



**NOTICE:** This addendum provides instructions on how to update to Console firmware version 25 for the BowFlex™ Max Trainer™ SE/SEi and BowFlex™ IC Bike SE/SEi machines. This will improve the Console function when paired to an app on a phone or tablet, and will allow the Console to accept future updates through the JRNY™ app.

If you need assistance, please call BowFlex Customer Service (if purchased in US/Canada) or your local distributor (if purchased outside US/Canada). To find your local distributor, go to: [global.bowflex.com](http://global.bowflex.com)

 This icon means a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury. Read and understand all Warnings on this machine.

BowFlex Inc., [www.bowflex.com](http://www.bowflex.com), 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 U.S.A. - Customer Service: North America (800) 605-3369, [cs@bowflex.com](mailto:cs@bowflex.com) | outside U.S. [global.bowflex.com](http://global.bowflex.com) | Printed in China | © 2023 BowFlex Inc. | BowFlex, JRNY, and the BowFlex logo are trademarks owned or licensed by BowFlex Inc., registered or otherwise protected by common law in the United States and other nations. | ORIGINAL DOCUMENT - ENGLISH VERSION ONLY

 Refer to the Assembly Manual for complete safety instructions.  
Disconnect all power to the machine before you service it.

The following procedure should only be applied to a fully assembled and inspected machine for correct performance in accordance with the Owner's Manual.

## Section 1 - To update the firmware version:

1. Unplug the AC adapter from the wall outlet and machine.

2. Insert the supplied USB Flash Drive into the USB port on the lower back of the Console.

*Note: Image provided for placement of the USB Port only. Image may not match your machine.*

3. Plug the AC Adapter into the machine and wall outlet.

*Note: The update takes about 5 minutes. Steps 4 - 5 (below) describe what will happen during that time.*

4. When power is supplied to the machine with the USB Flash Drive installed, the screen will remain dark and the red led light on back of console will blink. This will take up to five minutes.

5. Once screen lights up and bottom of screen displays text "PRESS START", update is complete.

6. Remove the USB Flash Drive from the USB Port.

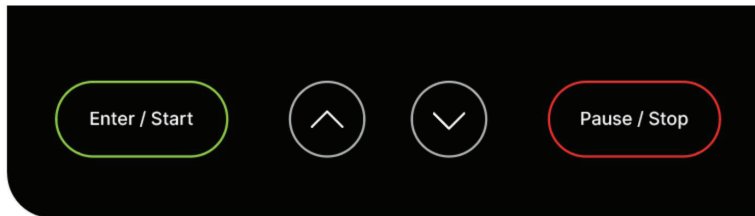
*NOTICE: If the USB Flash Drive is not removed, it will attempt to update the firmware every time the machine is powered up.*

USB port (BowFlex™ Max Trainer™ SE shown)



## Section 2 - To confirm the firmware version:

1. Push the Enter/Start button and hold for 3 seconds while in the Power-Up Mode to go into the Console Setup Mode (System Menu). The first entry in the System Menu is "SYS UNITS IMPERIAL" or "SYS UNITS METRIC".



*Note: To exit the System Menu and return to the Power-Up Mode screen, push the Pause/Stop button.*

2. Tap the Enter/Start button 6 times, or until you see the Hardware Variant & Console Firmware Version displayed:

Bike SE: FW H114 R\_05\_114\_xx

Max Trainer<sup>™</sup> SE: FW H115 R\_05\_115\_xx

The xx value should be 25.

*Note: The provided image shows the xx value as 22, but should be 25.*



**NOTICE:** *If the firmware did not update, contact Customer Service (if inside US/Canada) or your local distributor (if outside US/Canada).*

**AVIS :** Cet addenda comporte des directives de mise à jour de la version version 25 du micrologiciel de la console pour les machines BowFlex<sup>MC</sup> Max Trainer<sup>MC</sup> SE/SEi et Vélo BowFlex<sup>MC</sup> IC SE/SEi. Cela aura pour effet d'améliorer le fonctionnement de la console une fois appariée à une application de téléphone ou de tablette et lui permettra d'accepter des mises à jour subséquentes au moyen de l'application JRNY<sup>MC</sup>.

**Pour obtenir de l'assistance, appelez au service à la clientèle BowFlex (pour un achat aux É.-U./Canada) ou votre distributeur local (pour un achat hors É.-U./Canada). Pour trouver votre distributeur local, allez au [global.bowflex.com](http://global.bowflex.com)**

**⚠ Cette icône signifie une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait entraîner la mort ou une blessure grave. Lisez les avertissements figurant sur cet appareil de sorte à bien les comprendre.**

BowFlex Inc., [www.bowflex.com](http://www.bowflex.com), 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 États-Unis d'Amérique. - Service à la clientèle: Amérique du Nord (800) 605-3369, [cs@bowflex.com](mailto:cs@bowflex.com) | Hors des É.-U. [global.bowflex.com](http://global.bowflex.com) | Imprimé en Chine | © 2023 BowFlex Inc. | BowFlex, JRNY, le logo de BowFlex sont des marques de commerce appartenant à ou utilisées en vertu d'une licence par BowFlex Inc., et déposées ou protégées autrement par common law aux ÉTATS-UNIS et dans d'autres pays. | DOCUMENT TRADUIT DE L'ANGLAIS

**⚠ Consultez le manuel d'assemblage pour l'ensemble des précautions de sécurité. Débranchez l'appareil de toute source d'alimentation avant d'en effectuer l'entretien.**

Le processus suivant ne doit s'appliquer qu'à un appareil entièrement assemblé et inspecté affichant un rendement approprié conformément au Guide du propriétaire.

## Section 1 - Pour mettre à jour la version du micrologiciel :

1. Débranchez l'adaptateur secteur de la prise murale et de l'appareil.

2. Insérez la clé USB fournie dans le port USB situé en bas à l'arrière de la console.

*Remarque : L'illustration est fournie pour indiquer l'emplacement du port USB uniquement. Votre modèle peut différer.*

3. Branchez l'adaptateur secteur sur l'appareil et sur une prise murale.

*Remarque : La mise à jour dure environ 5 minutes. Les étapes 4 à 5 (ci-dessous) décrivent ce qui se produira durant ce temps.*

4. Une fois l'alimentation branchée sur l'appareil pendant que la clé USB est introduite, l'écran reste sombre et le voyant rouge à l'arrière de la console clignote. Cela prendra jusqu'à cinq minutes.

Port USB (BowFlex<sup>™</sup> Max Trainer<sup>™</sup> SE illustré)



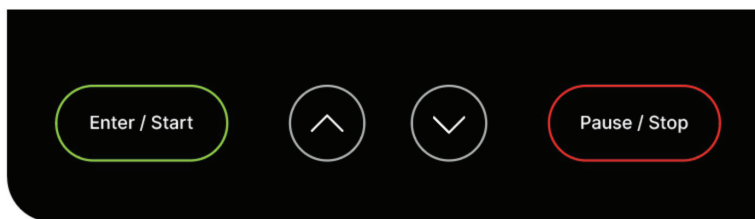
5. Une fois que l'écran s'allume et que le bas de l'écran affiche le texte « PRESS START », la mise à jour est terminée.

6. Ôtez la clé USB du port USB.

*AVIS : Si la clé USB n'est pas retirée, elle tentera d'amorcer une mise à jour du micrologiciel chaque fois que l'appareil est mis sous tension.*

## Section 2 - Pour confirmer la version du micrologiciel :

1. Maintenez enfoncé le bouton Enter/Start pendant 3 secondes en mode Power-Up (démarrage) pour passer en mode de configuration de la console (menu du système). La première entrée dans le menu du système est « SYS UNITS IMPERIAL » ou « SYS UNITS METRIC ».



*Remarque : Pour quitter le menu du système et revenir à l'écran du mode de démarrage, appuyez sur le bouton Pause/Stop.*

2. Appuyez le bouton Enter/Start 6 fois, ou jusqu'à ce que s'affiche Hardware Variant & Console Firmware Version (la version de variante matérielle et micrologiciel de la console) :

Vélo SE: FW H114 R\_05\_114\_xx

Max Trainer™ SE: FW H115 R\_05\_115\_xx

La valeur xx devrait être 25.

*Remarque : L'image fournie montre la valeur xx comme 22, mais devrait être 25.*



*AVIS : Si la mise à jour du micrologiciel ne s'est pas effectuée, communiquez avec le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou avec un distributeur de votre localité (hors des États-Unis/du Canada).*