



**YOUR WORKOUT,
UPGRADED.**

**VOTRE ENTRAÎNEMENT,
AMÉLIORÉ.**

Learn how to use your Smart Accessories /
Apprenez à utiliser vos accessoires intelligents
tonal.com/guides

BAR CONTROL / CONTROLEUR DE BARRE



⚡ 1: Plug in to Activate.

Your Smart Accessories are charged but are in "ship mode" to preserve the battery.

2: Connect Your Smart Accessories

On your Tonal screen, open the Settings menu, select the Smart Accessories icon ↴, then press "Add New". Press and hold any buttons on the Bar Control to pair to your Tonal.

3: Turn Weight On/Off

Press any of the three buttons to turn weight on and off.

⚡ 1: Branchez pour Activer

Vos Accessoires Intelligents sont chargés, mais sont en mode veille pour préserver la batterie.

2: Connectez Vos Accessoires Intelligents

Sur l'écran de votre Tonal, ouvrez le menu Réglages, sélectionnez l'icône Accessoires Intelligents ↴, et appuyez sur "ajouter nouveau". Appuyez et maintenez l'un des boutons sur chaque accessoires pour le jumeler avec votre Tonal.

3: Activer/Désactiver le Poids

Appuyez sur l'un des trois boutons pour activer et désactiver le poids.



SAFETY INFORMATION

As with any consumer electronic fitness product, basic precautions should always be followed, including: Read all warnings, precautions, and instructions at [knowledge.tonal.com](#) before using this equipment. Failure to read and follow all safety instructions and warnings may result in serious injury, death, or property damage. If you do not understand how to operate a piece of equipment, contact Tonal Customer Care for an explanation on safe and proper use; find our contact information at [tonal.com](#).

PRIOR TO USE: MEDICAL WARNINGS

Consult your physician before beginning this or any fitness plan. This is particularly important for individuals over 65 or persons with preexisting health conditions. Incorrect or excessive training can result in serious injury or death. Bar Control and Charging cable contain magnets and Bar Control and Smart Handles contain Bluetooth Low Energy radios that can interfere with medical devices, such as pacemakers. Consult your physician. Keep at least 12 inches (30 cm) away and on the opposite side of your body from an implanted medical device.

MAINTENANCE & ROUTINE INSPECTION

Before each use, inspect the accessories for any signs of damage or wear. If you believe anything is out of the ordinary, do not use the equipment. Contact Tonal Customer Care to schedule troubleshooting, inspection, repair, or replacement by an approved representative. Do not attempt to repair Tonal accessories on your own. Use of damaged equipment could result in serious injury or death. For safe operation of Tonal equipment, users should regularly examine accessories for damage and wear. Please contact Tonal Customer Care to replace any damaged or worn parts immediately. Do not use the equipment if you discover any damage or wear.

WARRANTY & SUPPORT

To view the terms & conditions of our warranty coverage, please visit [tonal.com/warranty](#). Our Customer Care team is available to help with any questions or warranty requests. Browse our knowledge base at [knowledge.tonal.com](#).

PATENTS

Tonal is protected by U.S. patents and other patents, see [tonal.com/patents](#)

FCC AND ISED CANADA COMPLIANCE

This device complies with part 15 of the FCC Rules and ISED Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
 - Increase the separation between the equipment and receiver.
 - Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
 - Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.
- Changes or modifications not expressly approved by Tonal could void the user's authority to operate the equipment.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

Comme pour tout produit électronique de fitness grand public, des précautions de base doivent toujours être suivies, notamment: Lire tous les avertissements, précautions et instructions sur : [knowledge.tonal.com](#) avant d'utiliser cet équipement. Le non-respect de toutes consignes de sécurité et avertissements peut entraîner des blessures graves, la mort ou des dommages matériels. Si vous ne comprenez pas comment faire fonctionner un équipement, contactez notre service client pour une explication sur une utilisation sans danger et appropriée; retrouvez nos coordonnées sur : [tonal.com](#).

AVANT UTILISATION: AVERTISSEMENTS MÉDICAUX

Consultez votre médecin avant de commencer ce plan ou tout autre plan de remise en forme. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 65 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Une formation incorrecte ou excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Le contrôleur de barre et les câbles USB contiennent des aimants, le contrôleur de barre et les poignées intelligentes contiennent des radios Bluetooth Low Energy qui peuvent interférer avec les appareils médicaux, tels que les stimulateurs cardiaques. Consultez votre médecin. Tenez-vous à au moins 30 cm (12 pouces) et du côté opposé à un dispositif médical implanté.

ENTRETIEN ET INSPECTION DE ROUTINE

Avant chaque utilisation, inspectez les accessoires pour tout signe de dommage ou d'usure. Si vous pensez que quelque chose sort de l'ordinaire, n'utilisez pas l'équipement. Contactez le service client de Tonal pour planifier le dépannage, l'inspection, la réparation ou le remplacement par un représentant agréé. N'essayez pas de réparer vous-même les accessoires Tonal. L'utilisation d'équipements endommagés peut entraîner des blessures graves ou la mort. Pour un fonctionnement en toute sécurité de l'équipement Tonal, les utilisateurs doivent régulièrement examiner les accessoires pour détecter les dommages et l'usure. Veuillez contacter notre service client pour remplacer immédiatement toute pièce endommagée ou usée. N'utilisez pas l'équipement si vous découvrez des dommages ou de l'usure.

GARANTIE ET ASSISTANCE

Pour consulter les termes et conditions de notre couverture de garantie, veuillez visiter [tonal.com/warranty](#). Notre équipe du service client est disponible pour répondre à toutes vos questions ou demandes de garantie. Parcourez notre base de connaissances sur [knowledge.tonal.com](#).

BREVETS

Tonal est protégé par des brevets américains et d'autres brevets, voir [tonal.com/patents](#)

CONFORMITÉ FCC ET ISED CANADA

L'émetteur/récepteur est conforme à la partie 15 des règles de la FCC et aux CNR d'ISED 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'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Cet équipement a été testé et a été déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de Classe B, conformément à la Partie 15 des règles FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produisent pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en rallumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes:

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la séparation entre l'équipement et le récepteur.
- Connectez l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est connecté.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio / TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Les changements ou modifications non expressément approuvés par Tonal peuvent annuler le droit de l'utilisateur à utiliser l'équipement.