez prudent si vous utilisez un cutter ou un autre outil tranchant pour déballer le vélo. Un outil tranchant peut endommager la selle, le guidon ou rayer le cadre du vélo.

3. Sortez toutes les pièces du vélo et comparez-les à la « Liste des pièces » présente à la page 5.
4. Vérifiez qu'aucune pièce ne manque ou n'est endommagée.

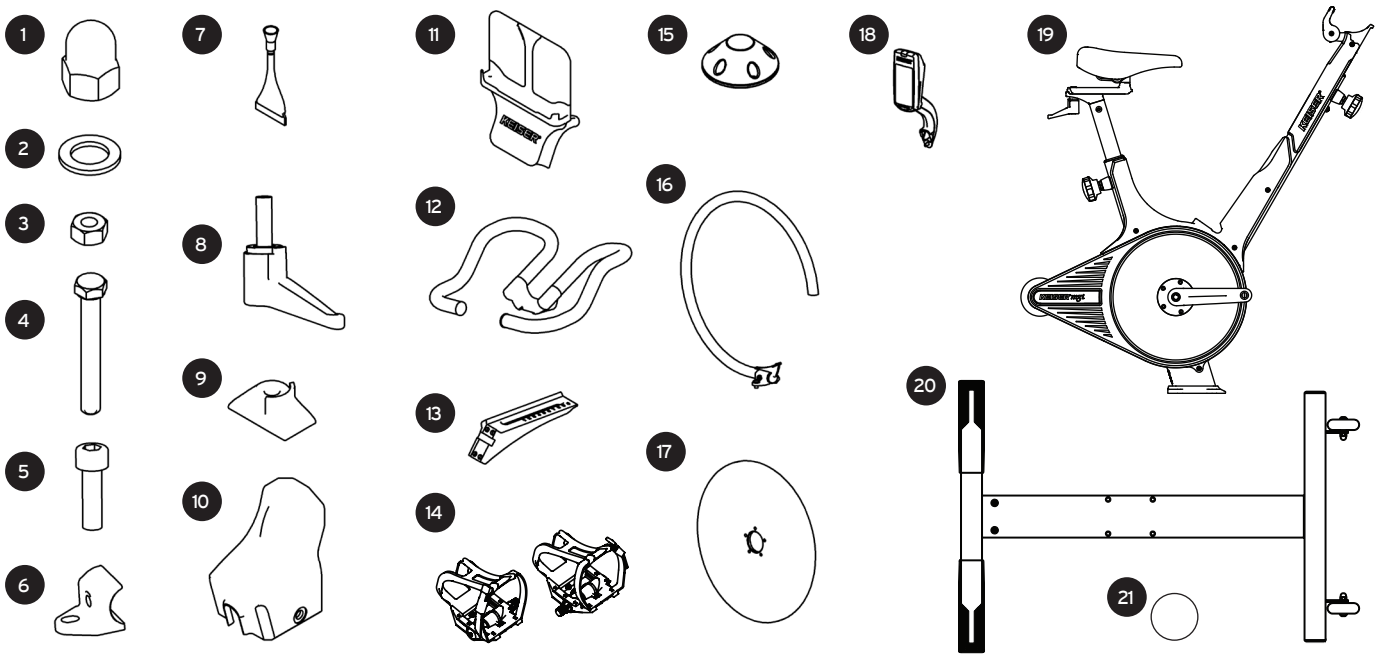
REMARQUE : en cas de pièces manquantes ou endommagées, veuillez contacter votre revendeur local, votre distributeur, ou le service après-vente de Keiser Corporation au +1 559 256 8000.

OUTILS NÉCESSAIRES POUR LE MONTAGE

Les outils suivants non fournis sont nécessaires pour le montage du vélo :

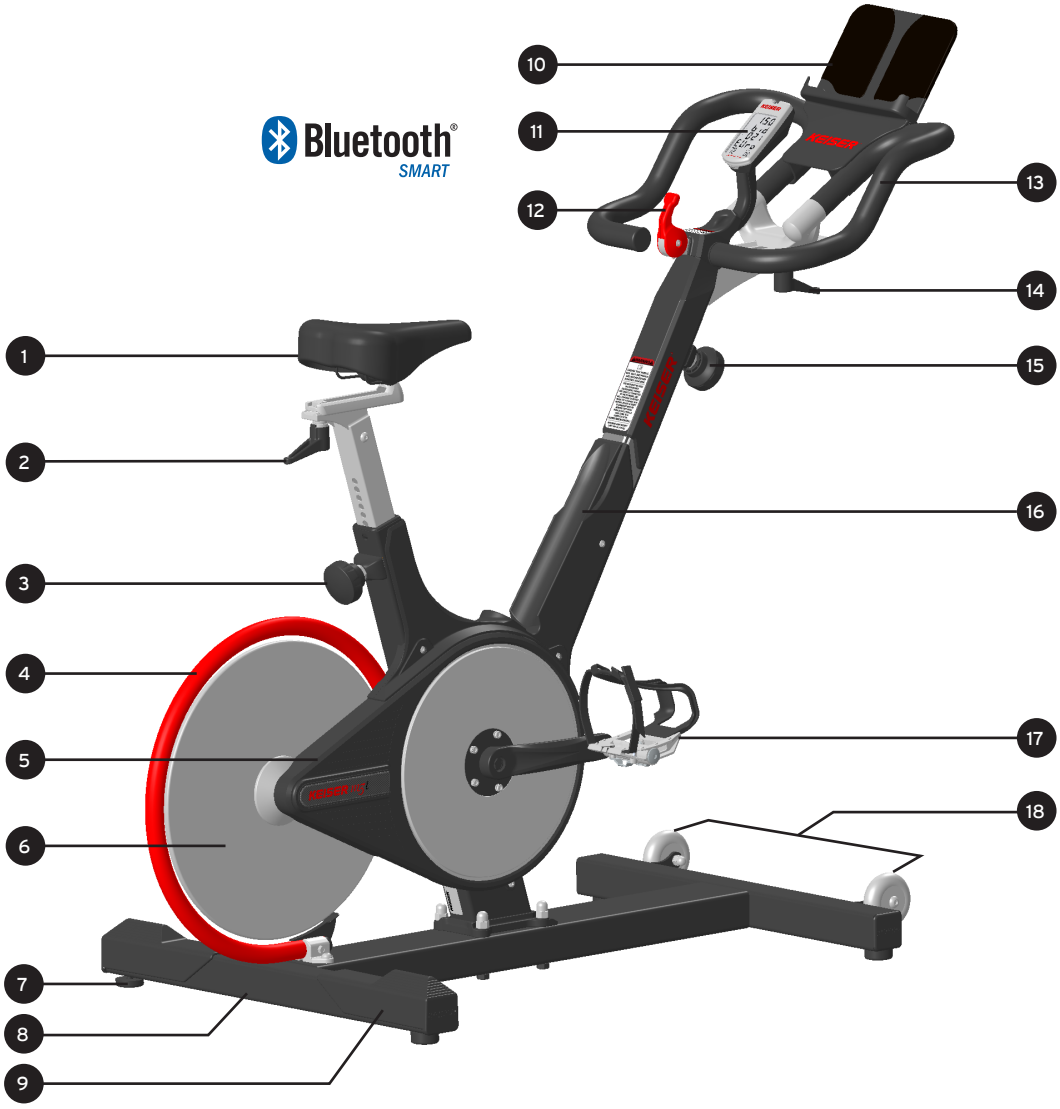
Qté	Description	Qté	Description
1	Clé dynamométrique (minimum 45 Nm/35 lb-pi)	1	Embout Crowfoot de 16 mm, ou 5/8 pouces
1	Extension de 4 pouces	1	Clé hexagonale de 5 mm
1	Clé plate de 15 mm	1	Clé hexagonale de 6 mm
1	Clé plate de 16 mm, ou 5/8 pouces	1	Cire en pâte ou en vaporisateur (utilisé pour le nettoyage après le montage)
1	Tournevis cruciforme n° 2	1	Chiffon propre
1	Embout Crowfoot de 15 mm	1	Antirouille haute résistance LPS #3 avec embout pulvérisateur
2	Clé de 10 mm		

LISTE DES PIÈCES



	Description	Qté	Keiser numéro de pièce
1	Écrous borgnes 7/16-20	4	555022
2	Rondelles 7/16	4	9384
3	Écrou hexagonal M6 x 1	1	9508
4	Vis à tête hexagonale M6 x 1 x 45	1	9525
5	Vis à tête cylindrique à pans creux M6 x 1 x 18	5	9547
6	Fixation de support de la protection de la roue d'inertie	2	555025
7	Loctite 242 – adhésif frein-filet	1	105550
8	Poignée en L	1	550828
9	Entretoise du guidon	1	555031
10	Protection contre la transpiration	1	555080
11	Support pour appareil	1	555085
12	Guidon	1	550844
13	Glissière du guidon	1	555026
14	Pédales mixtes Keiser®	1	555473
15	Cache-moyeu	1	555005
16	Protection de la roue d'inertie	1	550845
17	Roue d'inertie	1	555003
18	Console électronique	1	550853X
19	Vélo – Cadre principal	1	550820
20	Socle	1	550814
21	Autocollant pour trous	5	555379

PRÉSENTATION DU PRODUIT



1	Selle
2	Poignée de réglage de la selle vers l'avant ou l'arrière
3	Molette de réglage de la hauteur de la selle
4	Protection de la roue d'inertie
5	Couvercle de la courroie
6	Roue d'inertie
7	Pied de mise à niveau
8	Socle
9	Zone d'étirement
10	Support pour appareil
11	Console électronique équipé de Bluetooth® SMART
12	Levier de résistance / frein d'urgence
13	Guidon en position neutre
14	Poignée de réglage du guidon vers l'avant ou l'arrière
15	Molette de réglage de la hauteur du guidon
16	Porte-bidon
17	Pédales mixtes Keiser®
18	Roulettes de transport

MONTAGE DU VÉLO SUR LE SOCLE

Remarque : en raison du poids du vélo, il est conseillé que deux personnes réalisent cette étape du montage.

1. Alignez les trous du vélo aux tiges du socle (voir figure 1). L'avant du vélo et les roulettes du socle doivent se situer dans le même alignement.
2. Placez le vélo sur le socle.
3. Insérez une rondelle (fournie) sur chacune des quatre tiges.
4. Placez un écrou borgne (fourni) sur chaque tige puis serrez-les à la main.
5. Serrez les écrous borgnes au couple de 45 Nm (35 lb-pi) à l'aide d'un embout Crowfoot de 16 mm ou 5/8 po fixé à une clé dynamométrique.

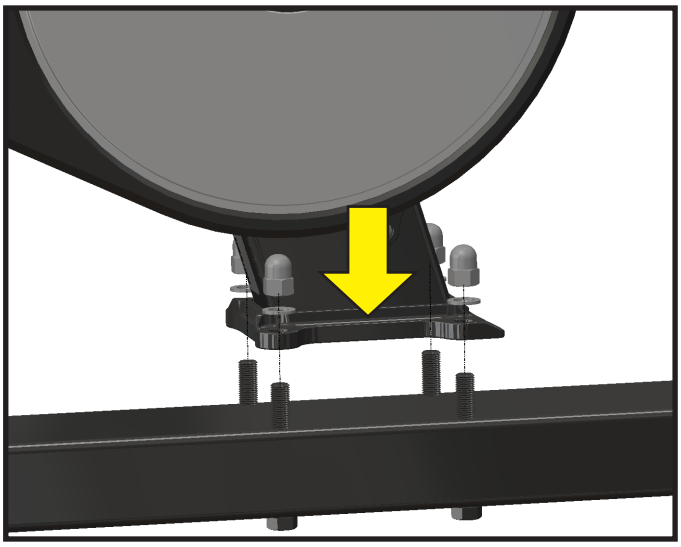


Figure 1. Alignement du cadre sur le socle

INSTALLATION DE LA ROUE D'INERTIE ET DU CACHE-MOYEU

⚠ AVERTISSEMENT : le non-respect de ces instructions peut endommager la roue d'inertie.

1. Placez le levier de résistance vers le bas (voir figure 2).

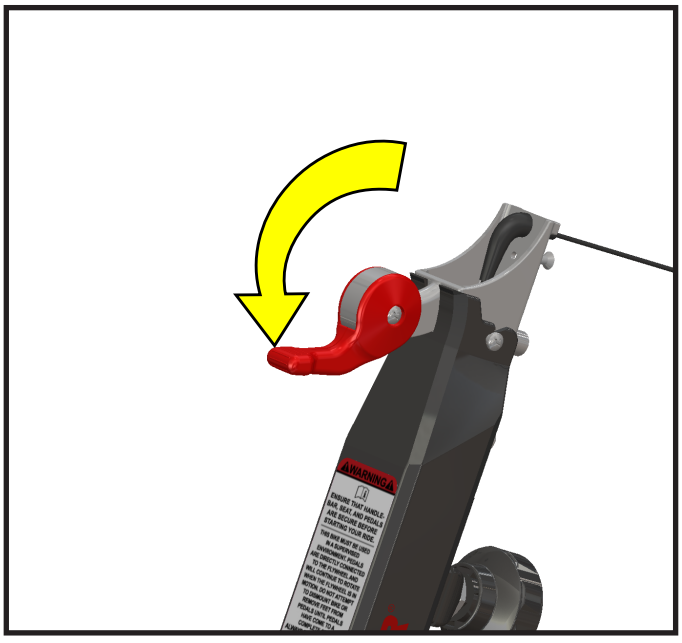


Figure 2. Position du levier de résistance

2. Faites glisser la roue d'inertie entre les deux aimants et au-dessus du moyeu (voir figure 3).

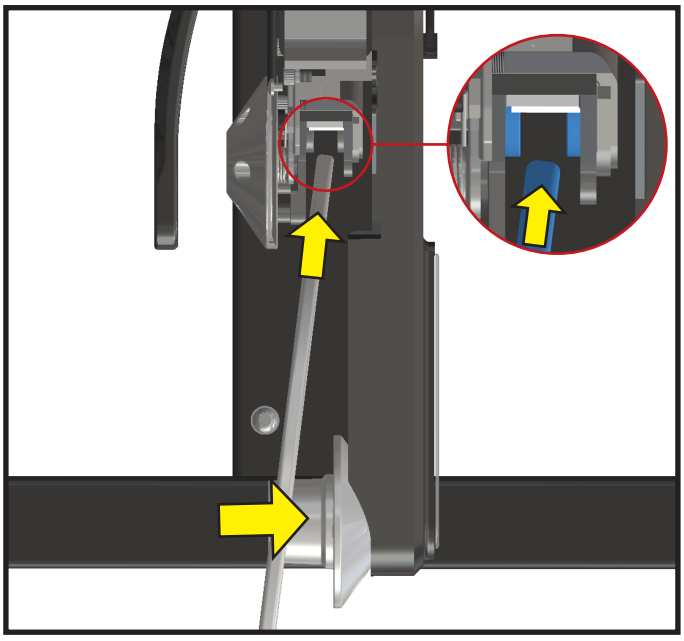


Figure 3. Emplacement des aimants

3. Alignez les trous de la roue d'inertie avec ceux du moyeu.REMARQUE : la roue d'inertie doit être contre le moyeu.
4. Installez le cache-moyeu :
   a) alignez les trous du cache-moyeu aux tiges de la roue d'inertie (voir figure 4).
   b) maintenez en place la roue d'inertie.
   c) utilisez les cinq vis à tête cylindrique à pans creux M6x1x18 SS (fournies) et une clé hexagonale de 5 mm pour les serrer.
   d) veillez à ce que la roue d'inertie soit contre le moyeu. Faites tourner la roue d'inertie pour vérifier qu'elle tourne correctement et dans l'axe (non voilée).

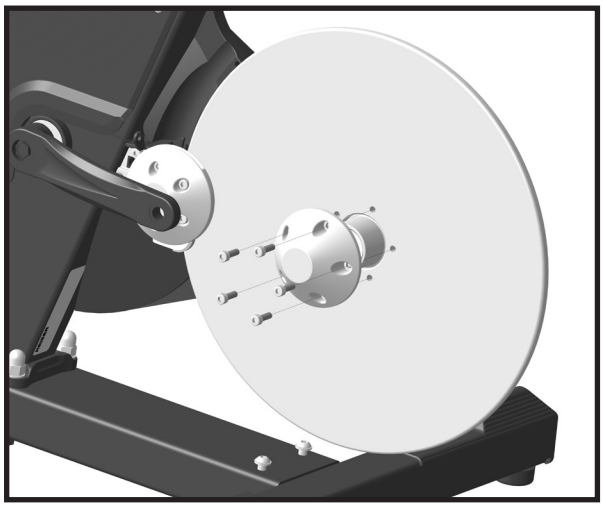


Figure 4. Installation de la roue d'inertie et du cache-moyeu

INSTALLATION DE LA PROTECTION DE LA ROUE D'INERTIE

REMARQUE : lors de l'installation et du centrage de la protection, évitez de toucher la roue d'inertie avec la protection.

1. Retirez les deux vis à pans creux et les rondelles du socle de la protection (voir figure 5). Ne jetez pas les vis. Elles seront utilisées pour fixer la protection de la roue d'inertie.
2. Placez l'extrémité ouverte de la protection de la roue d'inertie sur la tige située sur le cadre du vélo (voir figure 6).
3. Faites tourner la protection sur la roue d'inertie (voir figure 7).

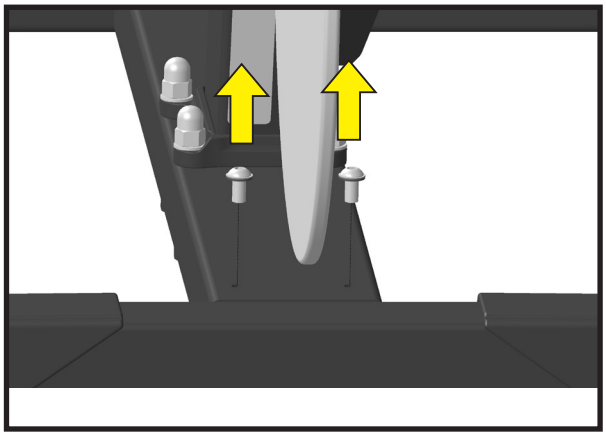


Figure 5. Retrait des vis à pans creux

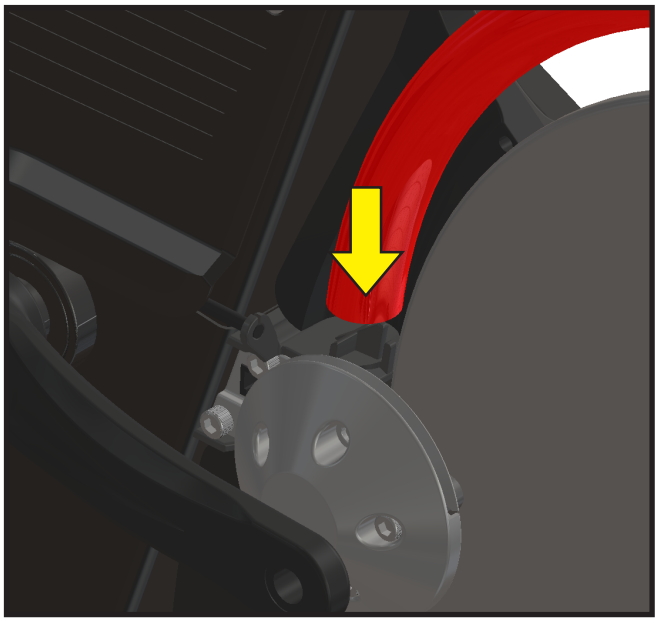


Figure 6. Positionnement de la protection de la roue d'inertie

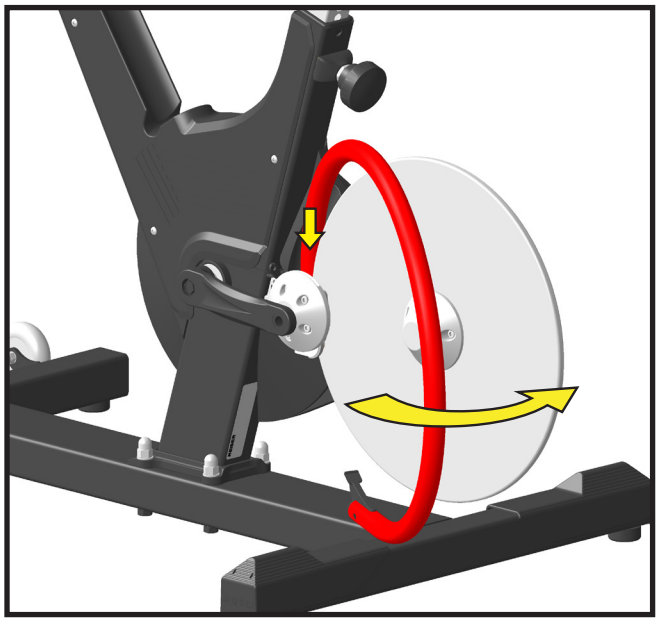


Figure 7. Centrage de la protection sur la roue d'inertie

4. Mettre les fixations de support à l'extrémité de la protection de la roue d'inertie (voir figure 8). Utilisez la vis à tête hexagonale M6 x 1 x 45 et l'écrou hexagonal (fournis). Serrez la vis et l'écrou à la main.
5. Serrez les fixations de support au socle du cadre avec les deux vis à pans creux et les rondelles retirées lors de l'étape 1. Ne serrez pas complètement les boulons.
6. Vérifiez qu'il y a assez d'espace entre la roue d'inertie et sa protection.
7. En utilisant 2 clés de 10 mm et une clé hexagonale de 5 mm, serrez les boulons et les vis pour fixer la protection centrée à la roue d'inertie.

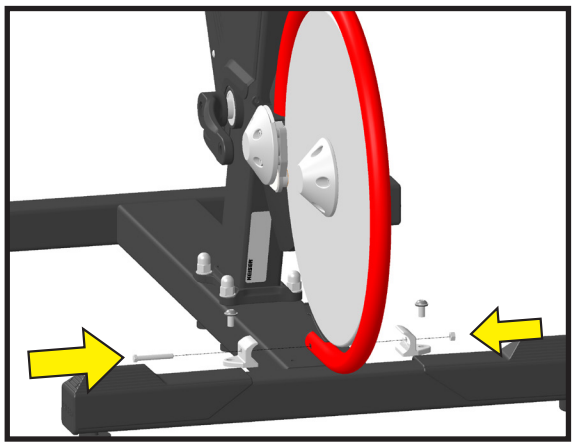


Figure 8. Alignement, fixation et serrage des supports de fixation de la protection de la roue d'inertie

INSTALLATION DES PÉDALES

AVERTISSEMENT : ne pas installer les pédales avec un adhésif frein-filet, ou croiser les filetages les endommagera et peut provoquer de graves blessures chez l'utilisateur.

REMARQUE : une clé dynamométrique munie d'une extension de 4 pouces et un embout Crowfoot de 15 mm sont nécessaires pour serrer correctement les pédales.

1. Déballez les pédales et le Loctite 242 – adhésif frein-filet.
2. Nettoyez les filetages des pédales à l'aide d'un chiffon propre.
3. Appliquez l'adhésif frein-filet sur les filetages des pédales.
4. Utilisez une clé plate de 15 mm pour installer les pédales:
   Pédale de gauche : vissez la pédale de gauche (marquée L) dans le côté gauche du bras de manivelle gauche en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (voir figure 9).
   Pédale de droite : vissez la pédale de droite (marquée R) dans le côté droit du bras de manivelle droit en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (voir figure 10).
5. Serrez les pédales à l'aide d'une clé dynamométrique munie d'une extension de 4 po et d'un embout Crowfoot de 15 mm. Serrez les pédales au couple de 45 Nm (35 lb-pi).
6. Appliquez l'antirouille LPS #3 sur le roulement gauche du pédalier.
7. Appliquez l'antirouille LPS #3 sur les cales des pédales.

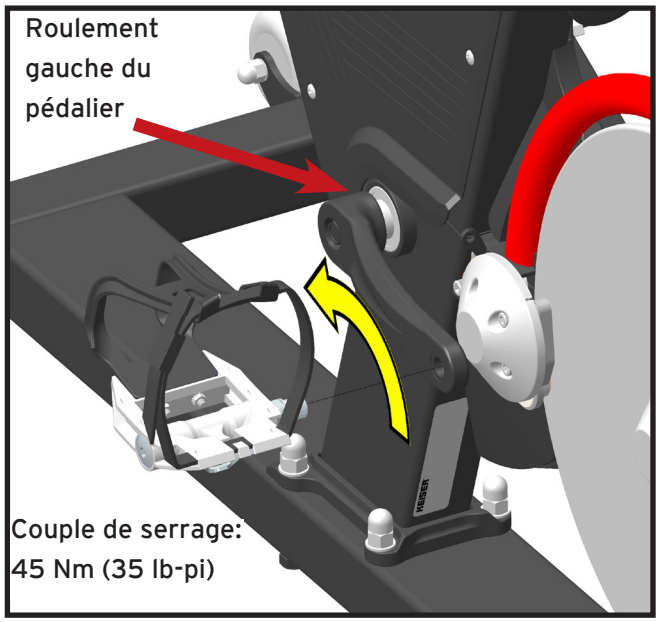


Figure 9. Installation de la pédale de gauche, vissage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

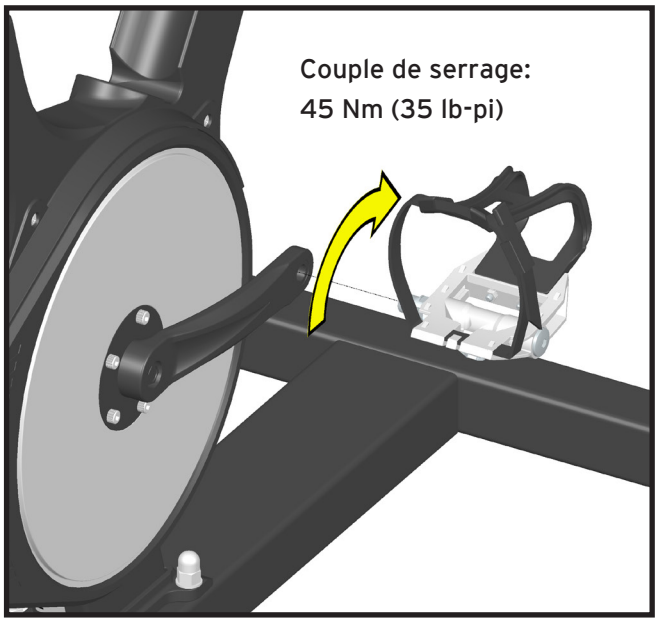


Figure 10. Installation de la pédale de droite, vissage dans le sens des aiguilles d'une montre

INSTALLATION DE L'ORDINATEUR

1. Utilisez un tournevis cruciforme n° 2 pour retirer la vis de fixation de la console du tube du guidon (voir figure 11).
2. Insérez le câble de la console dans le trou du support (voir figure 12).
3. Faites coulisser la console vers le haut dans les deux pattes de verrouillage.
4. Insérez et fixez la console avec la vis préalablement retirée et à l'aide d'un tournevis cruciforme n° 2.

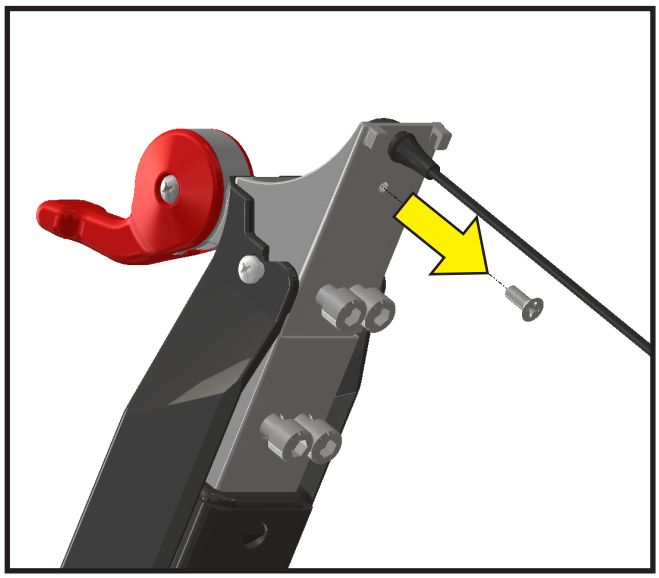


Figure 11. Retrait de la vis de fixation du tube du guidon

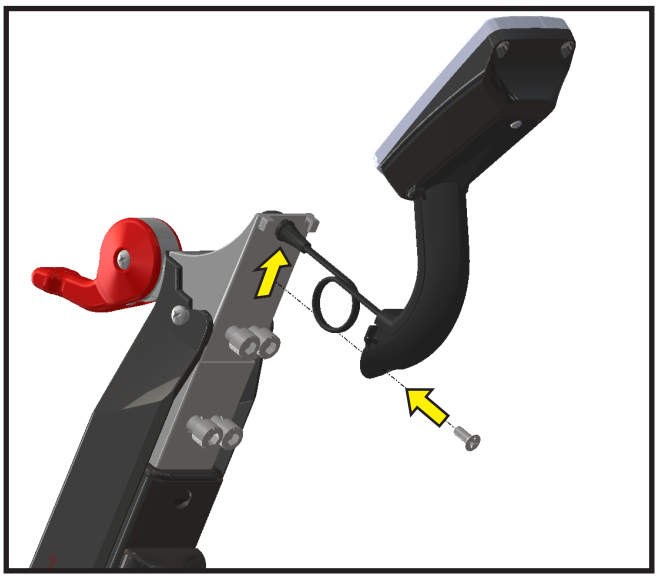


Figure 12. Fixation de la console au tube du guidon

MONTAGE DU GUIDON

1. Retirez les vis des deux côtés de la protection contre la transpiration (voir figure 13).
2. Faites glisser le capot de protection sur la protection contre la sueur et emboîtez-le (voir figure 14).
3. Fixez le couvercle avec les vis préalablement retirées. Ne serrez pas trop fort les vis.
4. Retirez les quatre vis à pans creux de 8 mm du tube du guidon, situées en dessous du support de l'ordinateur (voir figure 15).

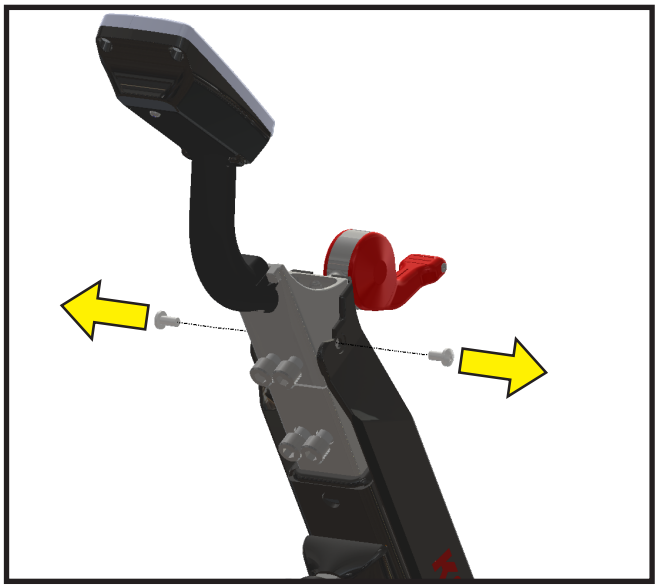


Figure 13. Retrait des vis de la protection contre la transpiration

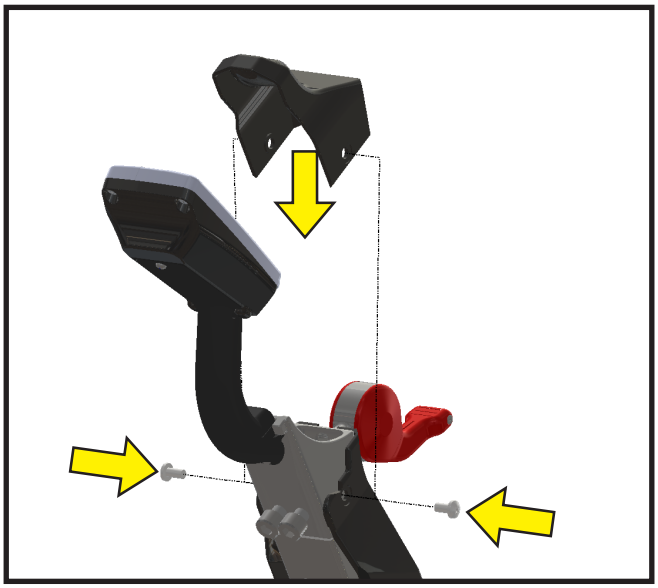


Figure 14. Alignement du couvercle de la protection avec les trous de montage

5. Fixez la glissière du guidon au tube du guidon à l'aide des quatre vis de 8 mm préalablement retirées. Utilisez une clé hexagonale de 6 mm pour serrer les vis. Il ne doit y avoir aucun espace entre la glissière et le tube du guidon (voir figure 16).

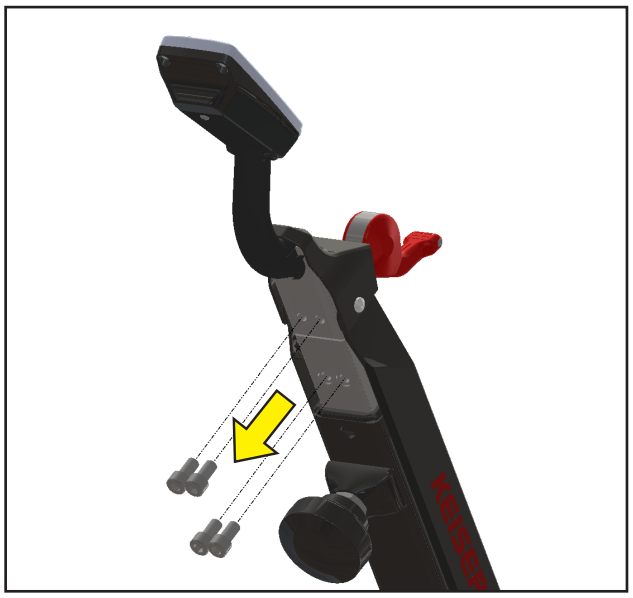


Figure 15. Retrait des vis 8 mm du support du guidon

Figure 16. Fixer la glissière de support du guidon à la structure

6. Installez le guidon sur la glissière :

   a) Démontez la poignée en L. Utilisez une clé hexagonale de 5 mm et retirez la vis et la rondelle pour retirer la tige de la poignée.

   b) Placez la tige de la poignée en L dans l'entretoise du guidon, puis fixez le guidon à la glissière (voir figure 17). Serrez l'assemblage à la main.

   c) Placez la poignée en L sur la tige de la poignée. Si le guidon est serré, la poignée en L doit pointer à l'opposé du vélo. Installez la vis et la rondelle pour fixer la poignée (voir figure 18).

7. Desserrez la poignée en L. Faites glisser le guidon en avant et en arrière, pour vous assurer qu'il peut coulisser sans problème sur la glissière.

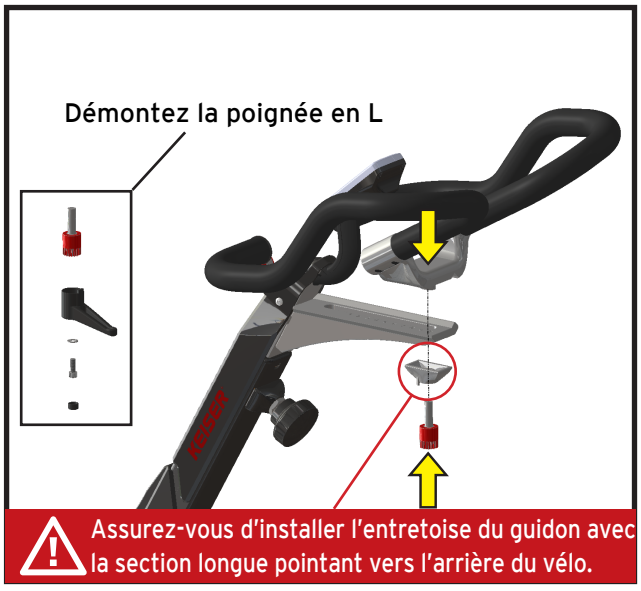


Figure 17. Assemblage du guidon, de la tige et de l'entretoise

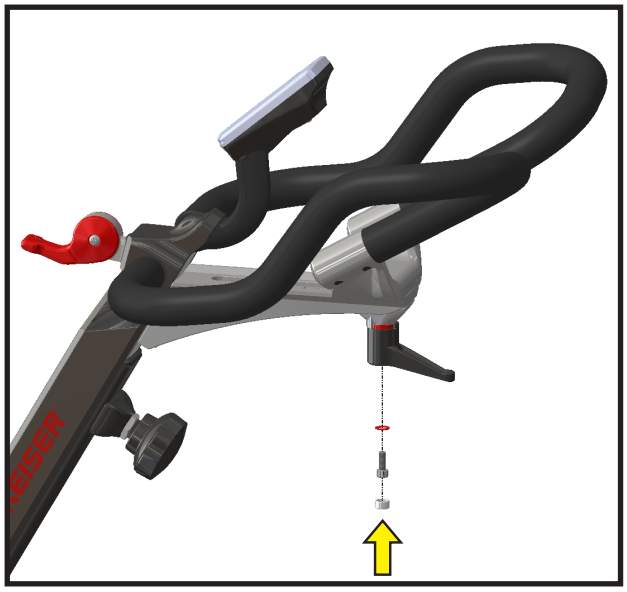


Figure 18. Installation de la poignée en L et fixation avec la vis et la rondelle

ASSEMBLAGE DU SUPPORT POUR APPAREIL

Insérez le support pour appareil en exerçant une pression dans la direction indiquée dans la figure 19. Le support pour appareil est inséré entre les poignées du guidon (voir figure 20).

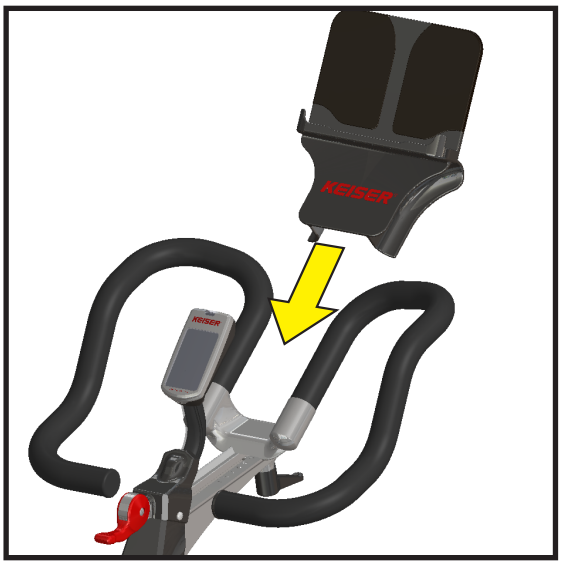


Figure 19. Installation du support pour tablettes entre les poignées du guidon

Figure 20. Guidon et support pour tablettes une fois assemblés

APPLICATION DES AUTOCOLLANTS SUR LES TROUS

Appliquez les autocollants du moyeu comme illustré dans la figure 21. Les autocollants doivent recouvrir totalement chacun des 5 trous du cache-moyeu de la roue d'inertie.

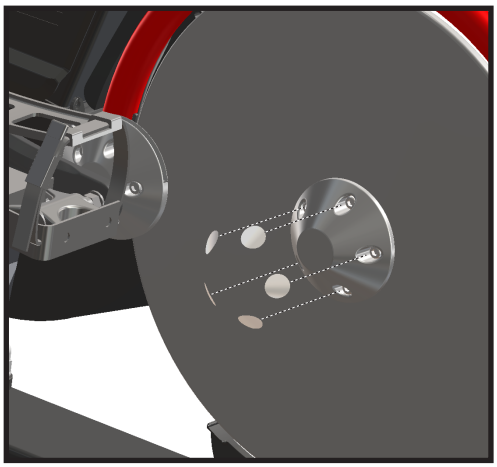


Figure 21. Placement des autocollants pour trous

INSTALLATION FINALE ET CONTRÔLE DU FONCTIONNEMENT

REMARQUE : effectuez les opérations ci-dessous avant d'utiliser le vélo. Si vous ne testez pas le vélo avant toute utilisation, votre garantie sera annulée et cela pourrait entraîner des blessures graves.

- Toutes les pièces sont-elles correctement installées ?
- Les quatre écrous borgnes fixant le cadre principal du vélo au socle sont-ils serrés au couple de 45 Nm (35 lb-pi) ?
- Les pédales sont-elles installées avec l'adhésif frein-filet et serrées au couple de 45 Nm (35 lb-pi) ?
- Toutes les vis et tous les écrous sont-ils correctement serrés au bon couple ?
- Le guidon et la selle peuvent-ils être correctement réglés ?
- De l'antirouille LPS #3 a-t-il été appliqué au roulement gauche du pédalier ?
- De l'antirouille LPS #3 a-t-il été appliqué sur les cales des pédales ?
- L'ordinateur est-il installé et fonctionne-t-il correctement?
- Le vélo a-t-il été ciré avec de la cire en pâte ou en vaporisateur ?
- Si toutes les exigences de montage ont été respectées, vous pouvez tester le vélo.

RÉGLAGE DU COMPTEUR EN MILES OU EN KILOMÈTRES (KM) ET DU NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU VÉLO

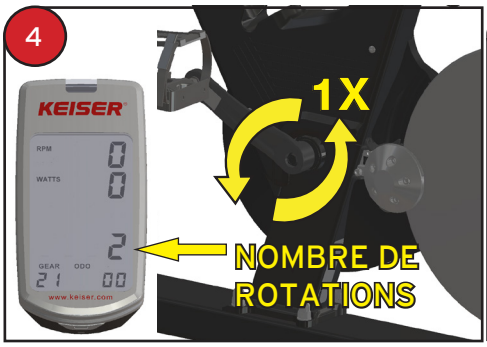
(Sauf indication contraire lors de l'achat, l'indicateur de distance du M3i est réglé en miles.)

REMARQUE : LES ÉTAPES 1 À 7 DOIVENT ÊTRE EFFECTUÉES EN 1 MINUTE

Tout d'abord, le vélo éteint, poussez complètement le levier de résistance vers le bas

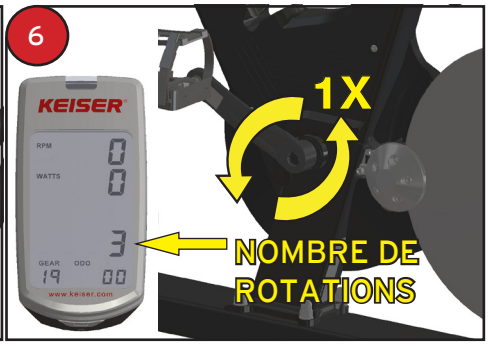
Pédalez une rotation complète. L'identifiant du vélo (bid) sur l'écran ci-dessus est 0, le vôtre peut être différent. Remarquez également le 1 dans la zone « NOMBRE DE ROTATIONS ».

Réglez le levier de résistance à la vitesse 21 pour les miles ou à la vitesse 19 pour les kilomètres.



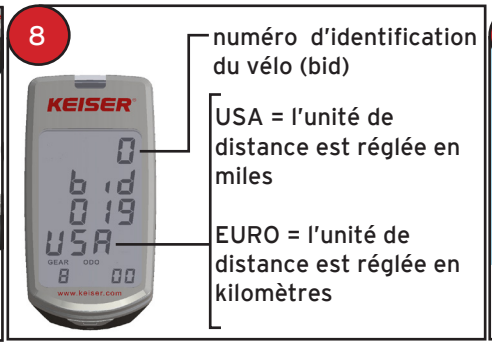
Pédalez une rotation complète. Remarquez le 2 dans la zone « NOMBRE DE ROTATIONS ».

Réglez le levier de résistance à la vitesse 21 pour les miles ou à la vitesse 19 pour les kilomètres.

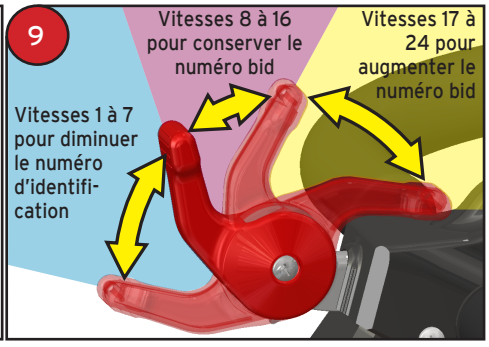


Pédalez une rotation complète. Remarquez le 3 dans la zone « NOMBRE DE ROTATIONS ».

Poussez le levier de résistance d'un arrêt à l'autre 6 fois.



Confirmez l'unité qui a été choisie.



Une fois l'unité de distance choisie, vous pouvez régler le numéro d'identification du vélo. Réglez le levier de résistance pour obtenir le numéro d'identifiant du vélo souhaité, puis positionnez le levier entre les vitesses 8 et 16.

REMARQUE : la console ne s'éteindra que si le levier de résistance est positionné entre les vitesses 8 et 16.

ORDINATEUR M3i SERIES

LIGNE 1 – CAPTEUR RÉTRO-ÉCLAIRÉ

Lorsque l'ordinateur M3i series est allumé, le capteur rétro-éclairé détecte automatiquement le niveau de la lumière ambiante dans la pièce et active l'affichage rétro-éclairé le cas échéant.

LIGNE 2 – RPM (CADENCE)

L'indicateur RPM affiche le nombre de tours de la manivelle du pédalier réalisés par l'utilisateur par minute. Dans le monde du cyclisme, RPM correspond à la cadence et équivaut plus ou moins à la vitesse à laquelle le cycliste pédale.

LIGNE 3 – PUISSANCE ET ÉNERGIE

La puissance de sortie est affichée en watts (actuellement généré) et en kilocalories (valeur totale de l'entraînement). L'ordinateur affiche en alternance les watts pendant 8 secondes et les kilocalories pendant 2 secondes. Pour une cadence comprise entre 30 et 160 rpm, la précision est de ±5 watts pour une puissance affichée inférieure à 50 watts et de ±10 % pour une puissance affichée comprise entre 50 et 1 100 watts.

LIGNE 4 – FRÉQUENCE CARDIAQUE

En l'absence de signal de fréquence cardiaque, un symbole fixe en forme de cœur et un zéro s'affichent. Si un utilisateur porte un bracelet mesurant la fréquence cardiaque, le symbole en forme de cœur clignote et affiche la fréquence cardiaque dès que l'ordinateur est connecté au signal. Veuillez noter que le bracelet mesurant la fréquence cardiaque doit être compatible avec Polar et doit être encodé.

LIGNE 5 – TEMPS ÉCOULÉ

Le nombre affiché indique la durée totale de l'exercice. Il se réinitialise après 60 secondes d'inactivité ou en utilisant le levier de sélection de la vitesse.

LIGNE 6 – VITESSE

La vitesse, comprise entre 1 et 24, est affichée en bas à gauche de l'écran.

LIGNE 7 – COMPTEUR / DISTANCE

Pendant les 8 premières secondes suivant l'activation de l'ordinateur, le compteur affiche la distance totale parcourue avec le vélo. Cette fonctionnalité est indiquée uniquement à des fins d'entretien et de maintenance. Après 8 secondes, le compteur disparaît, l'unité de distance affiche « USA » si elle est réglée en miles, ou « EURO » si elle est réglée en kilomètres. Une fois l'unité disparue, la distance s'affiche pendant le reste de l'entraînement. Pour modifier l'unité de distance, référez-vous aux instructions de réglage de l'identifiant du vélo et des unités de distance en miles / kilomètres.

Calcul des moyennes

Pour consulter les moyennes (RPM (cadence), puissance et fréquence cardiaque) à tout moment lors de l'entraînement, arrêtez de pédaler pendant trois secondes. Vos moyennes s'afficheront en clignotant jusqu'à ce que vous recommenciez à pédaler ou jusqu'à ce que l'ordinateur se mette en veille après 60 secondes.

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Pour commencer un entraînement par intervalles à partir d'une vitesse élevée, placez le levier sur la vitesse 1 pendant 1/4 de seconde, puis levez-le immédiatement à une vitesse supérieure. « inL # » s'affiche pour confirmer que l'entraînement par intervalles a commencé.
Répétez les étapes ci-dessus pour arrêter l'entraînement par intervalles. Une fois l'entraînement par intervalles terminé, l'ordinateur affiche « inL End » et les moyennes de cet entraînement s'affichent en clignotant. Veuillez noter que les moyennes s'affichant à la fin de votre entraînement, une fois que vous avez arrêté de pédaler, prennent en compte la durée totale de pédalage et les intervalles de l'entraînement.

Activation de Bluetooth® SMART

L'ordinateur compatible Bluetooth® SMART permet aux appareils Bluetooth® SMART Ready comme les téléphones portables, tablettes et ordinateurs de collecter des informations sur l'entraînement. Les applications compatibles avec le M3i permettent de conserver les données pour suivre les progrès dans le temps et pour fournir ces données à d'autres applications de remise en forme. Les salles de cours peuvent utiliser les programmes de suivi des performances en temps réel, donnant ainsi à l'ensemble de la classe la possibilité de consulter leur performance par rapport aux autres de la classe. Remarque : pendant le premier tour de pédalage lors du démarrage, les lignes 2 et 3 affichent « bid » et un nombre compris entre 0 et 150. Si le vélo est correctement réglé dans un environnement comprenant plusieurs vélos, le numéro bid (identifiant du vélo) est une valeur numérique identifiable spécifique à chaque vélo.

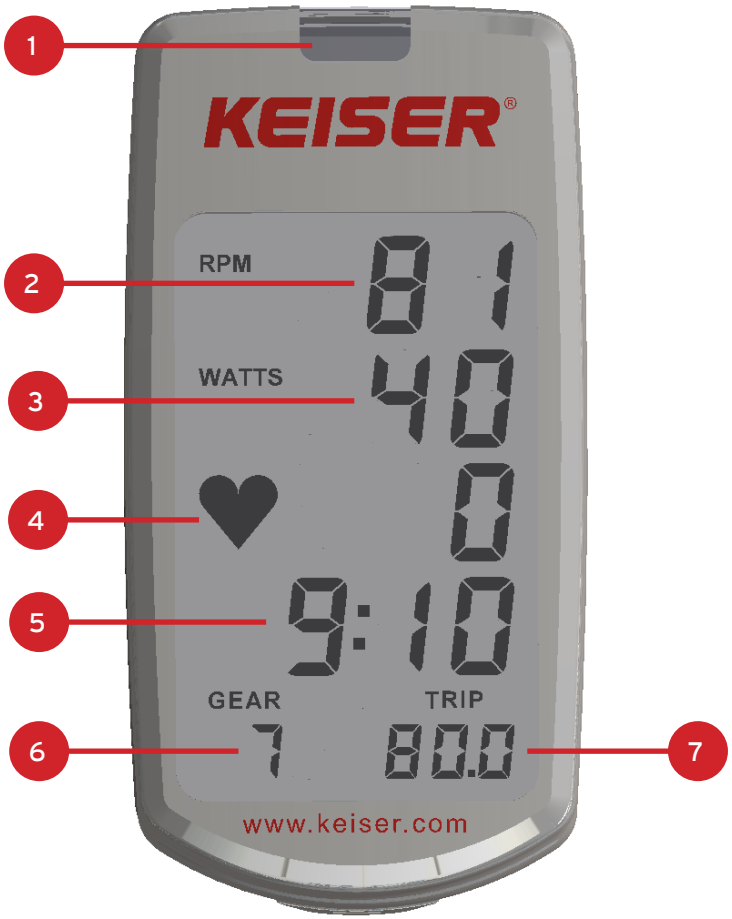


Figure 22. Aperçu de l'ordinateur M3i

AVERTISSEMENT : les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer inexacts. Un entraînement excessif peut causer de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez faible, cessez immédiatement votre entraînement.

RÉGLAGES ET FONCTIONNEMENT

Le vélo M3i a été conçu pour un entraînement cardiovasculaire. Des programmes spéciaux ont été créés pour des entraînements en groupe. Le vélo doit toujours être utilisé dans un espace surveillé et sous le contrôle d'un instructeur formé et agréé. Les pages suivantes vous fournissent un aperçu des caractéristiques nécessaires pour assurer une utilisation du vélo en toute sécurité.

ARRÊT D'URGENCE

Le levier de résistance peut être utilisé comme arrêt d'urgence pour cesser le mouvement de la roue d'inertie. Pour utiliser le levier de résistance pour effectuer un arrêt d'urgence, poussez complètement le levier vers le haut pendant un tour de pédales (voir figure 23). Lors d'une procédure de freinage, attendez que les pédales et la roue d'inertie soient complètement arrêtées avant d'en descendre.

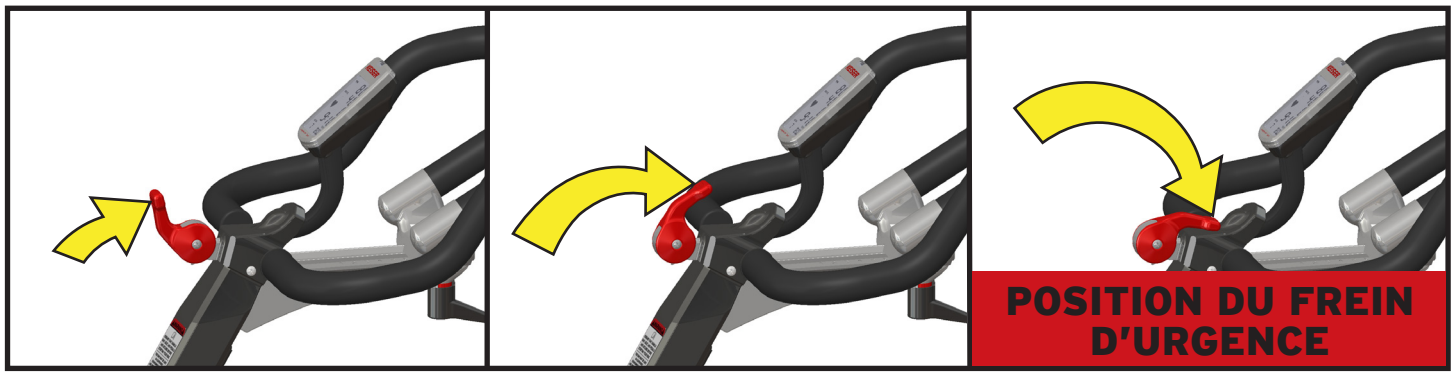


Figure 23. Position du frein d'urgence

INSTRUCTIONS DE RÉGLAGE DES MOLETTES DE HAUTEUR DE LA SELLE ET DU GUIDON

(La molette de réglage de la selle est illustrée, la molette de réglage vertical fonctionne de manière identique)

Tournez la molette de réglage dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle se détache (voir figure 24). Tirez la molette vers vous. Tout en maintenant la molette, élevez ou abaissez la potence de la selle / du guidon pour obtenir la position souhaitée. Replacez la molette en la verrouillant dans le bon trou de la potence de la selle / du guidon. Tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez-la à la main. Vérifiez le bon maintien de la potence de la selle / du guidon ; il ne doit pas y avoir de mouvement dans aucune direction.

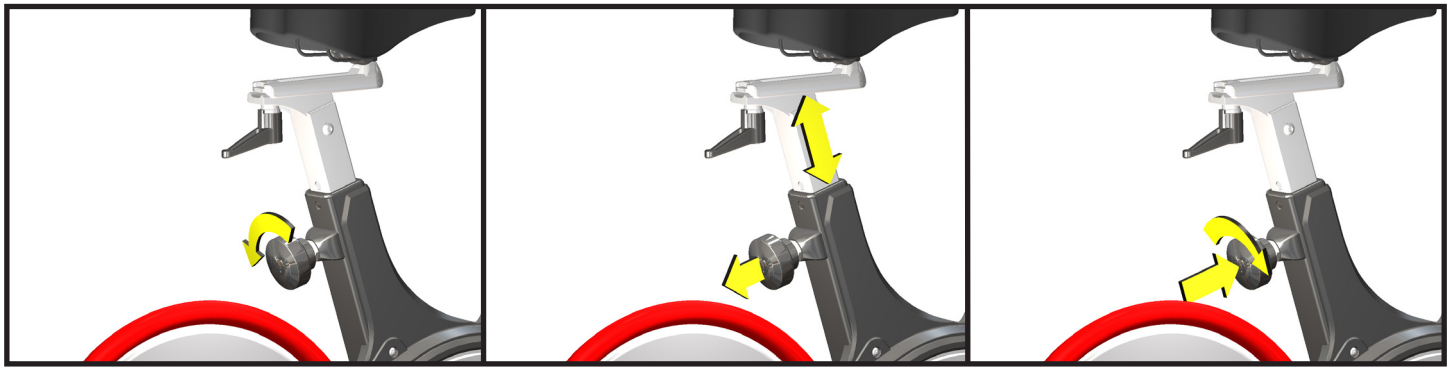


Figure 24. Instructions de réglage

RÉGLAGE DU PIED DE MISE À NIVEAU

Le pied de mise à niveau est situé à gauche, à l'arrière du cadre du socle. Réglez le pied de mise à niveau en soulevant légèrement le coin du vélo correspondant et en vissant ou en dévissant le pied.

Si le vélo a besoin d'être mis à niveau, tournez le pied vers l'intérieur (ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à partir d'une vue du dessus) jusqu'à ce que le vélo soit posé sur les trois pieds fixes. Ensuite, en gardant le vélo posé sur les trois pieds fixes, tournez le pied vers l'extérieur (ou dans le sens des aiguilles d'une montre à partir d'une vue du dessus) jusqu'à ce qu'il touche le sol. Contrôlez la stabilité du vélo, ajustez le pied de mise à niveau si nécessaire.

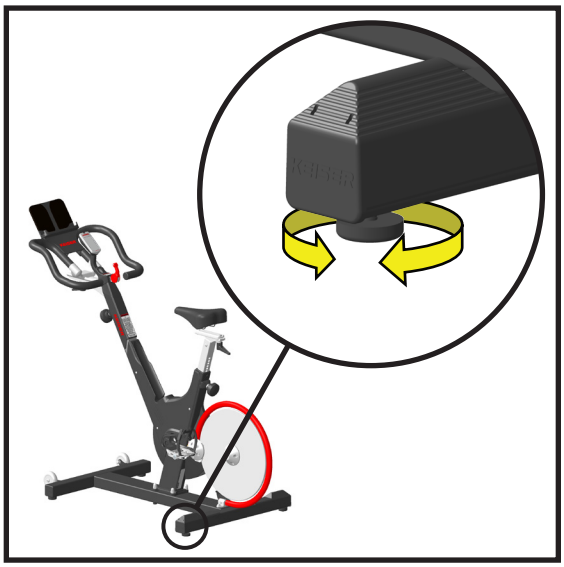


Figure 25. Réglage du pied de mise à niveau

POSTURE ET POSITION DU CORPS

Keiser vous recommande de toujours garder le dos droit. Pour éviter toute blessure, maintenez une bonne posture et contrôlez les parties supérieures et inférieures du corps (voir figure 26).

Figure 26. Posture de base

CHOIX DE LA HAUTEUR DE LA SELLE

AVERTISSEMENT :

- Le poids maximal de l'utilisateur ne doit pas excéder 136 kg (300 lbs).
- Si les hanches balancent d'un côté à l'autre à chaque coup de pédale, cela peut signifier que la selle est trop haute. Un balancement irrégulier d'un côté à l'autre peut causer des blessures au niveau des hanches ou du dos.
- Si les genoux du participant sont tournés vers l'extérieur (au-delà de sa position ergonomique normale), cela peut indiquer que la selle est trop basse. Si les genoux sont trop pliés, une pression inutile peut s'exercer sur les rotules. Le genou ne doit jamais être trop étendu.

1. Tenez-vous debout derrière le vélo et placez-vous à côté de la selle.
2. Positionnez la selle de sorte que le sommet de la selle se trouve au même niveau que la crête de votre hanche.
3. Asseyez-vous sur la selle et placez la plante de vos pieds au milieu des pédales.
4. Commencez à pédaler très doucement.

REMARQUE : lorsque la pédale est à la position la plus basse (six heures), le genou doit être légèrement plié. Voir la figure 27.

Figure 27. Genou légèrement plié à la position la plus basse.

AVERTISSEMENT : la hauteur de la selle ne doit pas dépasser le repère « STOP » indiquant la hauteur maximale pour garantir un fonctionnement en toute sécurité.

PLACEMENT SUR LA PÉDALE

AVERTISSEMENT : ce vélo d'intérieur n'est PAS conçu pour vous déplacer, il s'agit d'un système à mécanisme fixe. Lorsque la roue d'inertie est en mouvement, les pédales le sont aussi. Ne retirez jamais vos pieds des pédales lorsqu'elles sont en mouvement afin d'éviter toute blessure grave.

Ajustez toujours la sangle de la pédale :

1. Placez la partie la plus large de votre pied sur la pédale.
2. Placez la sangle et tirez-la pour serrer. Le pied doit être maintenu en place, mais il ne doit pas être trop serré pour éviter tout inconfort.

REMARQUE : le pédalage à haute vitesse ou le pédalage debout sont des techniques considérées comme avancées, c'est la raison pour laquelle elles ne doivent être effectués que par des utilisateurs ayant atteint un niveau avancé.

Figure 28. Placement du pied dans la pédale

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU GUIDON

AVERTISSEMENT : si les barres du guidon sont trop basses, cela peut exercer une pression excessive sur les bras, le milieu du dos et la nuque. Gardez une position haute et confortable jusqu'à ce que vous atteigniez un niveau supérieur.

1. Ajustez le guidon après avoir effectué le réglage de la selle.
2. Le guidon doit se trouver à la même hauteur que la selle ou au-dessus.
3. Pliez légèrement les coudes et placez vos épaules à 90°.

REMARQUE : les nouveaux utilisateurs sont encouragés à placer leur guidon en position haute et confortable pour éviter toute pression sur leur dos.

Figure 29. Appui sur la partie inférieure du guidon

Figure 30. Appui sur le creux ou le milieu du guidon

Figure 31. Appui sur la partie supérieure du guidon

Figure 32. Appui à l'intérieur du guidon (contre la montre)

RÉGLAGE DE LA POSITION AVANT ET ARRIÈRE DE LA SELLE

1. Réglez la selle à la bonne hauteur.
2. Asseyez-vous sur la selle du vélo.
3. Placez les mains sur le guidon et réglez-le vers l'avant ou l'arrière.

   REMARQUE: les bras doivent être situés à une distance confortable du guidon et les coudes doivent être légèrement pliés.
4. Placez les pieds dans les pédales en tournant les pédales aux positions trois heures et neuf heures.

   REMARQUE: l'avant de la rotule doit être aligné avec le milieu de la pédale, à l'endroit où la manivelle est fixée à la pédale.
5. Pliez légèrement les coudes et placez vos épaules à 90°.
6. Baissez les yeux :

   - si vous pouvez voir vos orteils, reculez la selle ;

   - si vous pouvez voir tout votre pied, avancez la selle.

   REMARQUE: ajustez et revérifiez l'alignement de la rotule. Lorsque vous pédalez, vos genoux ne doivent pas s'étendre au-delà des coudes.

FONCTIONNEMENT DU VÉLO

Une fois le vélo correctement assemblé, mis à niveau et réglé, testez votre vélo et effectuez tout ajustement nécessaire. Il est recommandé de pédaler en rotation avant.

Il existe deux principales positions que vous pouvez adopter sur le vélo :

1. La position assise (voir figure 33) est la plus adaptée pour les échauffements, l'entraînement et la récupération. Il s'agit de la meilleure position pour les débutants et pour tous les niveaux d'entraînement. Les quatre configurations d'appui illustrées dans les figures 29 à 32 peuvent toutes être adoptées en position assise.
2. Pour les utilisateurs avancés, la position debout ou en danseuse (voir figure 34) convient le mieux aux entraînements avancés. Il est nécessaire de tenir le guidon fermement afin d'éviter toute blessure. Dans tous les cas, consultez votre instructeur avant de tenter toute manœuvre qui pourrait ne pas vous convenir. Un instructeur formé de Keiser Foundations pourra vous aider à régler et à maîtriser les techniques d'utilisation du vélo.

Figure 33. Position assise

N'oubliez pas :

- de vous étirer et de vous échauffer avant votre entraînement.
- de vérifier les réglages du guidon, de la selle et des pédales avant de commencer.
- de profiter de votre entraînement.
- de prendre le temps de pédaler pendant la récupération.
- de télécharger les moyennes de l'entraînement sur un téléphone ou une tablette compatible Bluetooth® SMART équipés d'une application prenant en charge le M3i.
- de vous étirer après chaque entraînement.

Figure 34. Position debout ou en danseuse

ENTRETIEN

PROGRAMME D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

AVERTISSEMENT : le niveau de sécurité de cet appareil ne peut être maintenu que si celui-ci est examiné régulièrement afin de détecter tout signe de dommage et d'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et n'utilisez pas l'appareil tant que les réparations n'ont pas été réalisées et que ce dernier n'a pas été testé.

Après chaque cours	• Examinez soigneusement le vélo pour vous assurer de son bon état de fonctionnement. • Ressuyez la sueur avec une serviette ou un chiffon doux.
Une fois par semaine, le 1er mois	• Vérifiez les bras de manivelle et resserrez les pédales au couple de 47 Nm (35 lb-pi). • Vérifiez que tous les vis, boulons et écrous sont bien serrés. • Vérifiez et resserrez les boulons de fixation du cadre principal au cadre du socle au couple de 47 Nm (35 lb-pi).
Une fois par semaine	• Examinez soigneusement le vélo pour vous assurer de son bon état de fonctionnement. • Utilisez de l'eau chaude et un chiffon doux pour nettoyer les pièces sales ou qui sont entrées en contact avec de la transpiration. N'utilisez pas de nettoyants ménagers ou industriels, car ils peuvent endommager le revêtement protecteur de la peinture. Si vous devez utiliser du savon, utilisez du détergent doux pour vaisselle, puis un traitement pour automobile, par exemple le Meguiar's Quik Detailer Mist and Wipe. • Vérifiez que l'ordinateur n'affiche pas un indicateur de pile faible. SI VOUS POSSÉDEZ PLUSIEURS VÉLOS, NOUS VOUS CONSEILLONS DE REMPLACER LES PILES DE TOUS LES ORDINATEURS EN MÊME TEMPS (2 piles AA par vélo). Consultez la section « Remplacement des piles de l'ordinateur » à la page 22. • Le rembourrage de la selle et les sangles des pédales sont les éléments les plus sujets à l'usure. Vérifiez ces éléments au moins une fois par semaine et remplacez-les dès le premier signe d'usure.
Une fois par mois	• Vérifiez les bras de manivelle et resserrez les pédales au couple de 47 Nm (35 lb-pi). • Vérifiez que toutes les vis, boulons et écrous sont bien serrés. • Vérifiez et resserrez les boulons de fixation du cadre principal au cadre du socle au couple de 47 Nm (35 lb-pi). • Assurez-vous que les quatre boulons fixant la glissière inférieure du guidon sont bien serrés. Ils ne doivent pas présenter de jeu ou d'écart entre la glissière inférieure et le support de la glissière. • Cirez les surfaces du vélo entrant en contact avec de la transpiration et qui sont sensibles à la rouille. Utilisez un traitement automobile facile à appliquer, par exemple le Meguiar's Quick Detailer Mist and Wipe. Veuillez noter que le fait de ne pas appliquer au moins une fois par mois une couche de cire sur les zones très exposées à la transpiration réduit la durée de vie de la peinture du cadre en raison de la corrosion et annule la garantie. • Retirez, nettoyez et lubrifiez les filetages des appareils de réglage. La tige et l'écrou filetés sont en acier inoxydable. C'est la raison pour laquelle il est primordial que les filetages soient lubrifiés avec une graisse consistante, de préférence blanche ou de couleur claire, par exemple le lubrifiant Acculube #2 ou tout autre composé avec une protection anti-résistant à la corrosion.

REMPLACEMENT DES PILES DE L'ORDINATEUR

Si les piles sont déchargées, le compteur (ODO) affiche « LO-BA ». Pour remplacer les piles :

1. Retirez la vis située à l'arrière du logement de l'ordinateur.
2. Retirez les deux piles AA usagées. Veuillez confier les piles usagées à un collecteur de déchets agréé.
3. Placez deux nouvelles piles AA dans le bon sens, comme indiqué à l'intérieur du logement des piles. Remplacez-les uniquement par des piles AA, R6 ou LR6. N'utilisez pas de piles FR6 ou de type similaire.
4. Replacez le couvercle dans le logement de l'ordinateur et resserrez la vis.

Figure 35.
Compartiment à piles

AVERTISSEMENT : Ne brûlez pas les piles. Ne jetez pas les piles dans des poubelles pour déchets ordinaires. Les piles doivent être éliminées par un collecteur de déchets agréé. Une fuite de pile est extrêmement caustique et tout contact avec la peau doit être évité. Si la fuite de la batterie entre en contact avec votre peau, rincez abondamment la zone à l'eau pendant 15 minutes et consultez un médecin. Portez des gants, une combinaison, des chaussures de sécurité et des lunettes de protection en cas de manipulation de piles qui ont fui. Suivez les recommandations du fabricant relatives à la manipulation et à la conservation des piles.

ÉTALONNAGE DES APPAREILS M SERIES CARDIO

Tous les appareils M Series sont étalonnés avec un outil en usine et n'ont pas besoin d'être étalonnés, sauf si un composant associé au mécanisme de résistance ou à l'ordinateur nécessite un entretien.

AVIS D'APPLICATION DE LA RÉGLEMENTATION ET CONFORMITÉ

CONFORMITÉ

Cette machine respecte les normes EN ISO 20957-1, et EN 957-10. Classe d'utilisation S, pour un usage professionnel et/ou commercial. Ce vélo convient exclusivement à un usage intérieur.

Cet appareil est conforme aux normes RSS exemptes de licence d'Industrie Canada. Son fonctionnement est sujet aux deux conditions suivantes :
(1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences,
(2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris celles pouvant entraîner un fonctionnement non désiré de l'appareil.

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,
(2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

AVIS D'APPLICATION DE LA RÉGLEMENTATION

Remarque : après avoir été testé, il a été reconnu que cet équipement était conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les installations résidentielles. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie en fréquences radio et peut, en cas d'installation ou d'utilisation non conforme aux instructions, engendrer des interférences nuisibles à la réception des communications radio. Toutefois, rien ne garantit l'absence d'interférences dans une installation donnée. En cas d'interférences nuisibles à la réception des signaux de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en allumant et en éteignant l'appareil, l'utilisateur est invité à les corriger en suivant l'une des procédures ci-dessous :
– Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice.
– Augmenter l'espacement entre l'équipement et le récepteur.
– Brancher l'appareil sur un circuit électrique différent de celui où le récepteur est branché.
– Consulter le fournisseur ou un technicien en radiotélévision expérimenté.

Le mot Bluetooth®, sa marque et ses logos sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques par KEISER fait l'objet d'une licence. Les autres marques déposées et marques commerciales appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

- Tout changement ou modification n'ayant pas fait l'objet d'une autorisation expresse de Keiser Corporation pourrait rendre nul le droit de l'utilisateur d'utiliser cet équipement.
- En fin de vie, assurez-vous de retirer les piles du vélo et de mettre au rebut la machine conformément aux réglementations et aux législations locales.

GARANTIE

Le vélo d'intérieur Keiser M3i est garanti au nom de l'acheteur d'origine comme étant exempt de défauts de matériaux et de fabrication.

NON COUVERTS PAR LA GARANTIE

- Perte causée par un accident, un usage abusif, une utilisation inappropriée ou une négligence.
- Un entretien inadéquat.
- Un montage inadéquat par l'acheteur.
- Le non-respect des instructions figurant dans les manuels fournis avec le Keiser M3i.

Les conditions de la garantie prennent effet à la date de livraison originale attestée par les documents d'expédition appropriés. Toute modification de l'appareil décrit dans la présente sans le consentement écrit de Keiser constitue une renonciation de l'acheteur à la présente garantie. La présente garantie ne couvre pas les autres produits distribués par la marque, mais non fabriqués par Keiser, qui sont couverts par les garanties respectives de leur fabricant. Pendant la durée de la garantie, les défauts couverts par la garantie seront réparés à Keiser, Fresno California, ou la pièce défectueuse sera replacée, au gré du fabricant, sans facturer les pièces ou la main-d'œuvre nécessaire au remplacement de la pièce défectueuse. La garantie ne couvre pas le retrait de la pièce défectueuse et l'installation de la pièce réparée. Toutes les réclamations aux termes de la garantie doivent être établies sous forme écrite et le retour des pièces défectueuses pour échange doit être autorisé par le fabricant, Keiser. Toute pièce défectueuse doit être retournée à Keiser. La responsabilité de tous les frais de transport des articles retournés vers et depuis le lieu de fabrication incombe au client.

Les utilisateurs, les agents, ou quiconque régissant l'utilisation de l'équipement doit déterminer l'adéquation dudit produit à l'usage prévu, et lesdites parties sont spécifiquement informées qu'elles devront assumer tous les risques et responsabilités qui y sont liés.

Les garanties antérieures sont exclusives et remplacent toute autre garantie pas expressément énoncée aux présentes, explicite ou implicite, découlant de l'effet de la loi ou autrement, y compris, sans s'y limiter, les garanties implicites de qualité marchande ou d'adéquation. Keiser ne peut en aucun cas être tenu responsable des pertes, dommages ou dépenses, accessoires ou indirects, résultant de l'utilisation des produits. La responsabilité de Keiser est expressément limitée au remplacement des pièces non conformes à la présente garantie ou à la discrétion de Keiser, au remboursement d'un montant équivalent au prix d'achat des pièces en question. Keiser n'est pas responsable des frais de main-d'œuvre engagés dans le remplacement des pièces défectueuses. Keiser peut, à sa discrétion, exiger le retour de toutes les pièces défectueuses. La responsabilité de tous les frais de transport des articles garantis vers et depuis le lieu de fabrication incombe au client. Les produits de rechange sont garantis pour la durée restante de la garantie d'origine.

Tous les équipements Keiser vendus par les distributeurs, revendeurs ou commerciaux de Keiser doivent être enregistrés à des fins de garantie. Le formulaire d'enregistrement de la garantie doit être rempli dans un délai de sept jours à compter de la date de la vente ou de l'installation. La garantie des équipements Keiser exportés en dehors des États-Unis ou du Canada sera nulle, sauf s'ils ont été achetés directement à un distributeur ou un revendeur international Keiser dans le pays d'installation, ou directement à la branche internationale de Keiser.

Si vous rencontrez des problèmes, veuillez contacter notre service après-vente :
téléphone : +1 559 256 8000
e-mail : service@keiser.com

Scannez ce code QR avec votre smartphone ou votre tablette pour accéder au formulaire d'enregistrement de la garantie interactif en ligne.

https://www.keiser.com/forms/warrantyregistration

SERVICE CLIENT

Si vous avez des questions concernant l'installation et/ou l'utilisation de M3i après avoir lu ce manuel, contactez le support client de Keiser:

+1 559 256 8000

service@keiser.com

keiser.com/support

KEISER CORPORATION
2470 S. Cherry Ave.
Fresno, CA 93706

Keiser, le logo Keiser et les autres marques déposées associées aux produits Keiser cités dans la présente publication sont des marques déposées de Keiser Corporation. Tous les autres noms de produits et de services sont la propriété de leur société respective. © Copyright 2017, Keiser Corporation. Tous droits réservés.