

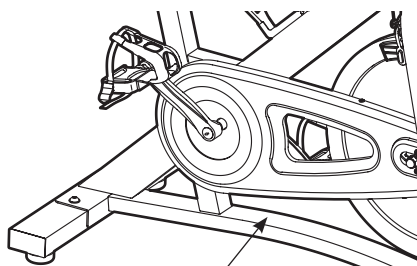
NordicTrack®

GX 3.0 SPORT

N°. du Modèle 29827.0

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



Autocollant du Numéro de Série

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

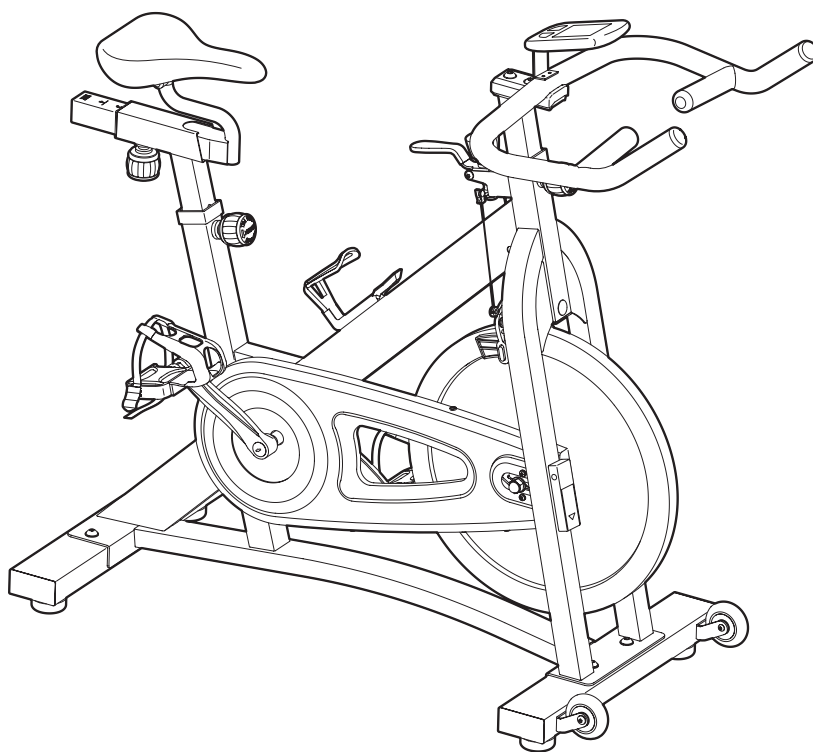
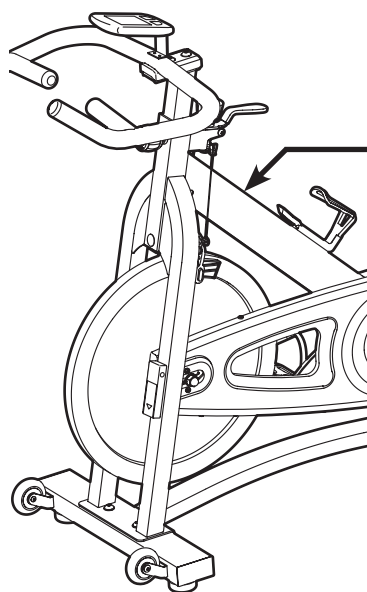


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE.	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	12
CONSEILS POUR L'EXERCICE.	19
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ.	23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales continuent de tourner lorsque vous cessez de pédaler. Soyez prudent lorsque vous ralentissez ou arrêtez.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Pour arrêter, réduire la vitesse de manière contrôlée
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 124,74kg.
- Ce produit doit toujours être utilisé sur une surface plat.
- Ce produit n'est pas destiné pour l'usage thérapeutique.
- Toujours ajustez la résistance aux maximum lorsque le vélo n'est pas en fonction.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre vélo d'exercice. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
4. Le vélo d'exercice est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez et gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane avec au moins 0,6 m d'espace libre autour. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
11. Gardez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
12. Le vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation du volant. Réduisez graduellement la vitesse des pédales pour vous arrêter.
13. Pour immobiliser rapidement le volant, poussez le bouton de la résistance vers le bas.
14. Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez le bouton de la résistance complètement pour empêcher le mouvement du volant.
15. Pour ne pas endommager les plaquettes de frein, ne les lubrifiez pas.
16. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.
17. Cette classe [B] d'appareil numérique est conforme aux normes ICES-003 du Canada.

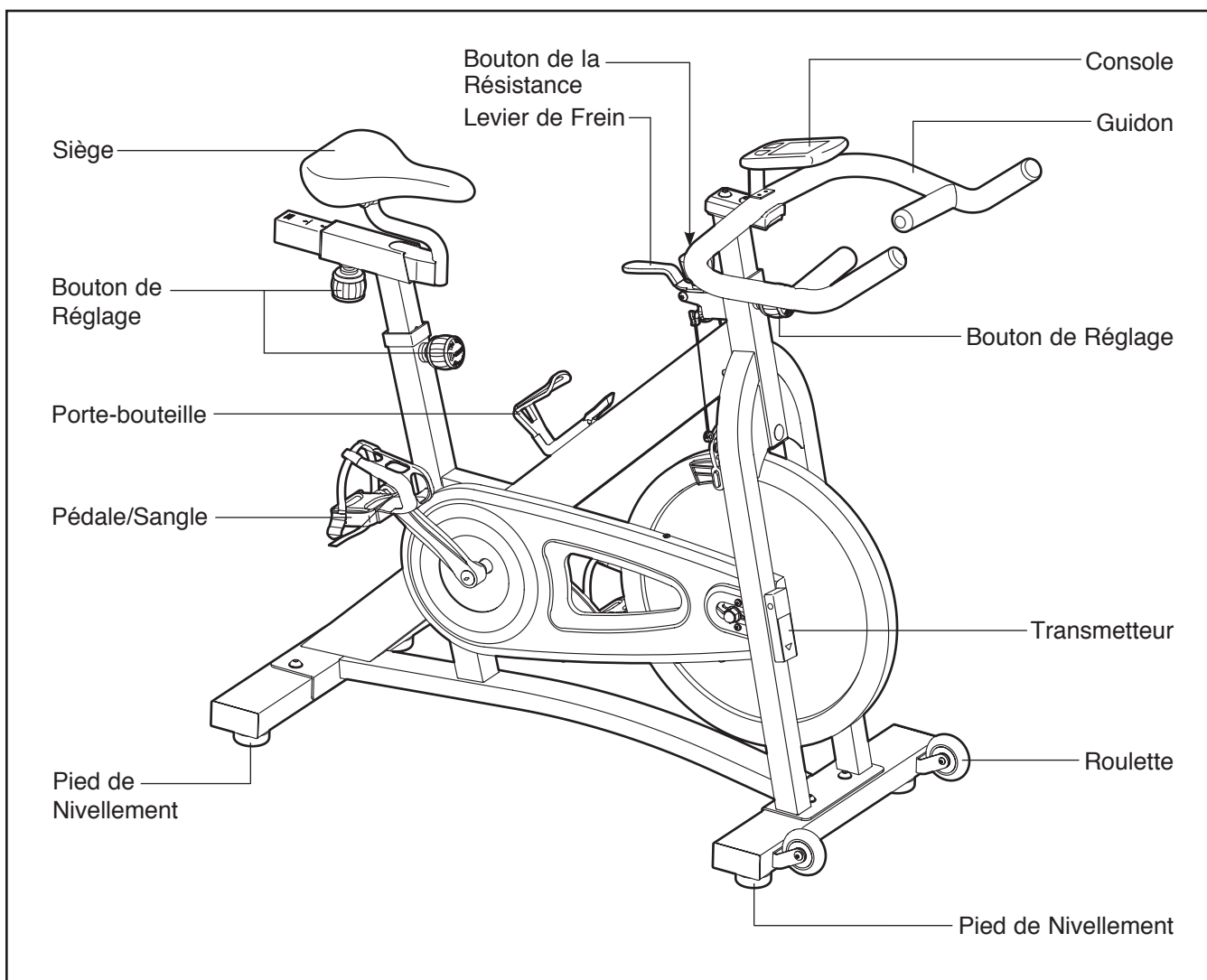
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice NORDICTRACK® GX 3.0 SPORT. La pratique du vélo est un exercice des plus efficaces pour améliorer la santé cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice GX 3.0 SPORT offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si

vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une surface dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

En plus des outils inclus, l'assemblage requiert une clé à molette  **et un tournevis cruciforme** .

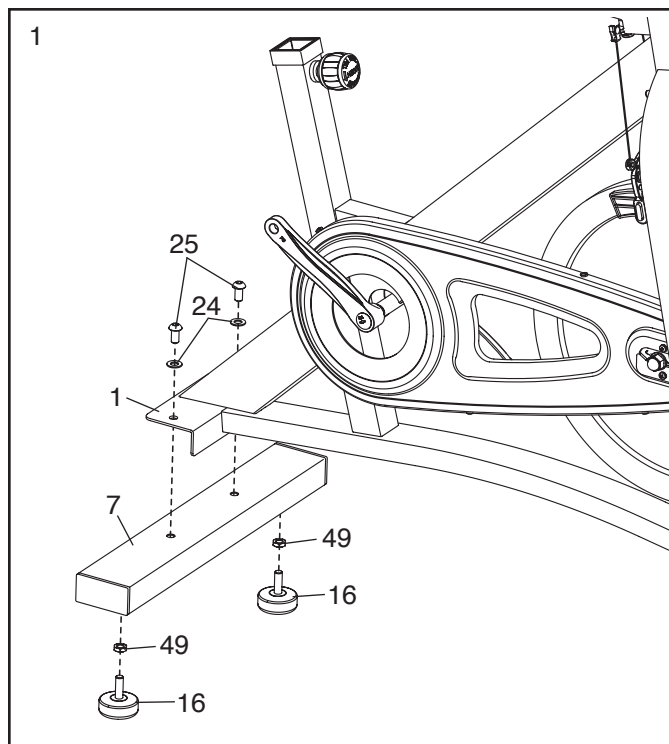
Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.

1. Enlevez les deux vis, les deux rondelles et le support de transport (non-illustré) situés à l'arrière du Cadre (1), si nécessaire. Jetez les vis, les rondelles et le support de transport.

Identifiez le Stabilisateur Arrière (7).

Vissez deux Pieds de Nivellement (16) et deux Écrous Hexagonaux M10 (49) sous le Stabilisateur Arrière (7).

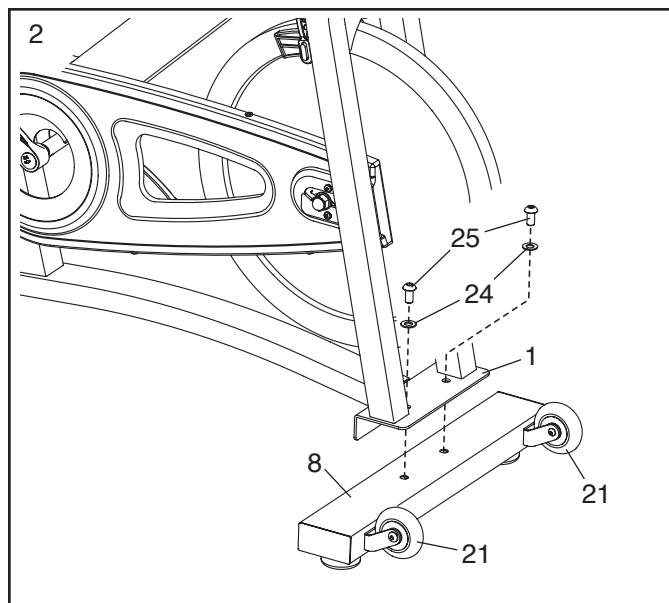
Attachez le Stabilisateur Arrière (7) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (25) et deux Rondelles M8 (24).



2. Retirez les deux vis, les deux rondelles et le support de transport (non-illustré) situés à l'avant du Cadre (1), si nécessaire. Jetez les vis, les rondelles et le support de transport.

Orientez le Stabilisateur Avant (8) de manière à ce que les Roulettes (21) soient dans la position illustrée.

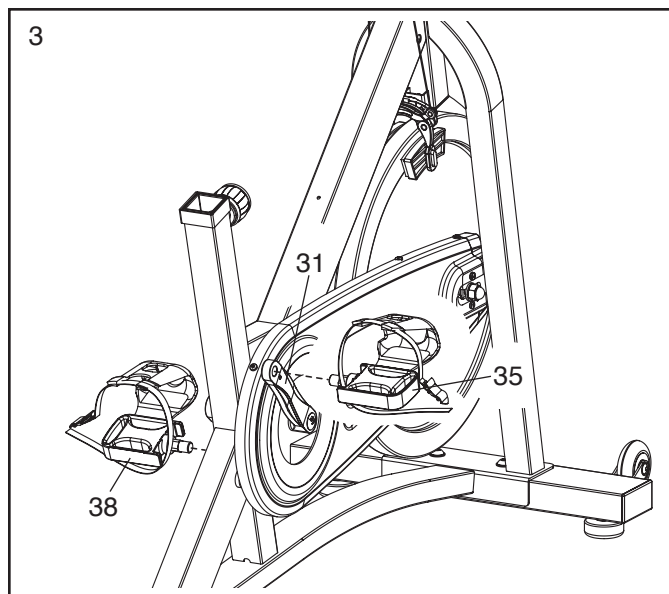
Attachez le Stabilisateur Avant (8) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (25) et deux Rondelles M8 (24).



3. Identifiez la Pédale Droite (35) sur laquelle se trouve la lettre « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

À l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Droite (35) dans le sens des **aiguilles d'une montre** dans le Bras Droit du Péda lier (31).

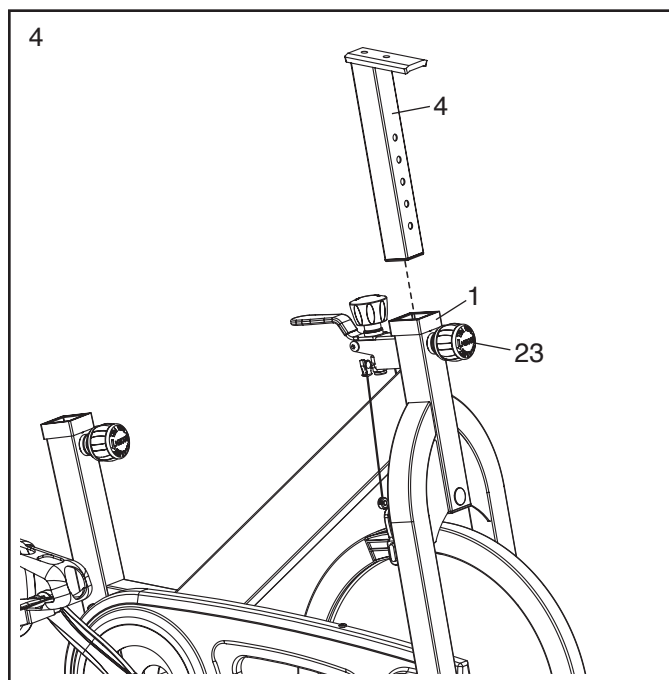
Serrez fermement la Pédale Gauche (38) dans le sens **contraire des aiguilles d'une montre** dans le Bras Gauche du Péda lier (non-illustré).



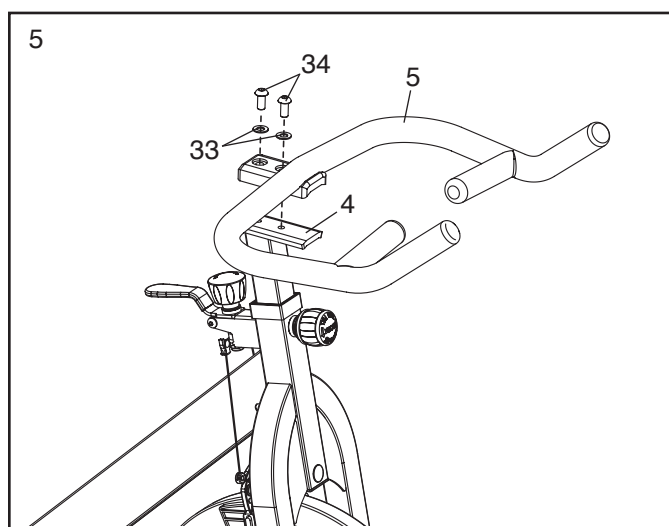
4. Orientez le Guidon (4) comme sur le schéma.

Localisez le Bouton de Réglage (23) à l'avant du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, insérez le Montant du Guidon (4) dans le Cadre.

Faites glisser le Montant du Guidon (4) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton de Réglage (23) dans un des trous de réglage du Montant du Guidon. Serrez ensuite le Bouton de Réglage. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement enfoncé dans un des trous de réglage.**



5. Attachez le Guidon (5) sur le Montant du Guidon (4) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (34) et deux Rondelles M10 (33).

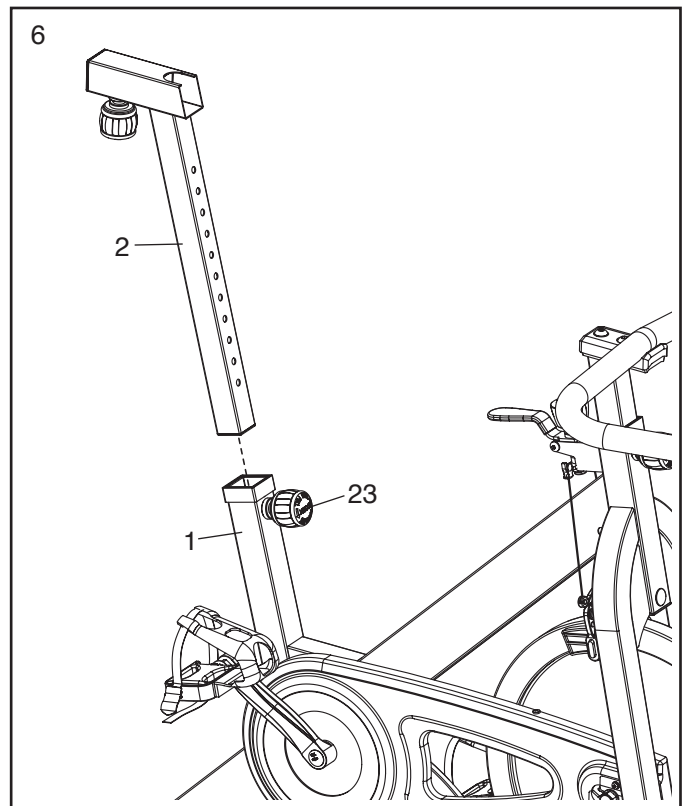


6. Orientez le Montant du Siège (2) comme sur le schéma.

Localisez le Bouton de Réglage (23) à l'arrière du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, insérez le Montant du Siège (2) dans le Cadre.

Faites glisser le Montant du Siège (2) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton de Réglage (23) dans un des trous de réglage du Montant du Siège. Serrez ensuite le Bouton de Réglage.

Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement enfoncé dans un trou de réglage.



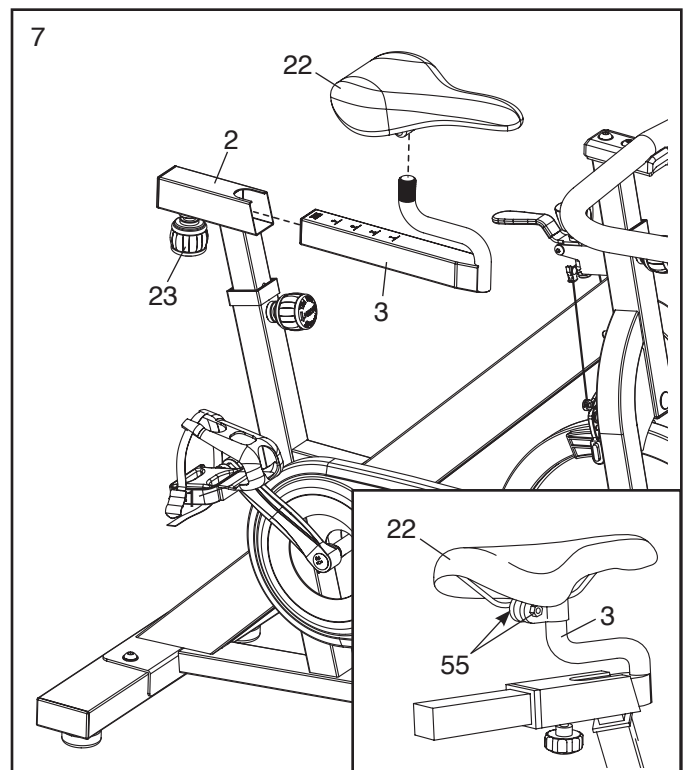
7. Orientez le Siège (22) et le Support du Siège (3) comme sur le schéma.

Référez-vous au schéma encadré. Attachez le Siège (22) sur le Support du Siège (3) à l'aide de deux Écrous Hexagonaux M8 (55).

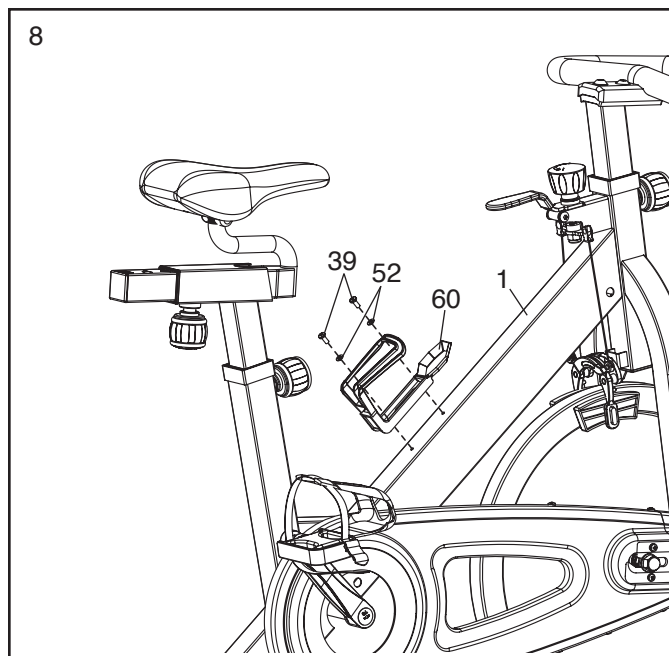
Assurez-vous que le nez du siège est pointé vers l'avant avant de serrer les Écrous Hexagonaux.

Localisez le Bouton de Réglage (23) sur le Montant du Siège (2). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, insérez le Support du Siège (3) dans le Montant du Siège.

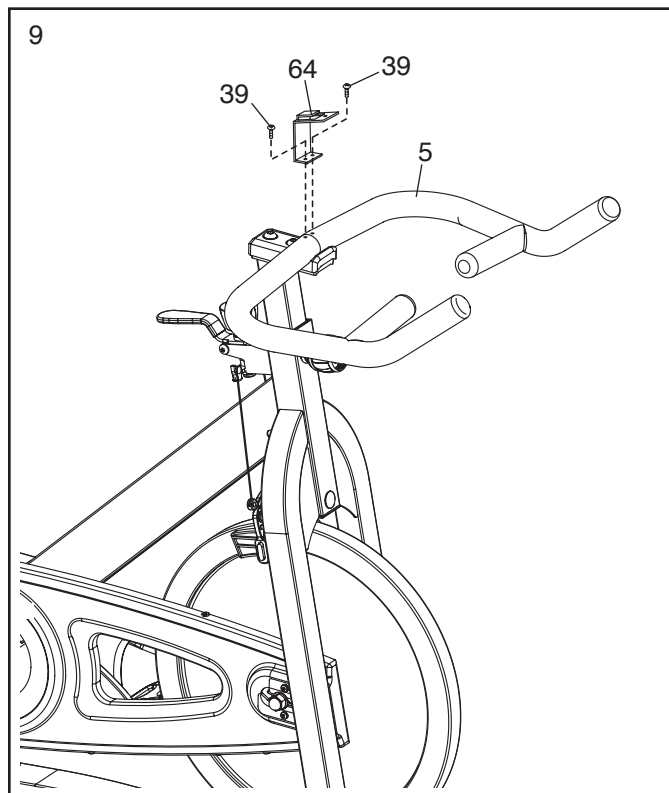
Faites glisser le Support du Siège (3) jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton de Réglage (23) dans un des trous de réglage dans le Support du Siège. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement enfoncé dans un trou de réglage.**



8. Attachez le Porte-bouteille (60) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M5 x 12mm (39) et deux Rondelles M5 (52).

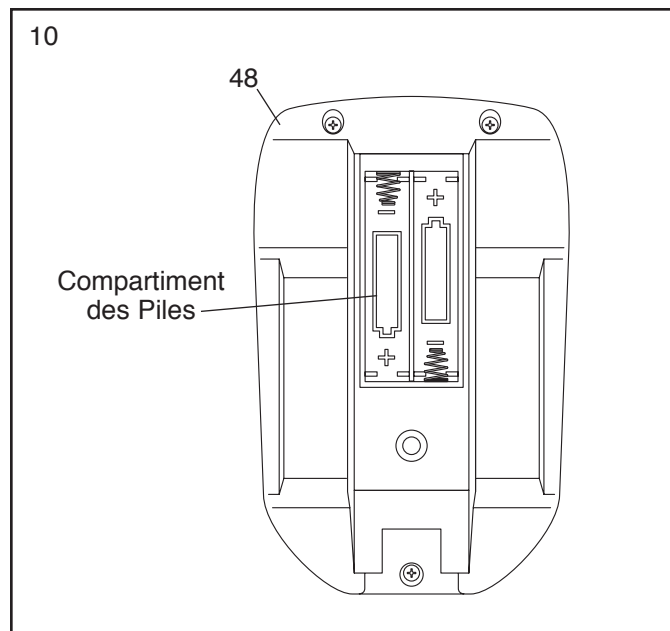


9. Attachez le Support de la Console (64) sur le Guidon (5) à l'aide de deux Vis M5 x 12mm (39).

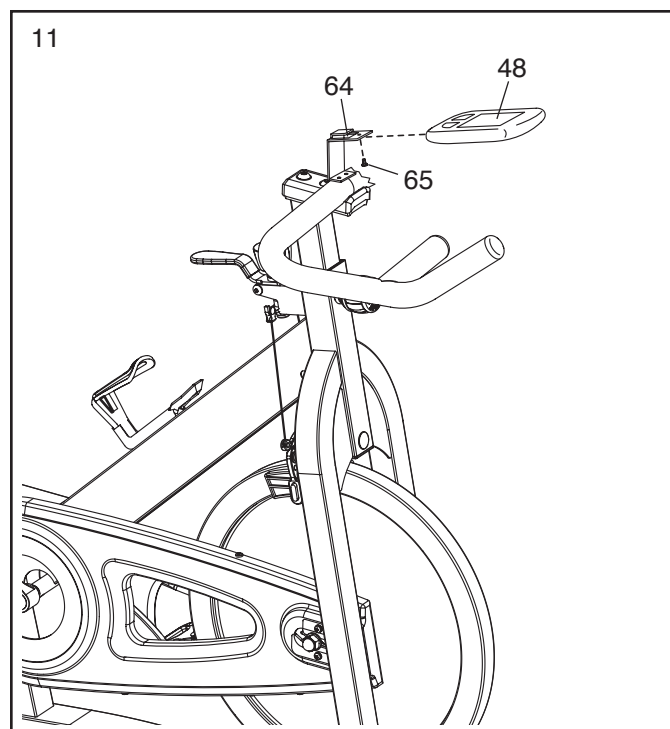


10. La Console (48) requiert deux piles de type AAA (non-incluses) ; les piles alcalines sont recommandées. **IMPORTANT : si la console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électroniques.**

Retirez le couvercle des piles du dos de la Console (48) et insérez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme sur les schémas à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.



11. Attachez la Console (48) sur le Support de la Console (64) à l'aide d'une Vis de la Console (65).



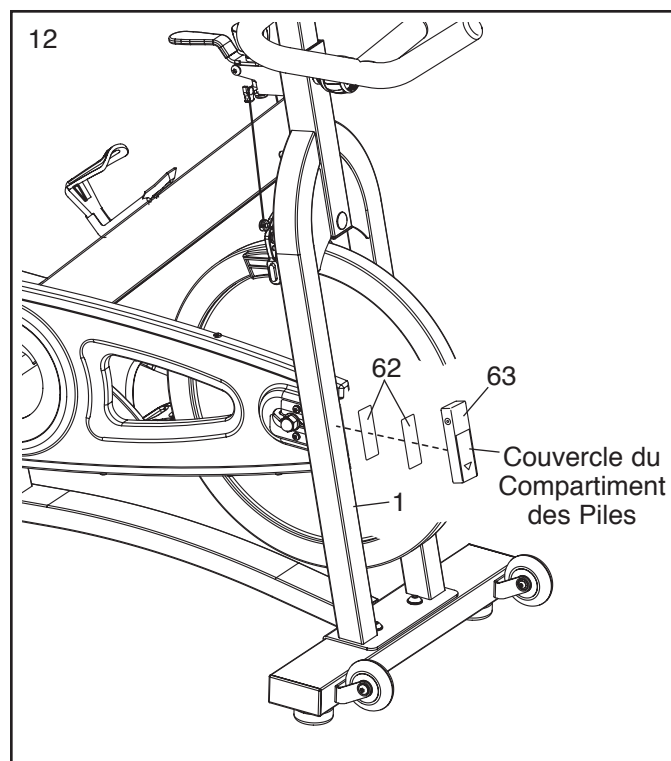
12. Le Transmetteur (63) requiert deux piles de type AAA (non-incluses) ; les piles alcalines sont recommandées.

Retirez le couvercle des piles de l'avant du Transmetteur (63) et insérez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme sur les schémas à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.

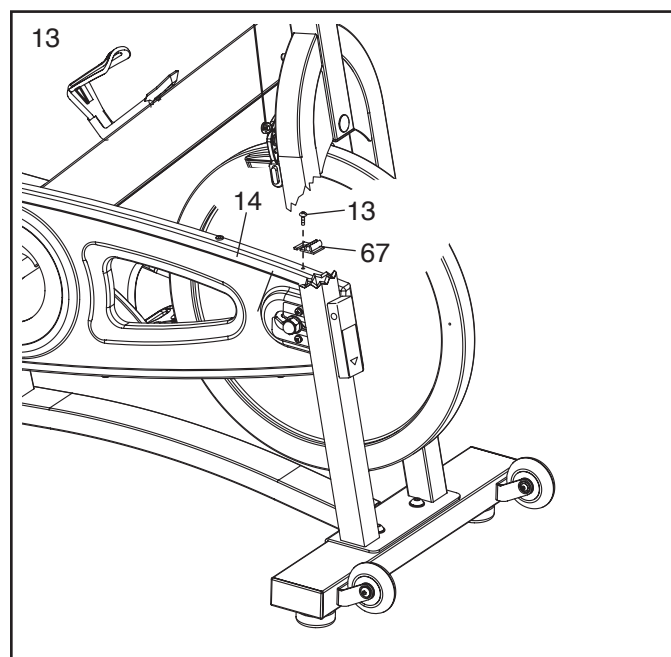
Retirez la feuille au dos des Attaches Adhésives (62). Placez fermement une Attache sur le Cadre (1) à l'endroit indiqué.

Orientez le Transmetteur (63) comme sur le schéma. Placez fermement l'autre Attache (62) au dos du Transmetteur.

Attachez le Transmetteur (63) sur le Cadre (1) à l'aide des Attaches Adhésives (62).



13. Attachez la Bride (67) sur le Capot Droit (14) à l'endroit indiqué à l'aide d'une Vis Auto-perçante (13).

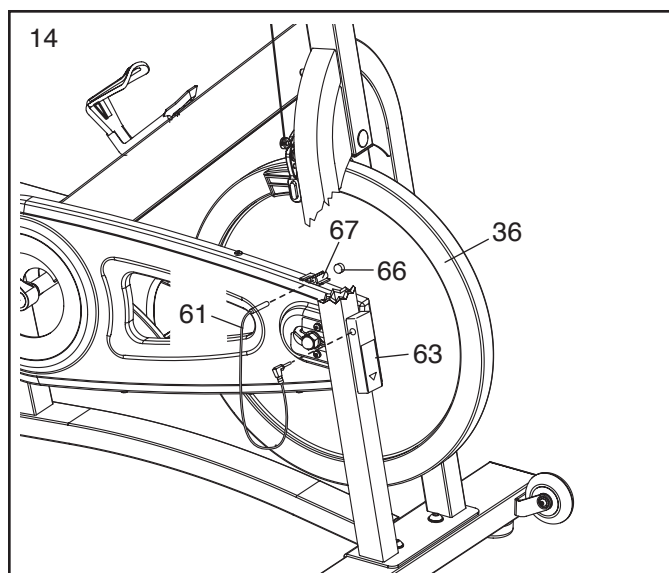


14. Branchez le Capteur Magnétique (61) dans le Transmetteur (63).

Insérez l'autre extrémité du Capteur Magnétique (61) dans la Bride (67)

Faites tourner le Volant (36) jusqu'à ce que l'Aimant (66) soit aligné avec le bout du Capteur Magnétique (61).

Déplacez le Capteur Magnétique (61) de manière à ce que l'espace entre le Capteur Magnétique et l'Aimant (66) soit d'environ 3 mm.



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice.**
Remarque : une fois l'assemblage terminé, des pièces peuvent être excédentaires. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

Si vous achetez le détecteur du rythme cardiaque en option (voir page 18), suivez l'étape ci-dessous pour installer le récepteur avec le détecteur du rythme cardiaque.

16. Référez-vous à l'étape 11 page 9 et retirez la Console (48) du Support de la Console (64).

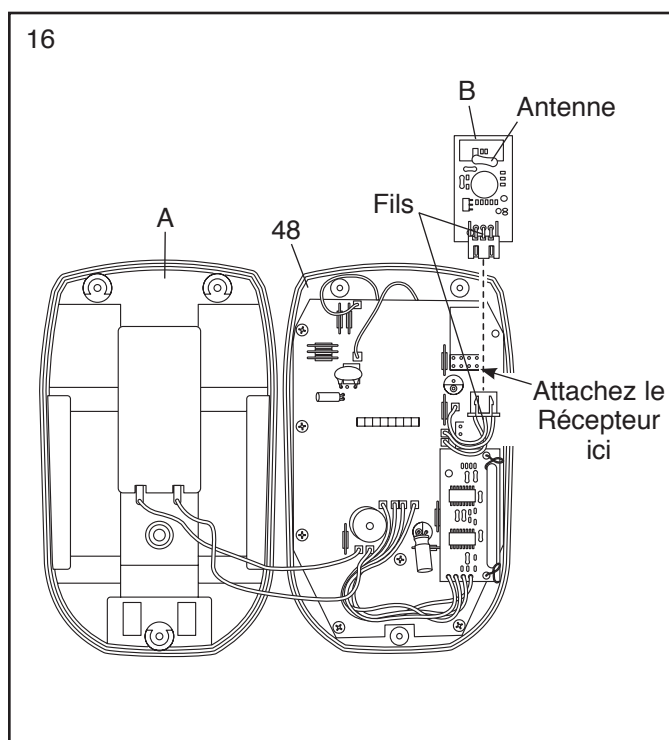
Retirez les trois vis du couvercle arrière (A) de la Console (48), puis retirez le couvercle arrière.

Branchez le fil sur le récepteur (B) dans le fil de la Console (48). **Tenez le récepteur de manière à ce que l'antenne soit orientée comme sur le schéma, et soit face vers le haut.**

Retirez la feuille au dos du coussin adhésif à l'arrière du récepteur (B). Appuyez le récepteur sur la console à l'endroit indiqué. Ensuite, réattachez le couvercle arrière (A).

Réattachez la Console (48) sur le Support de la Console (64).

Remarque : jetez tous les autres fils qui sont inclus avec le détecteur du rythme cardiaque.



COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DU SIÈGE

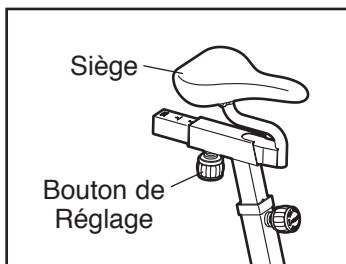
Vous pouvez régler l'angle du siège à la position la plus confortable. Vous pouvez également glisser le siège vers l'avant ou l'arrière pour accroître le confort ou régler la distance du guidon.

Pour régler le siège, référez-vous au schéma de l'étape 7 de l'assemblage page 7. Desserrez les écrous du support du siège de quelques tours, puis inclinez le siège vers le haut ou vers le bas ou faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Ensuite, resserrez les écrous.

COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE

Pour régler la position du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers le bas. Ensuite, faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière et relâchez le bouton de réglage dans un des trous de réglage du support du siège. Ensuite, serrez fermement le bouton de réglage.

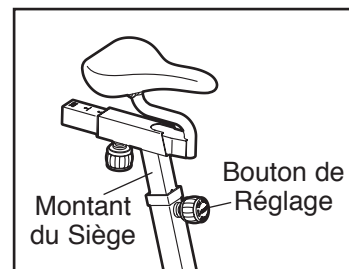
Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

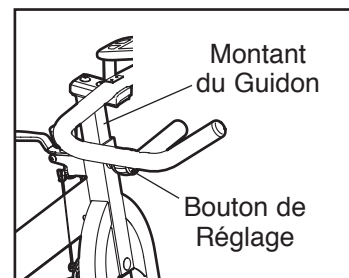
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à une hauteur appropriée. Lorsque vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas.

Pour régler la hauteur du montant du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers vous. Ensuite, faites glisser le montant du siège vers le haut ou vers le bas et relâchez le bouton de réglage dans un des trous de réglage du montant du siège. Serrez ensuite fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU GUIDON

Pour régler la hauteur du montant du guidon, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers vous. Ensuite, faites glisser le montant du guidon vers le haut ou vers le bas puis relâchez le bouton de réglage dans un des trous de réglage du montant du guidon. Serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**

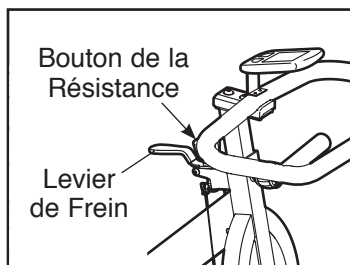


COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour serrer les sangles des pédales (voir le schéma page 4), tirez simplement les extrémités des sangles des pédales. Pour desserrer les sangles des pédales, appuyez sur les languettes des boucles et maintenez-les enfoncées, réglez les sangles des pédales jusqu'à la position désirée, puis relâchez les languettes.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour réduire la résistance, tournez le bouton de résistance dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



Pour immobiliser le volant, baissez le levier du frein. Le volant devrait s'immobiliser rapidement et complètement.

IMPORTANT : lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de la résistance.

COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement du stabilisateur avant ou arrière (voir le schéma page 4) jusqu'à éliminer le mouvement.

COMMENT ENTRETENIR LE VÉLO D'EXERCICE

Vérifiez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

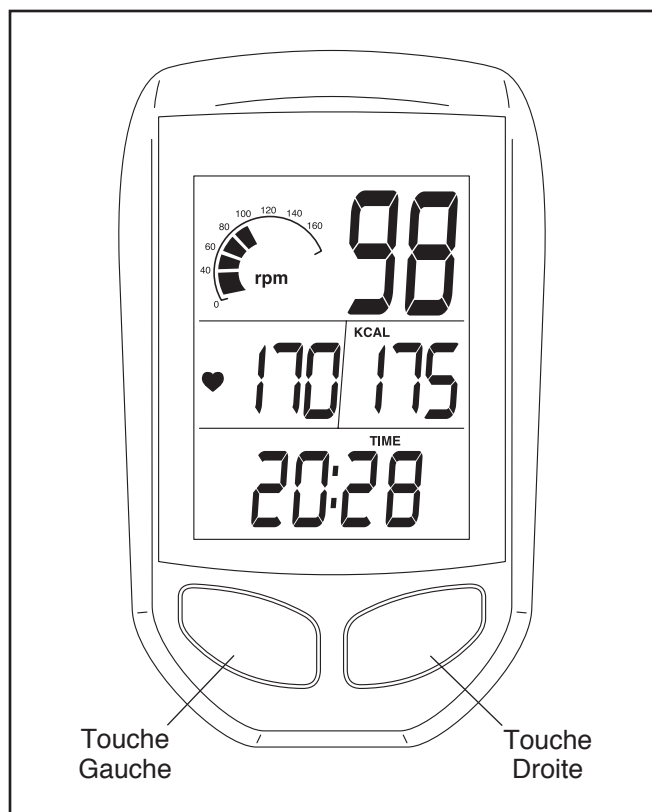
Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et un peu de détergent doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations exactes, vous devez ajuster le capteur magnétique. Pour ajuster le capteur magnétique, référez-vous au schéma de l'étape 14 page 11.

Faites tourner le volant jusqu'à ce que l'aimant soit aligné avec le capteur magnétique. Glissez légèrement le capteur magnétique plus près ou plus loin de l'aimant. Ensuite, faites tourner le volant pendant quelques instants. Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche la réponse appropriée.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console offre une sélection de fonctionnalités conçues pour vous fournir des données instantanées sur vos exercices et rendre vos entraînements plus efficaces.

La console est équipée d'une alarme de rythme cardiaque qui vous aide à maintenir votre rythme cardiaque dans une zone d'objectif définie pendant tout votre entraînement. Remarque : pour utiliser cette fonctionnalité, vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque en option (voir page 18).

La console vous permet aussi de personnaliser certains paramètres, de sélectionner une unité de mesure et d'entrer des informations sur l'utilisateur avant de vous entraîner.

Pour personnaliser les paramètres de la console, référez-vous aux instructions à droite. **Pour régler l'heure,** allez à la page 16. **Pour utiliser l'alarme du rythme cardiaque,** allez à la page 18.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles sont installées dans la console et dans le transmetteur (voir l'étape 10 de l'assemblage page 9, et l'étape 12 de l'assemblage page 10). S'il y a une feuille de plastique transparent sur l'écran, enlevez-la.

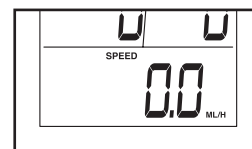
COMMENT PERSONNALISER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Allumez la console.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console.

2. Entrez dans le mode de paramétrage.

Tout d'abord, appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce que le mot *SPEED* (vitesse) apparaisse sur l'écran inférieur.



Ensuite, maintenez la touche Droite enfoncée pendant plusieurs secondes pour entrer dans le mode de paramétrage.

Remarque : la console quittera le mode de paramétrage si vous n'appuyez pas sur les touches pendant plusieurs secondes.

3. Définissez un objectif de temps, si désiré.

Quand vous entrez dans le mode de paramétrage, les minutes affichées sur l'écran inférieur se mettent à clignoter.



Pour définir un objectif de temps pour votre entraînement, appuyez sur la touche Droite pour sélectionner le nombre désiré de minutes. Pour sélectionner un objectif de temps plus rapidement, maintenez la touche Droite enfoncée.



Remarque : vous pouvez définir un objectif de temps entre 1 et 99 minutes.

Remarque : si vous définissez un objectif de temps, l'écran inférieur affichera un compte à rebours plutôt que le temps écoulé (voir l'étape 3 de la section COMMENT UTILISER LA CONSOLE page 16).

Appuyez sur la touche Gauche pour aller au paramètre suivant.

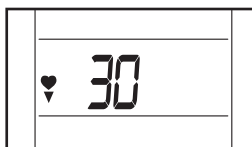
4. Définir une zone d'objectif du rythme cardiaque, si désiré.

Le rythme cardiaque maximal se mettra à clignoter sur l'écran central gauche.



Pour définir le rythme cardiaque maximal, appuyez sur la touche Droite pour sélectionner le rythme cardiaque désiré. Pour sélectionner un rythme cardiaque rapidement, maintenez la touche Droite enfoncée.

Ensuite, appuyez sur la touche Gauche. Le rythme cardiaque minimal se mettra à clignoter sur l'écran central gauche.



Pour définir le rythme cardiaque minimal, appuyez sur la touche Droite pour sélectionner le rythme cardiaque désiré. Pour sélectionner un rythme cardiaque rapidement, maintenez la touche Droite enfoncée.

Remarque : vous devez définir une zone d'objectif de rythme cardiaque pour utiliser l'alarme du rythme cardiaque (voir la section COMMENT UTILISER L'ALARME DU RYTHME CARDIAQUE page 18).

Pour déterminer votre zone d'objectif de rythme cardiaque, référez-vous à la section INTENSITÉ DE L'EXERCICE page 19.

Appuyez sur la touche Gauche pour aller au paramètre suivant.

5. Entrez votre sexe, si désiré.

Un symbole du sexe féminin ou masculin se mettra à clignoter sur l'écran inférieur.



Appuyez sur la touche Droite pour sélectionner le symbole qui représente votre sexe.

Appuyez sur la touche Gauche pour aller au paramètre suivant.

6. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré.

La console peut afficher la vitesse, la distance et le poids dans le système de mesure anglais ou dans le système métrique.

Les lettres *Lb* (système anglais) ou *Kg* (système métrique) se mettront à clignoter sur l'écran inférieur pour indiquer quelle unité de mesure est sélectionnée.



Appuyez sur la touche Droite pour sélectionner l'unité de mesure désirée.

Appuyez sur la touche Gauche pour aller au paramètre suivant.

7. Entrez votre poids, si désiré.

Un paramètre de poids se mettra à clignoter sur l'écran inférieur.



Appuyez sur la touche Droite pour sélectionner votre poids. Pour sélectionner votre poids rapidement, maintenez la touche Droite enfoncée.



Remarque : vous pouvez entrer un poids entre 44 et 396 livres ou entre 20 et 180 kilogrammes. **Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 275 livres ou 125 kg.**

8. Quittez le mode de paramétrage à tout moment.

La console quittera le mode de paramétrage si vous n'appuyez pas sur les touches pendant plusieurs secondes.

Remarque : pour naviguer de nouveau d'un paramètre à un autre comme décrit dans les étapes 3 à 7, appuyez plusieurs fois sur la touche Gauche.

COMMENT RÉGLER L'HEURE

1. Allumez la console.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console.

2. Entrez dans le mode de l'horloge.

Tout d'abord, appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce qu'un symbole en forme d'horloge apparaisse sur l'écran inférieur.

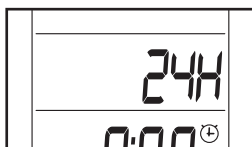


Ensuite, maintenez enfoncée la touche Droite pendant quelques secondes pour entrer dans le mode de l'horloge.

Remarque : la console quittera le mode de l'horloge si vous n'appuyez pas sur les touches pendant plusieurs secondes.

3. Changez le type d'affichage de l'heure, si désiré.

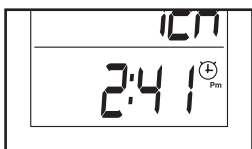
Le type d'affichage de l'heure se mettra à clignoter sur l'écran central droit.



Appuyez plusieurs fois sur la touche Droite pour sélectionner le type d'affichage désiré. Sélectionnez 12h pour une horloge de 12 heures. Sélectionnez 24h pour une horloge de 24 heures.

4. Réglez l'heure.

Appuyez sur la touche Gauche pour sélectionner le réglage de l'heure. La dernière heure enregistrée se mettra à clignoter sur l'écran inférieur.



Appuyez plusieurs fois sur la touche Droite pour sélectionner l'heure désirée. **Assurez-vous de sélectionner le réglage « am » (matin) ou « pm » (après-midi) quand vous réglez l'horloge.**

Appuyez sur la touche Gauche pour sélectionner les minutes. Les dernières minutes enregistrées se mettront à clignoter sur l'écran inférieur.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Droite pour sélectionner les minutes désirées.

5. Quittez le mode de l'horloge à tout moment.

La console quittera le mode de l'horloge si vous n'appuyez pas sur les touches pendant plusieurs secondes.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

1. Activez la console.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console.

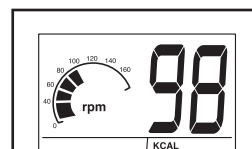
2. Portez un détecteur du rythme cardiaque du torse en option, si désiré.

Pour afficher votre rythme cardiaque (voir l'étape 3) ou utiliser l'alarme du rythme cardiaque (voir la section COMMENT UTILISER L'ALARME DU RYTHME CARDIAQUE page 18), vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir page 18).

3. Suivez votre progression sur les écrans.

L'écran supérieur gauche

—Alors que vous pédalez, le compteur de t/m indique la vitesse approximative des pédales en tours par minute (t/m), de 0 à 200 t/m. Des barres apparaissent ou disparaissent alors que vous changez la vitesse des pédales.

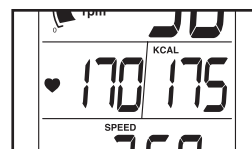


L'écran supérieur droit—Cet écran affiche la vitesse des pédales en tours par minutes (t/m) entre 0 et 240 t/m.

Remarque : quand vous arrêtez de pédaler, cet écran affiche la vitesse moyenne (t/m MOY) pendant votre entraînement.

L'écran central gauche

—Cet écran affiche votre rythme cardiaque (symbole en forme de cœur) en battements par minute (b/m) entre 0 et 240 b/m quand vous portez le détecteur du rythme cardiaque en option (voir page 18).



L'écran central droit—Cet écran affiche le nombre approximatif de calories (KCAL) brûlées.

L'écran inférieur—Cet écran peut afficher les informations d'entraînement suivantes :

La vitesse

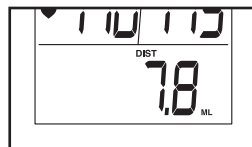
[SPEED]—Cet écran affiche la vitesse des pédales en miles par heure (ML/H) ou en kilomètres par heure (KM/H)



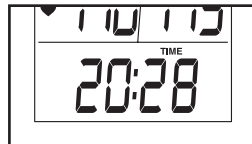
Remarque : quand vous arrêtez de pédaler, cet écran affiche la vitesse moyenne des pédales [AVG SPEED] pendant l'entraînement.

Distance [DIST.]—

Cet écran affiche la distance parcourue en miles (ML) ou en kilomètres (KM).

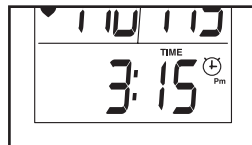


Temps [TIME]—Cet écran affiche le temps écoulé entre 0 et 99 minutes.



Remarque : si vous définissez un objectif de temps (voir l'étape 4), cet écran affiche le temps restant avant la fin de votre entraînement plutôt que le temps écoulé.

Horloge (Symbole en forme d'horloge)—Cet écran affiche l'heure avec une horloge de 12 heures ou de 24 heures.



Appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce que l'écran inférieur affiche l'information de l'entraînement qui vous intéresse.

Pour remettre les écrans à zéro, appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce que le mot *TIME* (temps) apparaisse sur l'écran inférieur. Ensuite, maintenez enfoncée la touche Droite jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur les écrans.

Pour allumer l'éclairage de fond de la console pendant quelques minutes, appuyez sur la touche Droite, une fois.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Les lettres ML/H ou KM/H apparaîtront sur l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, référez-vous à l'étape 6 page 15.

4. Définissez un objectif de temps, si désiré.

Pour définir un objectif de temps, référez-vous à l'étape 3 page 14.

Pour effacer l'objectif de temps, appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce que le mot *TIME* (temps) apparaisse sur l'écran inférieur. Ensuite, maintenez enfoncée la touche Droite jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'écran inférieur.

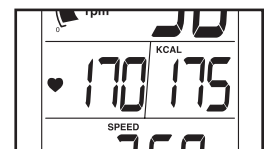
Remarque : si vous définissez un objectif de temps, l'écran inférieur affichera un compte à rebours de votre entraînement plutôt que le temps écoulé.

Quand vous atteignez votre objectif, une tonalité retentit pendant plusieurs secondes. Ensuite, la console se met à compter le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Pour afficher votre rythme cardiaque, vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque en option (voir page 18).

Quand votre rythme cardiaque est détecté, le symbole en forme de cœur se met à clignoter, puis votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran central gauche.



6. Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

La console est équipée d'une fonction qui l'éteint automatique. Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches ne sont pas touchées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint automatiquement pour économiser les piles.

COMMENT UTILISER L'ALARME DU RYTHME CARDIAQUE

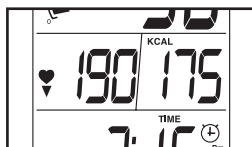
L'alarme du rythme cardiaque vous prévient quand votre rythme cardiaque est en-dessous ou au-dessous d'une zone d'objectif de rythme cardiaque définie.

IMPORTANT : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque en option pour utiliser l'alarme du rythme cardiaque (voir LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION à droite).

Pour utiliser l'alarme du rythme cardiaque, référez-vous d'abord à l'étape 4 page 15 pour définir une zone d'objectif de rythme cardiaque.

Alors que vous pédalez, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque à la zone d'objectif de rythme cardiaque et vous indique si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport à la zone d'objectif de rythme cardiaque.

Quand une flèche pointant vers le bas clignote sur l'écran central gauche, accélérez.

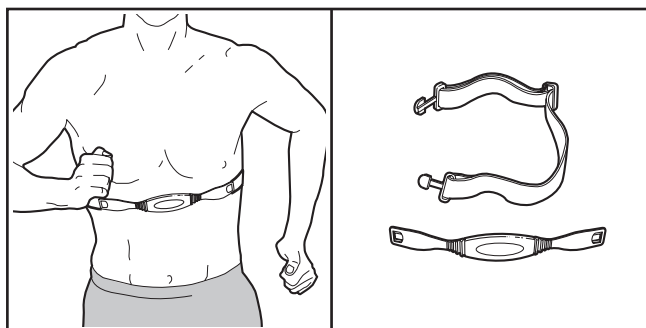


Quand une flèche pointant vers le haut clignote sur l'écran central gauche, ralentissez.

IMPORTANT : l'alarme du rythme cardiaque est uniquement là pour vous motiver. Veillez à pédaler selon une vitesse qui est confortable pour vous.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour atteindre les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permet de surveiller votre rythme cardiaque en continu pendant votre entraînement, vous aidant ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse, veuillez vous référer à la couverture avant de ce manuel.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

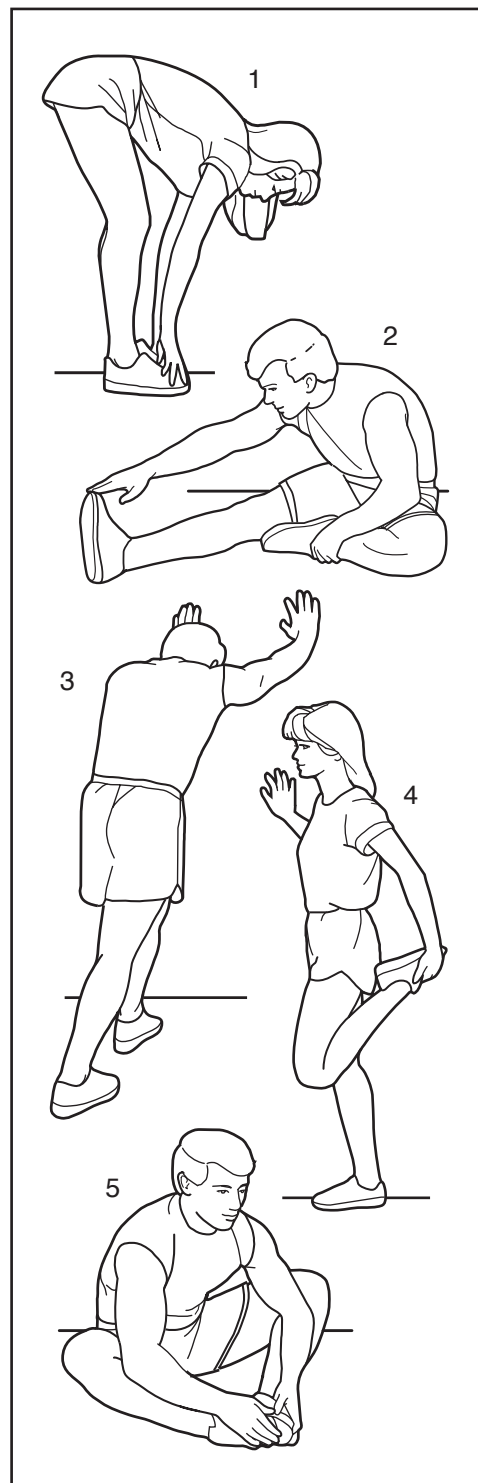
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

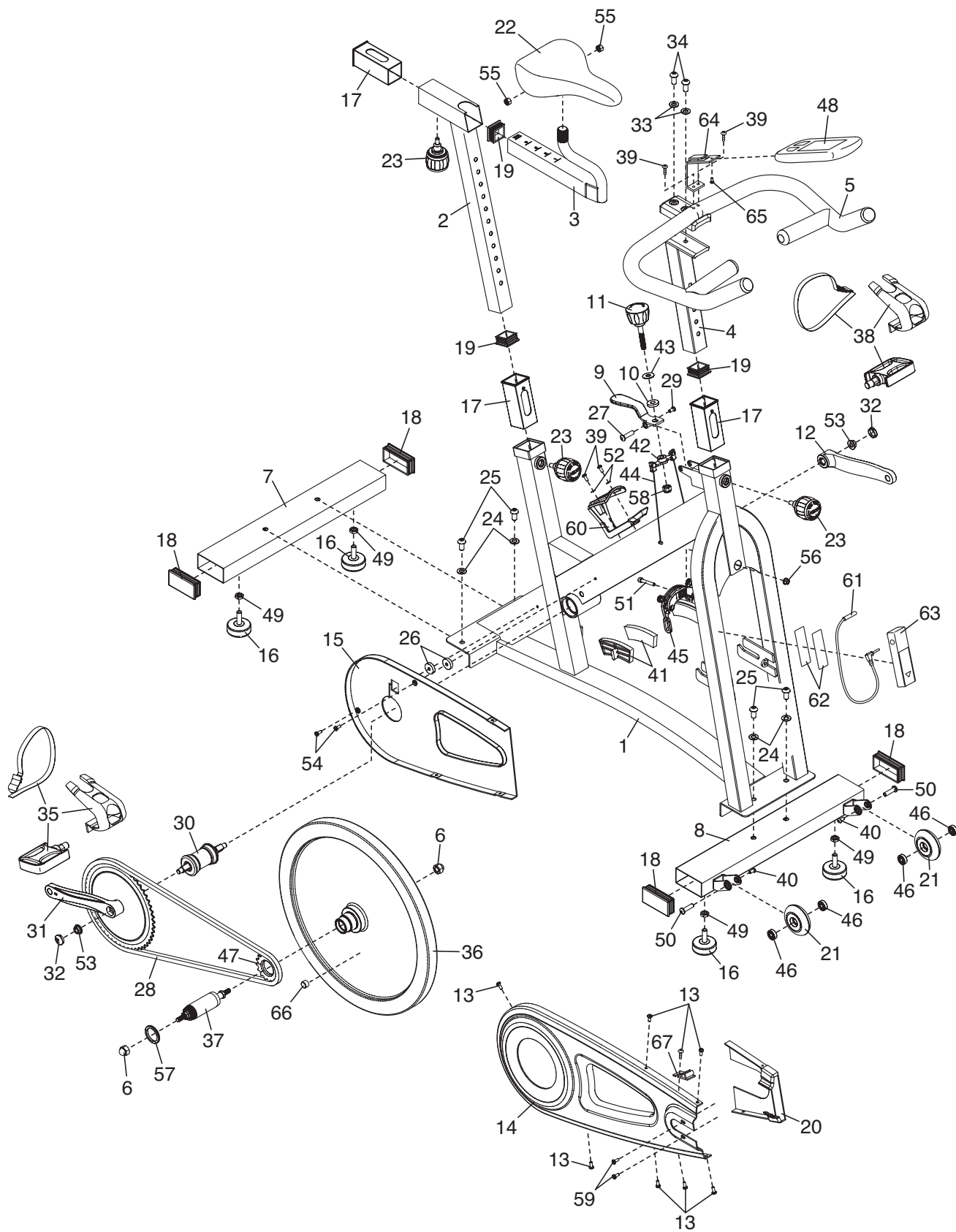
N°. du Modèle 29827.0 R0711A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	35	1	Pédale Droite/Sangle
2	1	Montant du Siège	36	1	Volant
3	1	Support du Siège	37	1	Moyeu du Volant
4	1	Montant du Guidon	38	1	Pédale Gauche/Sangle
5	1	Guidon	39	4	Vis M5 x 12mm
6	2	Écrou à Collerette M12	40	2	Écrou de Verrouillage M8
7	1	Stabilisateur Arrière	41	2	Plaquette de Frein
8	1	Stabilisateur Avant	42	1	Pince de Frein
9	1	Levier de Frein	43	1	Rondelle du Bouton
10	1	Bague d'Espacement en Plastique	44	2	Câble de Frein
11	1	Bouton de la Résistance	45	1	Étrier de Frein
12	1	Bras Gauche du Pédalier	46	4	Roulement à Billes de la Roulette
13	8	Vis Auto-perçante	47	1	Pignon du Volant
14	1	Capot Droit	48	1	Console
15	1	Capot Gauche	49	4	Écrou Hexagonal M10
16	4	Pied de Nivellement	50	2	Boulon M8
17	3	Bague du Montant	51	1	Boulon M6 x 40mm
18	4	Embout du Stabilisateur	52	2	Rondelle M5
19	3	Embout du Montant	53	2	Écrou du Pédalier
20	1	Couvercle des Capots	54	2	Vis M5 x 25mm
21	2	Roulette	55	2	Écrou Hexagonal M8
22	1	Siège	56	1	Écrou à Collerette M6
23	3	Bouton de Réglage	57	1	Anneau du Volant
24	4	Rondelle M8	58	1	Écrou de Verrouillage M10
25	4	Vis M8 x 16mm	59	2	Vis M5 x 12mm
26	2	Bague d'Espacement en Plastique 6,5mm	60	1	Porte-bouteille
27	1	Boulon M6 x 38mm	61	1	Capteur Magnétique
28	1	Chaîne	62	1	Attache Adhésive
29	1	Écrou de Verrouillage M6	63	1	Transmetteur
30	1	Moyeu du Pédalier	64	1	Support de la Console
31	1	Bras Droit du Pédalier/Roue du Pédalier	65	1	Vis de la Console
32	2	Embout du Pédalier	66	1	Aimant
33	2	Rondelle M10	67	1	Bride
34	2	Vis M10 x 25mm	*	—	Outil d'Assemblage
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle 29827.0 R0711A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti pendant les cinq (5) années qui suivent la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pour une (1) année à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8