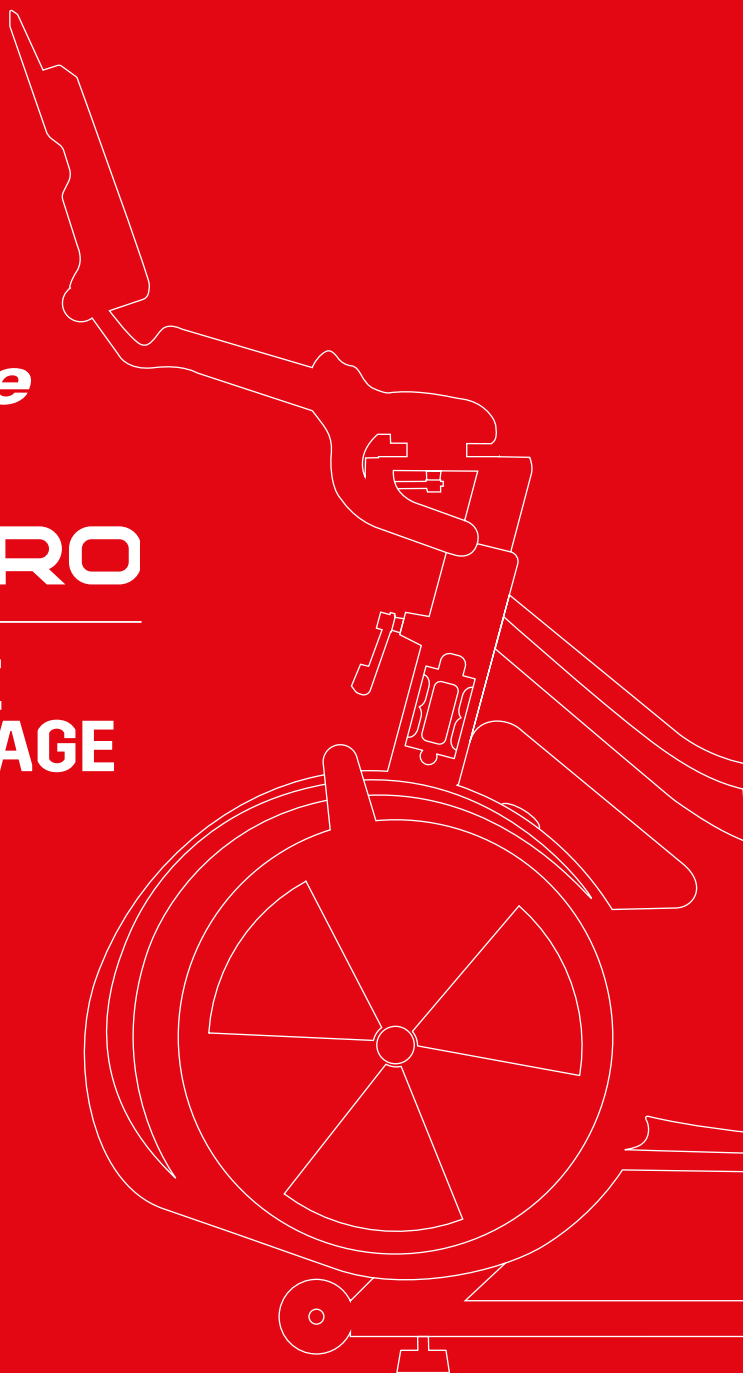


wattbike

AIR-PRO

**GUIDE DE
DÉMARRAGE
RAPIDE
AIR-PRO**

Y COMPRIS PTS2



AVERTISSEMENT !

- L'appareil doit uniquement être utilisé avec le bloc d'alimentation fourni.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, ainsi que par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- L'appareil est exclusivement destiné à une utilisation en intérieur.
- Un espace libre de 0,6 m doit être maintenu autour de l'appareil pendant son utilisation.
- L'appareil doit être utilisé sur une surface stable et plane.
- Assurez-vous qu'aucun levier ni point de réglage ne dépasse et ne risque de provoquer une blessure pendant l'utilisation.

adresse : Wattbike LTD, Unit 13, Nottingham South
& Wilford Industrial Estate, Nottingham, NG11 7EP
e-mail : info@wattbike.com

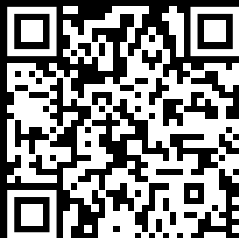


BIENVENUE CHEZ WATTBIKE

NOTRE MISSION:

FAIRE DE WATTBIKE LE PARTENAIRE
D'ENTRAÎNEMENT DE RÉFÉRENCE POUR
AMÉLIORER LA SANTÉ ET LES PERFORMANCES

Ce guide vous explique comment assembler
et régler votre Wattbike Air-Pro, connecter
vos appareils et profiter pleinement des
fonctionnalités de votre Air-Pro.



01 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

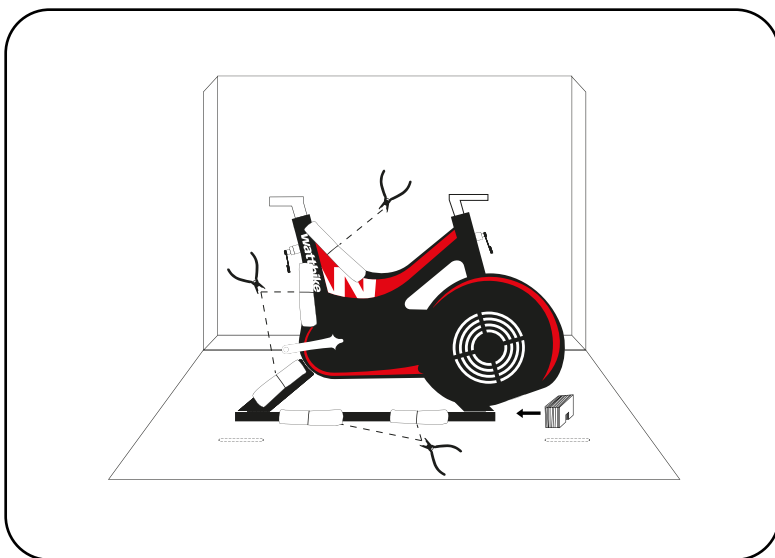
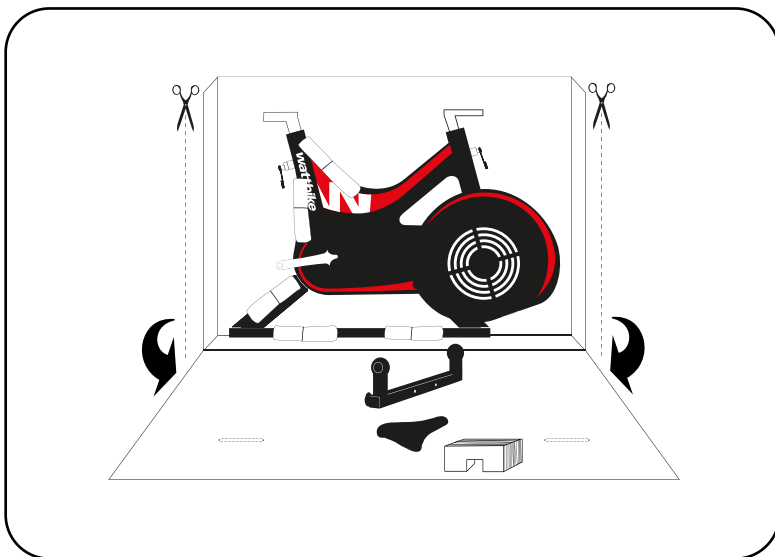
HAUTEUR DU VÉLO	Max. 140 cm (tige XL : 150 cm)
LARGEUR	65,5 cm
LONGUEUR	Max. 127,5 cm
ENCOMBREMENT AU SOL	122 × 65 cm
POIDS DU VÉLO	55 kg
POIDS EMBALLÉ	65 kg
CADRE	Acier
TIGES DE SELLE ET DE GUIDON	Acier inoxydable
MANETTES DE VITESSES INTÉGRÉES	Non
CARTERS	Construction robuste en plastique ABS
PIEDS	Pieds en caoutchouc réglables en hauteur
ROULETTES DE TRANSPORT	Oui
RÉGLAGES DE LA RÉSISTANCE	Air : 1 à 10 ; magnétique : 1 à 7
MANIVELLES	170 mm
SELLE	Selle confort hybride
PÉDALES	Pédales double face avec cale-pieds montés de série
CHAÎNE	Acier industriel 1/2" × 1/8"
COURROIE	Courroie en caoutchouc de qualité automobile renforcée en Kevlar
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU GUIDON	Plage de réglage : 52,5 à 70 cm
RÉGLAGE AVANT/ARRIÈRE DU GUIDON	Plage de réglage : 0 à 10 cm
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE SELLE	Plage de réglage : 54 à 70 cm
RÉGLAGE AVANT/ARRIÈRE DE LA SELLE	Plage de réglage : 0 à 9 cm
PRÉCISION	+/- 1%
PLAGE DE PUISSANCE	0 à 2500 W (résistance faible à moyenne) 0 à 3760 W (résistance moyenne à élevée)
RÉSISTANCE	Air et magnétique
CONNECTIVITÉ AVEC DES APPLICATIONS TIERCES	ANT+, Bluetooth, FTMS
FACTEUR Q	173 mm
POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR	150 kg
TAILLE DE L'UTILISATEUR	1,57 m à 1,93 m (tiges XL disponibles)
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE EXTERNE REQUISE	Non



02 PRÉPAREZ-VOUS À ROULER

ASSEMBLAGE

- 1 Découpez le côté du carton, puis sortez tous les composants ainsi que le vélo de son emballage.



2 Vérifiez que tous les composants nécessaires à l'assemblage sont présents:

Outils :

- Clé Allen de 6 mm
- Clé à pédales de 15 mm
- Clés plates de 14 et 17 mm

Composants :



Boulons
(x4)

Écran tactile
Performance 2
(PTS2)



Chariot
de selle

Plaque crantée
de selle



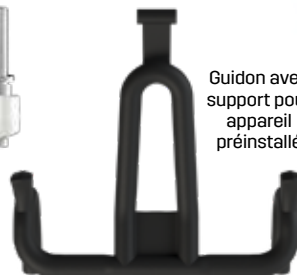
Leviers de réglage
avec rondelles
fendues (x2)



Plaque crantée
de guidon



Guidon avec
support pour
appareil
préinstallé



Pédale
gauche



Pédale
droite



Selle (avec
collier de
serrage
préinstallé)



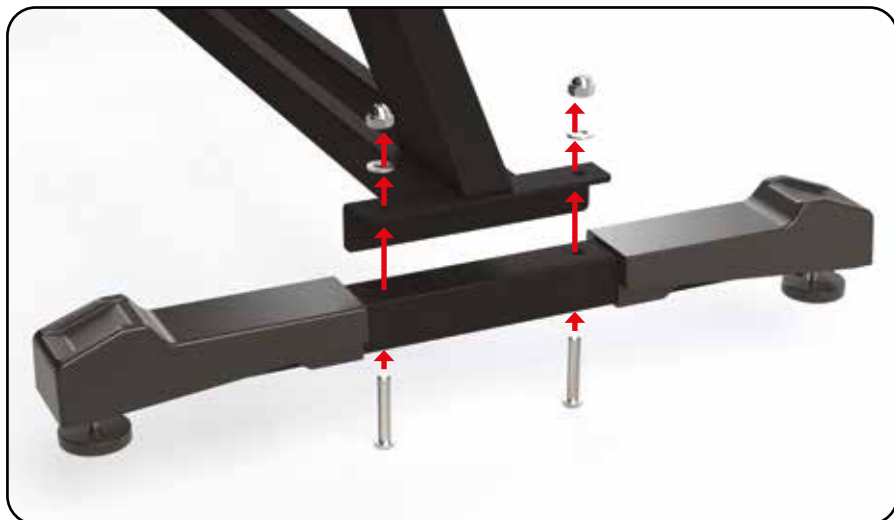
Stabilisateur
avant



Stabilisateur
arrière



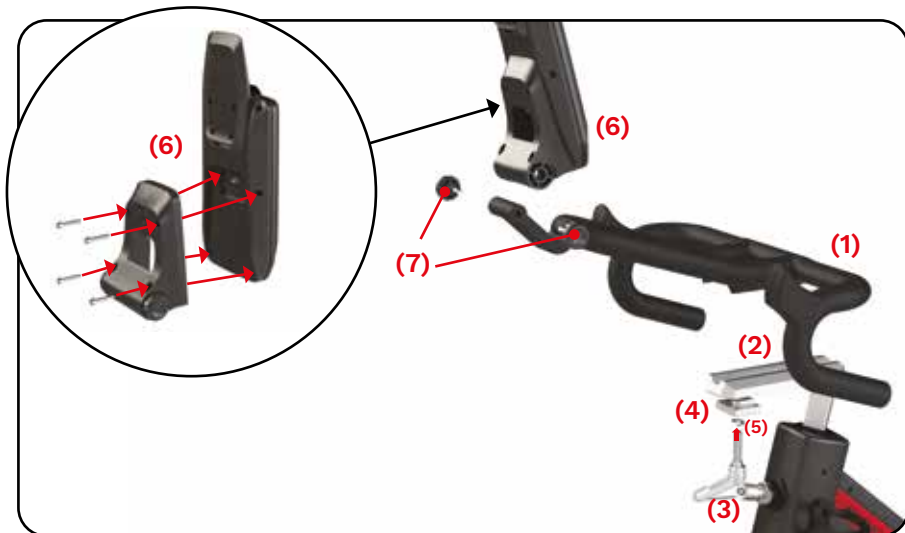
- 3** Soulevez l'arrière du vélo à l'aide de l'emballage en carton et fixez le stabilisateur arrière (sans roulettes) à l'aide d'une clé Allen de 6 mm et d'une clé plate de 17 mm. Répétez l'opération pour le stabilisateur avant (avec roulettes).



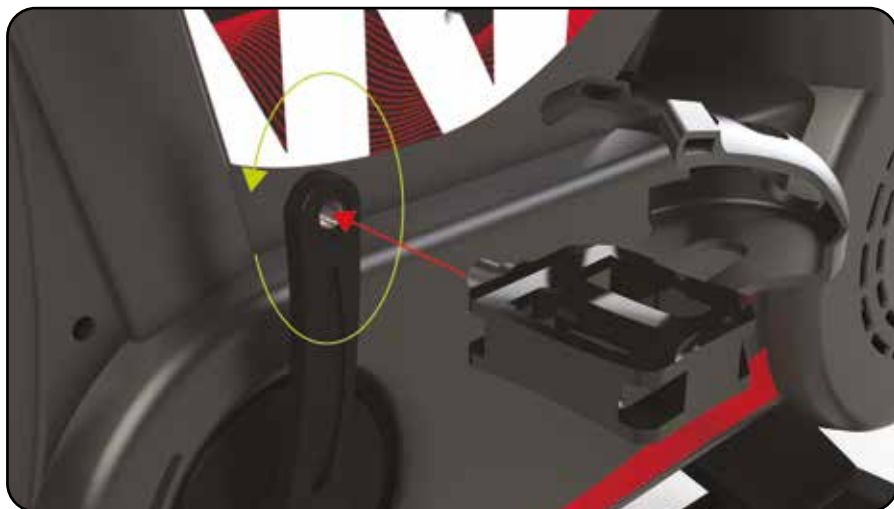
- 4** Fixez le chariot de selle (1) à la tige de selle à l'aide du levier de réglage horizontal (2). Veillez à positionner la plaque crantée (3) et la rondelle fendue (4) comme illustré. Fixez ensuite la selle avec son collier de serrage (5) sur le chariot, puis serrez à l'aide d'une clé plate de 14 mm.



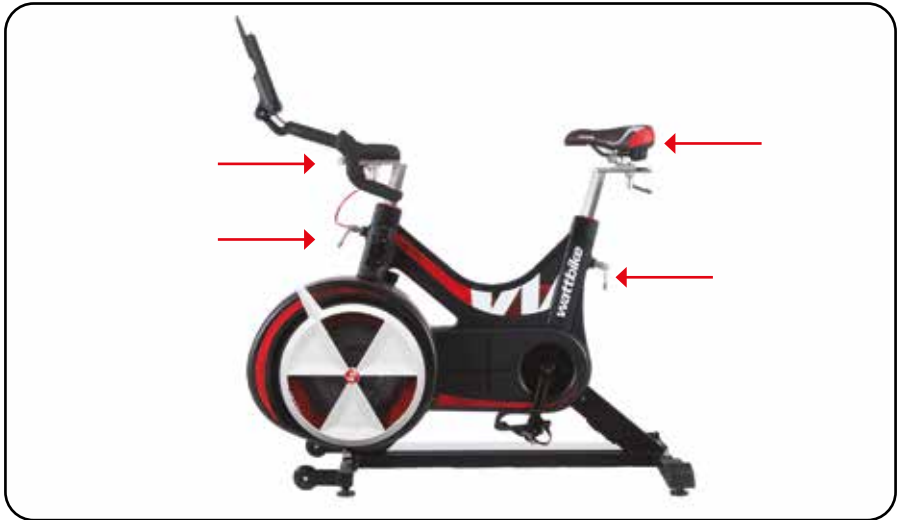
- 5** Fixez le guidon avec son chariot préinstallé (1) à la tige de guidon (2) à l'aide du levier de réglage horizontal (3). Veillez à positionner la plaque crantée (4) et la rondelle fendue (5) comme illustré. Fixez le PTS2 (6) à l'aide des vis moletées fournies (7), puis serrez-les fermement avec la clé Allen de 6 mm fournie.



- 6** Fixez les pédales fournies (ou vos propres pédales) à l'aide de la clé à pédales de 15 mm fournie. Veillez à ne pas fausser le filetage.



- 7** Réglez la tige de guidon, le guidon, la tige de selle et le chariot de selle selon la position de conduite souhaitée (voir page ci-contre). Pour plus de conseils, rendez-vous sur **support.wattbike.com**



- 8** Pour recharger votre PTS2 sur secteur, branchez-le à l'aide de l'adaptateur d'alimentation fourni.





03 ÉCRAN TACTILE PERFORMANCE 2

UTILISATION DE VOTRE ÉCRAN TACTILE PERFORMANCE 2 (PTS2)

PAGE D'ASSISTANCE WATTBIKE AIR-PRO

Vous trouverez plus d'informations sur l'utilisation de votre PTS2 sur les pages d'assistance Wattbike en ligne. Scannez le QR code pour en savoir plus.



OPTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez lancer une séance «Quick Ride», réaliser des tests de condition physique, suivre des entraînements guidés ou créer vos propres entraînements directement sur le PTS2, sans appareil supplémentaire. Pour accéder à l'ensemble de nos entraînements, ascensions et programmes, connectez l'application Wattbike Hub depuis votre téléphone ou votre tablette.

VERROUILLAGE DE L'ÉCRAN

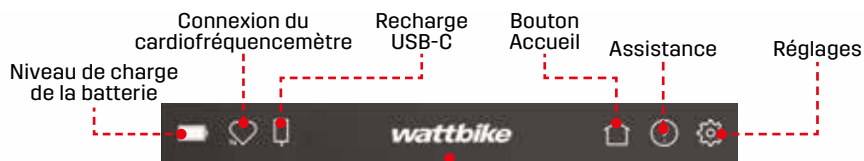
Pour éviter toute manipulation accidentelle pendant votre séance, vous pouvez verrouiller l'écran à l'aide du bouton de verrouillage. Celui-ci se trouve dans le coin supérieur gauche des écrans de séance. Cette fonction est particulièrement utile lors d'efforts intenses ou lorsque vous ajustez votre position de conduite.

RECHARGE D'UN APPAREIL EXTERNE

Le PTS2 peut être utilisé pour recharger un appareil externe, comme un téléphone ou une tablette, afin de maintenir sa batterie chargée pendant toute votre séance. Utilisez un câble de recharge USB-C vers USB-C et branchez-le au port de recharge situé directement sous le bouton de sélection.

OPTIONS D'AFFICHAGE DE L'ÉCRAN DE SÉANCE

Pendant une séance, vous pouvez faire défiler différents écrans afin d'afficher diverses présentations de données et différents indicateurs. Vous pouvez ainsi choisir l'écran qui correspond le mieux à vos préférences d'entraînement. Lancez une séance «Quick Ride» pour découvrir les différentes options et sélectionner votre affichage préféré ; celui-ci pourra ensuite être enregistré depuis le menu «Réglages».



Support pour tablette

Bouton de sélection

Bouton haut

Port de recharge USB-C externe et port de recharge du PTS2 (sous le bouton de sélection)

Bouton Marche/Arrêt (sur le côté)

Bouton bas

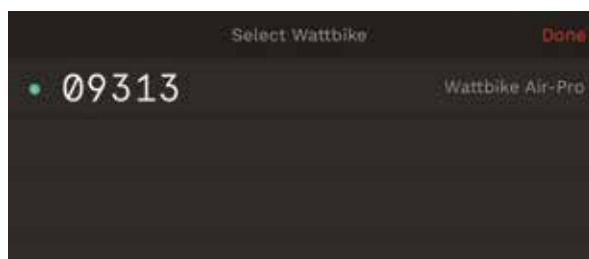


04 CONNECTEZ-VOUS

CONNEXION DE L'AIR-PRO AU WATTBIKE HUB

Une fois votre Wattbike Air-Pro installé, vous devez connecter vos appareils avant de commencer à rouler.

- 1 Assurez-vous que le Bluetooth™ de votre téléphone ou de votre tablette est activé.
- 2 Téléchargez l'application Wattbike Hub depuis votre boutique d'applications.
- 3 Ouvrez l'application et connectez-vous ou créez un compte. Pour connecter votre Air-Pro :
 - appuyez sur «Quick Ride» ou sur la séance d'entraînement de votre choix ;
 - appuyez sur «Wattbike» dans le coin supérieur droit ;
 - sélectionnez l'identifiant de votre Air-Pro dans la liste ;



Appuyez ici pour connecter l'Air-Pro



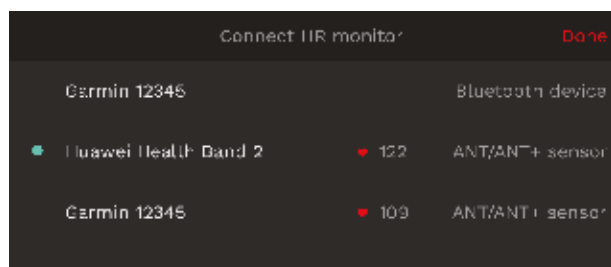
CONNEXION D'UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Les Wattbike sont compatibles avec les cardiofréquencemètres les plus courants et peuvent être appairés avant ou pendant une séance. Le PTS2 prend en charge les cardiofréquencemètres connectés :

- directement au PTS2 (voir les informations de la section 03) ; ou
- via un téléphone ou une tablette connecté(e) au PTS2 à l'aide de l'application Wattbike Hub. Voir les détails ci-dessous.

Les deux méthodes fonctionnent de la même manière.

CONSEIL: humidifiez les électrodes de votre ceinture cardiaque et mettez-la en place avant de la connecter à votre Air-Pro. Pour plus d'informations, rendez-vous sur support.wattbike.com



Appuyez ici pour connecter votre ceinture cardiaque



CONNEXION À DES APPLICATIONS TIERCES

Votre Air-Pro peut se connecter à des applications d'entraînement tierces telles que ROUVY, Zwift et TrainerRoad via votre téléphone ou votre tablette. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous:

1. Activez le Bluetooth ou ANT+ sur votre appareil (téléphone ou tablette).
2. Ouvrez l'application d'entraînement de votre choix et accédez à l'écran de connexion de votre vélo d'intérieur.
3. Sélectionnez l'identifiant affiché dans le coin supérieur gauche de l'écran tactile Performance, par exemple : « WattbikeAir-Pro12345 » ou « 12345 ».
4. L'écran tactile basculera sur l'écran «Quick Ride» et le vélo sera contrôlé par l'application tierce choisie depuis votre appareil mobile.

Vous pouvez également vous connecter à d'autres applications d'entraînement via Bluetooth™ ou ANT+, notamment :



- * Pour utiliser des applications tierces, un appareil mobile doit être connecté au Wattbike via Bluetooth ou ANT+. Un abonnement personnel à l'application concernée peut également être nécessaire.
- ** Le Wattbike Air-Pro peut se connecter à des applications tierces et leur transmettre les données de performance. Le réglage de la résistance reste toutefois manuel.

COMMENT DÉBUTER DANS L'APPLICATION WATTBIKE HUB

Avec votre nouveau Wattbike, l'entraînement peut rester simple, quel que soit votre objectif. Pour tirer le meilleur parti de vos séances, suivez les étapes ci-dessous.

ÉTAPE 1 : ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE FORME ACTUEL

- Commencez par évaluer votre niveau de forme actuel à l'aide d'un test de référence. Wattbike pourra ainsi adapter vos futurs entraînements à votre niveau.
- Pour la plupart des utilisateurs, le «Healthspan Check» est le test de

référence le plus adapté.

- Accès : application Hub > Workouts > Tests > Healthspan Check
- Il s'agit d'un test court composé d'une série d'intervalles de 60 secondes, dont la difficulté augmente chaque minute.
- Arrêtez le test lorsque votre perception de l'effort atteint 7/10 (c'est-à-dire lorsque vous avez du mal à tenir une conversation) et/ou lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % de votre maximum connu.

ÉTAPE 2 : COMPRENEZ VOS RÉSULTATS

Une page récapitulative vous présentera ensuite les principaux indicateurs suivants:

- **Score CRF:** il vous donne une vue d'ensemble de votre condition physique générale, sur 100.
- **VO2 Max:** il s'agit du volume maximal d'oxygène que votre organisme peut utiliser pendant l'exercice. Cet indicateur est fortement associé à la longévité et à la condition physique générale.
- **FTP:** il s'agit d'une estimation de la puissance (en watts) que vous pouvez maintenir pendant une heure.
- **Zones de fréquence cardiaque et de puissance:** les zones d'entraînement permettent de comprendre le niveau d'effort correspondant à chaque valeur de puissance ou de fréquence cardiaque. La zone 1 paraît facile, tandis que la zone 6 est difficile à maintenir plus de quelques minutes.

Si vous connaissez déjà les tests de condition physique, vous pouvez essayer les tests suivants :

- **Test de rampe maximale:** intervalles de 60 secondes au cours desquels la puissance augmente jusqu'à ce que le cycliste ne puisse plus maintenir l'effort. Un bon niveau de condition physique aérobie est recommandé avant d'effectuer ce test. Il fournit la FTP, la VO2 max ainsi que les zones d'entraînement de fréquence cardiaque et de puissance.
- **Test de 20 minutes:** test maximal de 20 minutes. La puissance moyenne est multipliée par 0,95 afin de déterminer la FTP. Il est recommandé de connaître votre FTP actuelle avant d'effectuer ce test. Il fournit la FTP ainsi que les zones d'entraînement de fréquence cardiaque et de puissance.

ÉTAPE 3: COMMENCEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

- Maintenant que vous avez effectué votre test de référence, nos entraînements et programmes d'entraînement seront adaptés à votre niveau de forme.
- Nous avons classé nos entraînements par catégories afin d'indiquer clairement leur objectif. Par exemple, les entraînements « Endurance » sont plus longs et comportent des efforts soutenus, tandis que les entraînements « HIIT » proposent des intervalles plus courts et plus intenses.



Si vous avez obtenu un score CRF après le «Healthspan Check», scannez le QR code pour obtenir des recommandations d'entraînement.

- Pour développer votre condition physique sur le long terme, vous devez vous entraîner dans toutes les zones de puissance, en adaptant toutefois leur utilisation à votre objectif. Si vous avez un objectif précis, consultez nos «Plans» dans l'application Hub : vous y trouverez des séries d'entraînements conçues pour vous préparer à un événement particulier ou améliorer votre santé et votre condition physique générale.

ÉTAPE 4 : RECOMMENCEZ

À mesure que votre condition physique s'améliore, nous vous recommandons de refaire votre test de référence initial. Le renouveler toutes les 4 à 6 semaines permet de vous assurer que vos entraînements restent correctement adaptés à votre niveau.

Cela vous permet également de suivre vos progrès et de constater concrètement votre évolution.

Testez, entraînez-vous, recommencez.

POSITION DE CONDUITE

Le réglage d'un vélo est un sujet complexe. Les schémas suivants constituent un guide indicatif pour vous aider à démarrer.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE SELLE

Régalez la hauteur de la selle approximativement au niveau de l'os de la hanche. Votre jambe ne doit pas être complètement tendue en bas du coup de pédale, et la selle ne doit pas être si haute que vos hanches se balancent pendant le pédalage.



RÉGLAGE DE LA POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

Lorsque vos pieds sont à l'horizontale, l'avant de votre genou doit être approximativement aligné avec l'avant-pied.



RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE LA PORTÉE DU GUIDON

Régalez la hauteur et la portée du guidon de manière à maintenir confortablement votre position de conduite. Pour commencer, formez un angle de 90 degrés entre le haut de vos bras et votre buste, et placez le guidon à la même hauteur que la selle.



Ces indications sont approximatives. Rendez-vous sur support.wattbike.com pour obtenir davantage d'informations et de conseils.

06 FAQ

PAGE D'ASSISTANCE WATTBIKE AIR-PRO

Vous pouvez consulter des articles d'assistance détaillés dans la rubrique Air-Pro des pages d'assistance Wattbike en ligne. Scannez le QR code pour plus d'informations.



DOIS-JE RECHARGER MON WATTBIKE ?

Non, l'Air-Pro est conçu pour être entièrement autonome. Lorsque vous pédalez à plus de 60 tr/min, votre effort alimente le PTS2. Il peut toutefois être nécessaire de recharger ponctuellement le PTS2 à l'aide d'un chargeur USB-C. Le port de recharge se trouve sous le PTS2.

COMMENT AUGMENTER LA TENSION DU LEVIER/DE LA POIGNÉE DE VERROUILLAGE ?

Si le levier de verrouillage est trop serré pour être réglé, ou s'il ne se resserre plus, utilisez le mécanisme à cliquet afin d'obtenir une plus grande amplitude de réglage.

PUIS-JE UTILISER L'AIR-PRO À L'EXTÉRIEUR ?

Oui. L'Air-Pro étant entièrement autonome, il peut être utilisé à l'extérieur par temps sec. Il ne doit toutefois pas être laissé dehors lorsqu'il n'est pas utilisé et doit être stocké dans un endroit parfaitement sec.

COMMENT MODIFIER LES RÉGLAGES DE MON PTS2 ?

Appuyez sur l'icône Réglages en forme de roue dentée, en haut à droite du PTS2, puis sur «Device Settings». Vous pouvez ensuite modifier les réglages courants, notamment la luminosité de l'écran, le délai de mise en veille et le lancement automatique de «Quick Ride».

JE RENCONTRE DES PROBLÈMES POUR CONNECTER MON CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE : QUE FAIRE ?

Commencez par réinitialiser toutes les connexions Bluetooth. Accédez à Réglages > Outils > Fermer les connexions Bluetooth.

À QUOI SERT L'ONGLET « CREATE » SUR L'ÉCRAN D'ACCUEIL ?

Appuyez sur cet onglet pour créer votre propre entraînement sur le PTS2. Cet entraînement sera ensuite enregistré sur le PTS2.

COMMENT M'ASSURER QUE MON MICROLOGICIEL EST À JOUR ?

Vous pouvez mettre à jour le micrologiciel de votre Wattbike à l'aide d'une clé USB. Vérifiez votre version actuelle dans Réglages > Diagnostics. Comparez les versions et consultez la procédure de mise à jour sur notre page d'assistance.

DOIS-JE ÉTALONNER MON WATTBIKE ?

Non, tous les Wattbike sont livrés étalonnés et le micrologiciel intègre une fonction de «mise à zéro automatique». Dans certains cas, il peut être nécessaire d'effectuer cette opération manuellement. Consultez notre page d'assistance pour en savoir plus.

À COMBIEN D'ENTRAÎNEMENTS AI-JE ACCÈS SUR LE PTS2 ?

Plusieurs entraînements et tests sont préchargés sur le PTS2. Pour accéder à davantage de contenus, notamment à des entraînements et programmes spécifiques, ouvrez l'application Wattbike Hub et connectez votre appareil au PTS2 afin d'accéder à l'ensemble de notre offre.

QUE PUIS-JE PERSONNALISER SUR L'AIR-PRO ?

Vous pouvez remplacer les pédales et la selle de votre Wattbike. Nos manivelles acceptent tous les filetages de pédales standard. Notre collier de selle est compatible avec les rails de selle ronds de 7 mm. Nous déconseillons l'utilisation d'une selle avec des rails en carbone. La longueur des manivelles et la largeur du guidon ne sont pas réglables.

07 ENTRETIEN DE VOTRE AIR-PRO

APRÈS CHAQUE SÉANCE

Afin de conserver votre Air-Pro en bon état, nettoyez-le après chaque séance avec un chiffon propre et doux ainsi qu'un nettoyant liquide non abrasif. Nous recommandons le kit d'entretien Muc-Off pour éliminer :

- la transpiration
- la poussière
- les saletés

Essuyez les carters extérieurs, le cadre, la selle et le guidon. Vérifiez également que la tige de guidon et la tige de selle ne dépassent pas les repères de hauteur maximale.

ENTRETIEN MENSUEL

Si nécessaire :

- passez l'aspirateur sous et autour de l'Air-Pro afin d'éviter l'accumulation de poussière sur le vélo ;
- vérifiez que les boulons des pieds, les chariots de selle et de guidon ainsi que le support pour appareil ne présentent ni jeu ni corrosion. Resserrez-les si nécessaire ;
- vérifiez les mécanismes de réglage de la tige de selle et de la tige de guidon. Resserrez-les si nécessaire ;
- assurez-vous qu'aucune transpiration ni aucun liquide ne stagne sur les parties métalliques ou les carters ;
- vérifiez que les pédales sont correctement fixées et en bon état de fonctionnement ;
- assurez-vous que les pédales sont parfaitement serrées afin d'éviter d'endommager le vélo ou de blesser l'utilisateur. Nous vous recommandons de contrôler régulièrement leur serrage, car elles peuvent se desserrer avec le temps.

CONSEIL: des forfaits d'entretien complets sont disponibles sur **wattbike.com**. Vous pouvez également contacter le service client pour plus d'informations.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Pour plus d'informations et pour consulter les guides d'installation complets, rendez-vous sur **support.wattbike.com**



wattbike



/wattbike



@wattbike



@wattbike



/wattbike



/wattbike



/clubs/10729