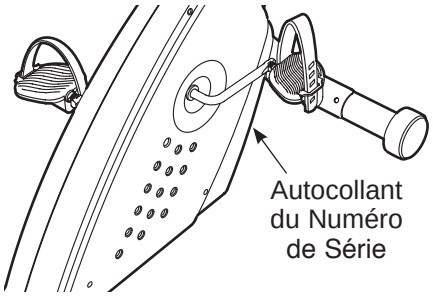
GOLD'S GYM®

POWER SPIN 210 U

www.workoutwarehouse.com

N°. du Modèle GGEX61607.1
N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

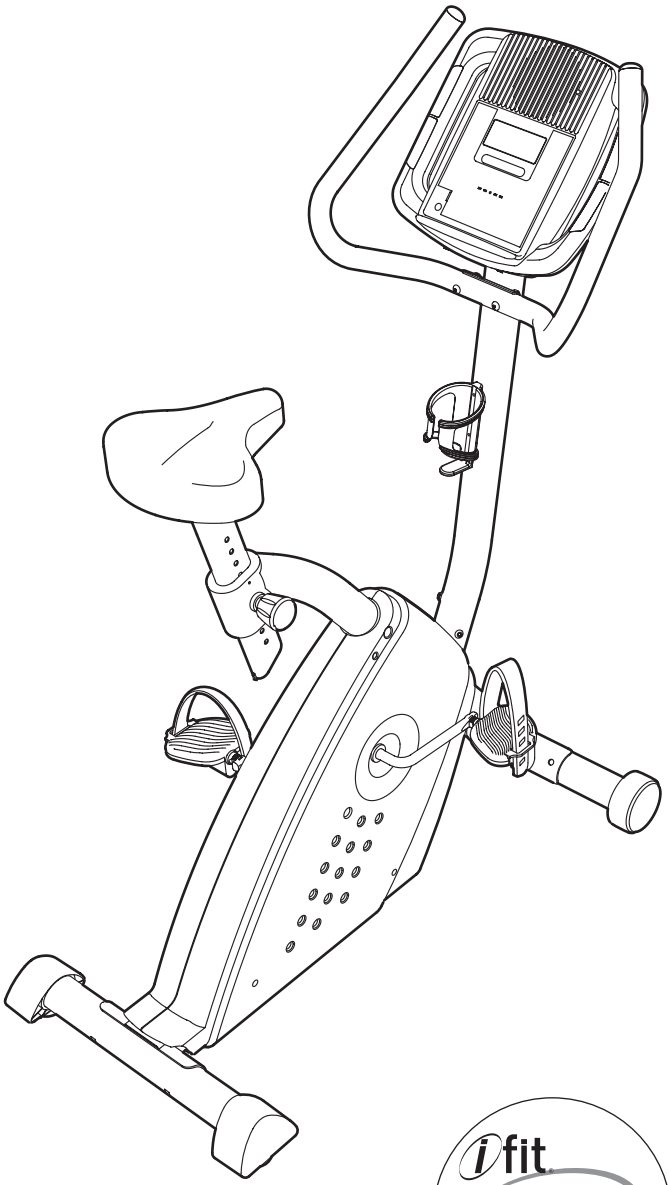
APPUYEZ SANS FRAIS :
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

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



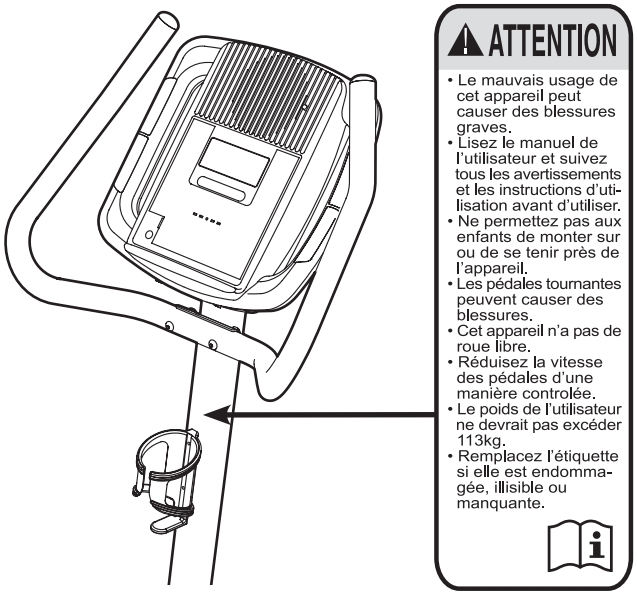
ifit
WATCH
FREE
WORKOUT VIDEOS
ifit.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE 11
ENTRETIEN ET PROBLÈMES 16
CONSEILS POUR L'EXERCICE 17
LISTE DES PIÈCES 18
SCHÉMA DÉTAILLÉ 19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'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 : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



GOLD'S GYM est une marque enregistrée de Gold's Gym International, Inc. Ce produit est fabriqué et distribué sous licence par Gold's Gym International, Inc.

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. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'exercice soient bien informés des précautions.

3. Votre vélo d'exercice est conçu pour une utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas le vélo d'exercice à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.

4. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane recouverte d'un petit tapis pour protéger le revêtement du sol. Veillez à ce qu'il y ait un écart d'au moins 0,6m autour du vélo d'exercice.

5. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'exercice en tout temps.

7. Le vélo d'exercice ne doit jamais être utilisé par des personnes d'un poids dépassant 113 kg.

8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.

9. Pour régler le siège, introduisez le bouton de réglage dans l'un des orifices du montant du siège. N'introduisez pas la goupille du siège sous le montant du siège.

10. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.

11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez votre vélo d'exercice ; n'arquez pas le dos.

12. Lorsque vous cessez de vous exercer, laissez les pédales ralentir jusqu'à s'immobiliser.

13. Si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements, cessez immédiatement l'exercice et retournez à la normale.

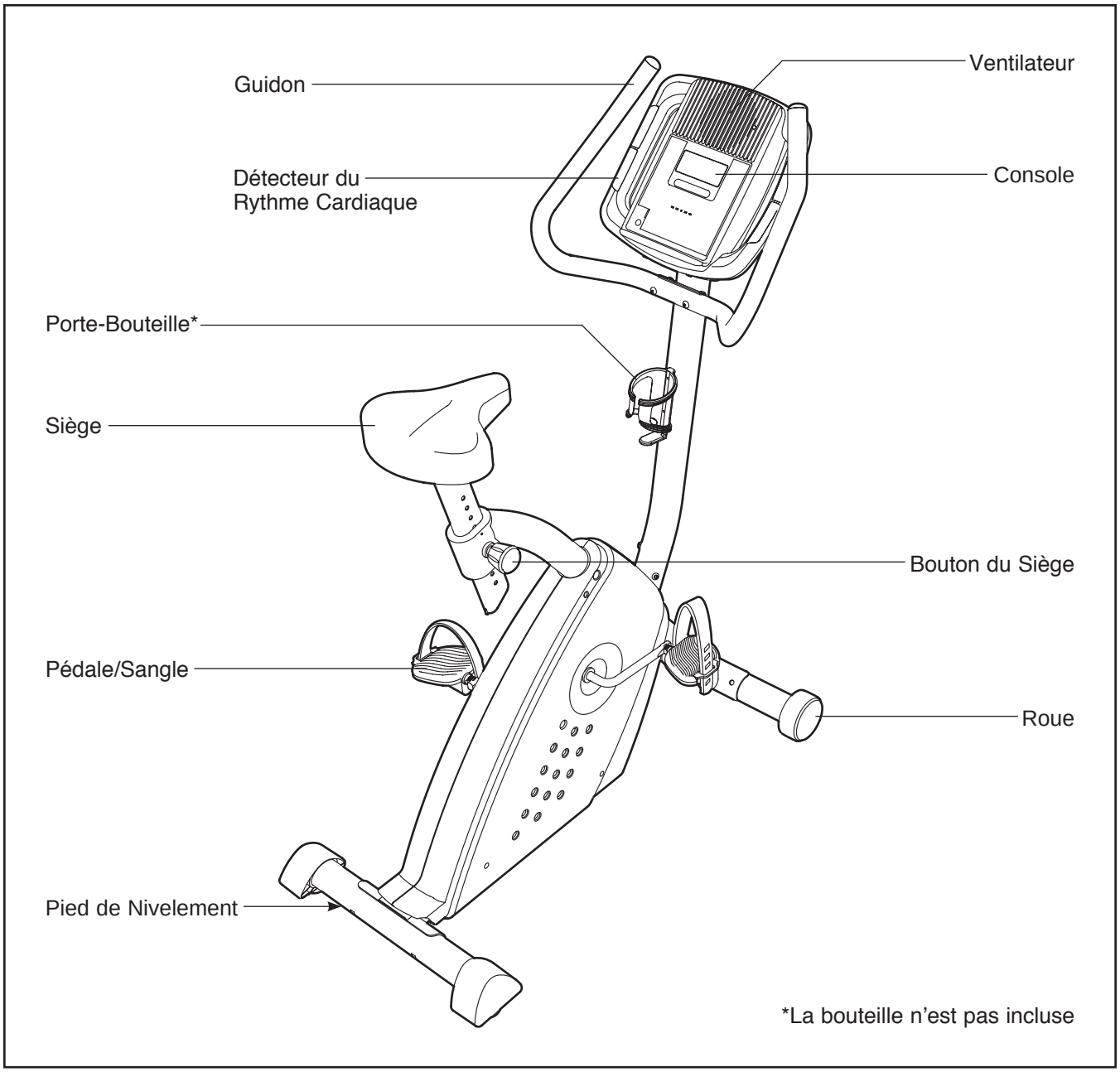
14. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice GOLD'S GYM® POWER SPIN 210 U révolutionnaire. Le vélo est un exercice efficace pour renforcer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et tonifier les muscles de votre corps. Le vélo d'exercice POWER SPIN 210 U offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

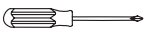
Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro 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.

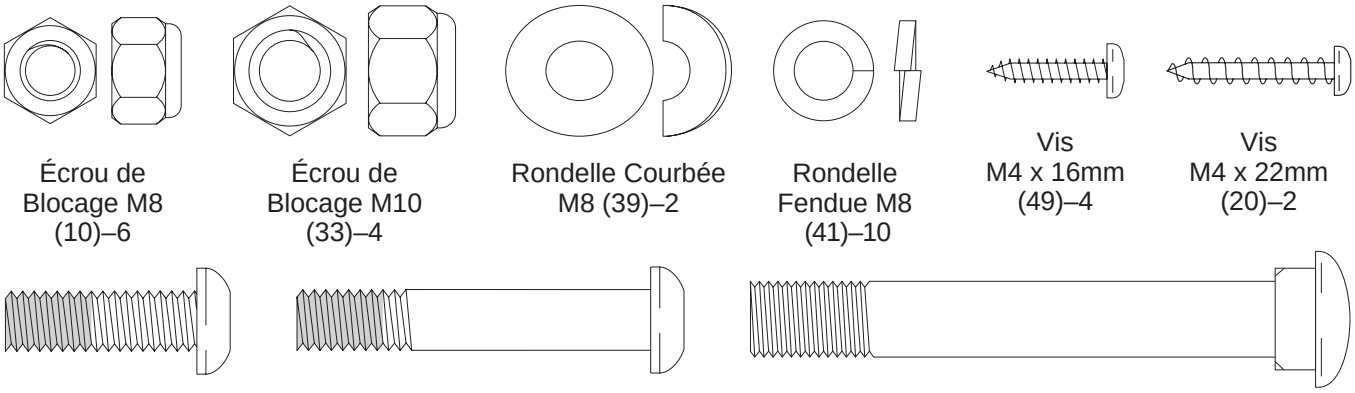


ASSEMBLAGE

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 à pointe cruciforme**  **.**

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



Écrou de Blocage M8 (10)–6

Écrou de Blocage M10 (33)–4

Rondelle Courbée M8 (39)–2

Rondelle Fendue M8 (41)–10

Vis M4 x 16mm (49)–4

Vis M4 x 22mm (20)–2

Vis Métal/Nylon M8 x 25mm (45)–6

Vis Métal/Nylon M8 x 47mm (9)–2

Boulon de Carrosserie M10 x 75mm (30)–4

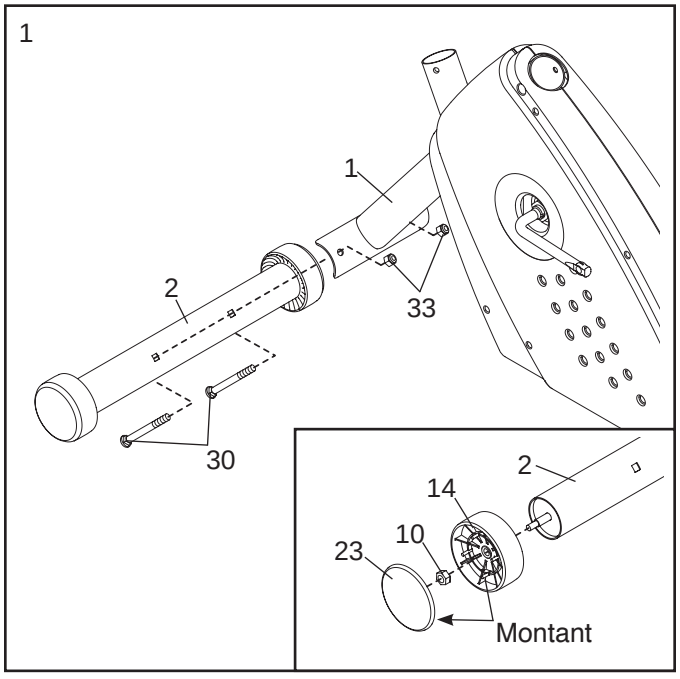
1. Identifiez le Stabilisateur Avant (2).

   Reportez-vous au schéma encadré. Fixez une Roulette (14) à l'une des extrémités du Stabilisateur Avant (2) à l'aide d'un Écrou de Blocage M8 (10). **Assurez-vous que la Roulette est orientée tel qu'il est indiqué et qu'elle tourne librement.**

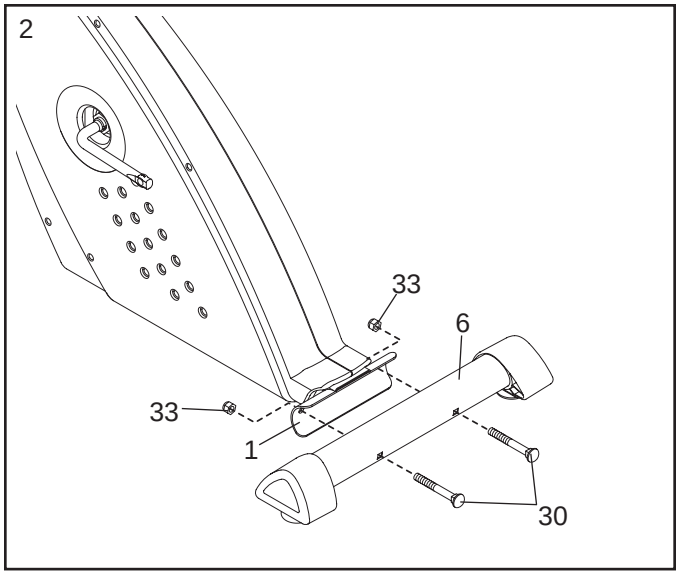
   Alignez un montant en plastique sur un Chapeau de Roulette (23) en situant le montant sur la Roulette (14), puis enfoncez le Chapeau sur la Roulette.

   Assemblez l'autre Roulette (non illustrée) de la même façon.

   Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Avant (2) au Cadre à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M10 x 75mm (30) et deux Écrous de Blocage M10 (33).



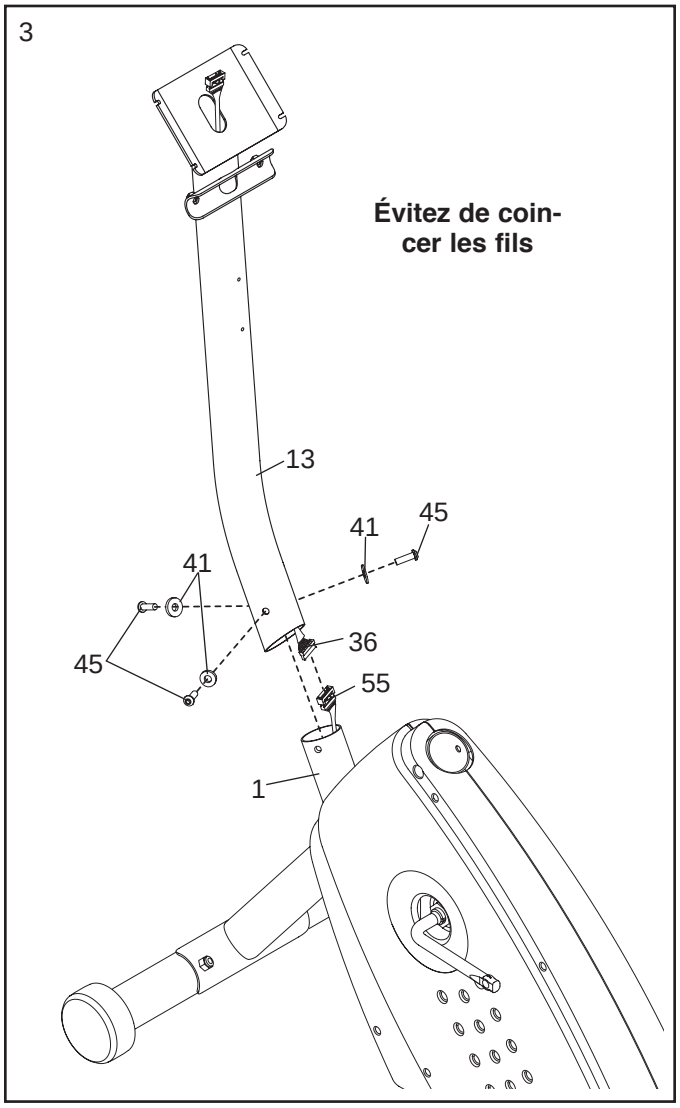
2. Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Arrière (6) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M10 x 75mm (30) et deux Écrous de Blocage M10 (33).



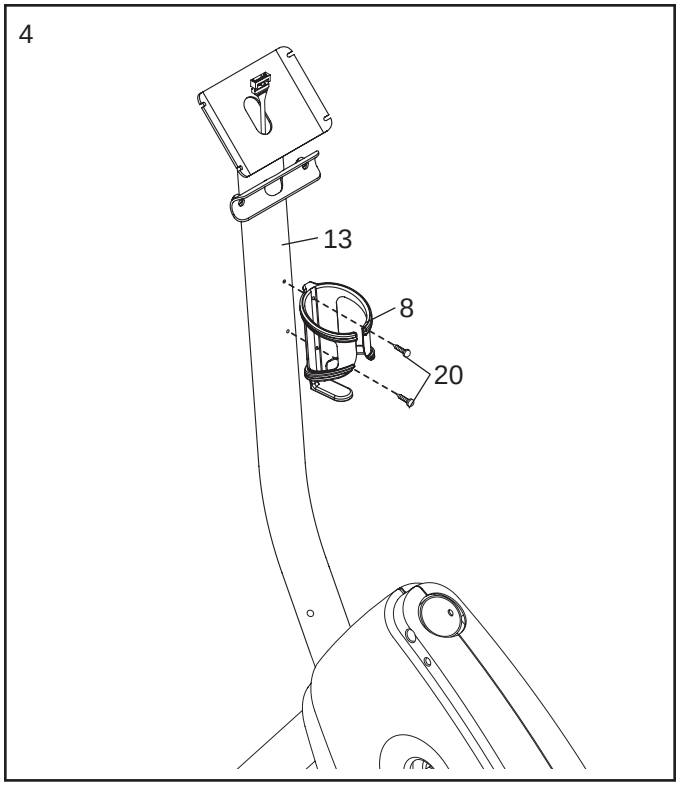
3. Alors qu'une autre personne tient le Montant (13) près du Cadre (1), reliez le Groupement de Fils Supérieur (36) au Groupement de Fils Inférieur (55)

   Tirez avec précaution l'excédent du Groupement de Fils Supérieur (36) hors du dessus du Montant (13), puis glissez le Montant sur le Cadre (1).

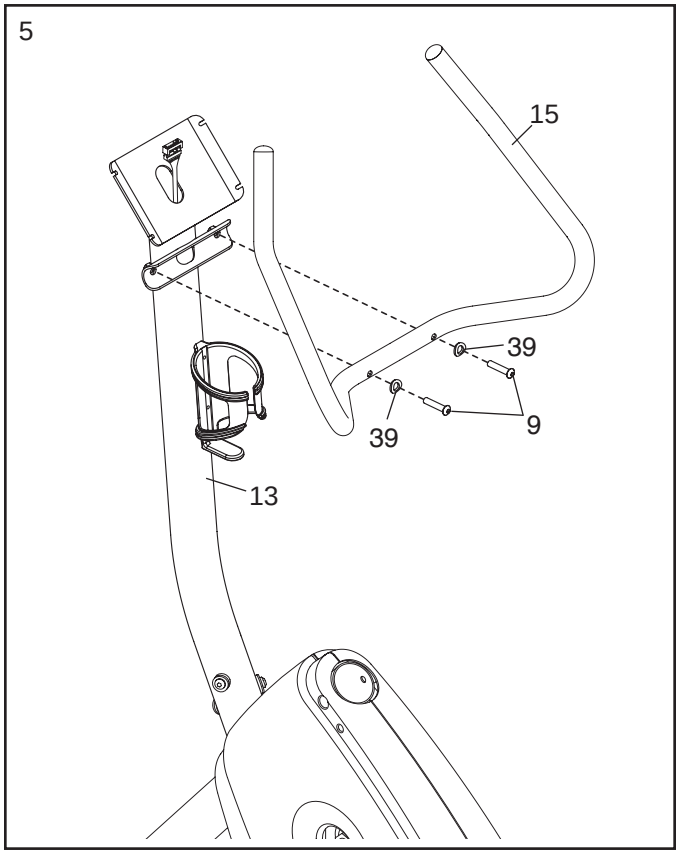
   Conseil : éviter de coincer les fils. Fixez le Montant (13) à l'aide de trois Vis Métal/Nylon M8 x 25mm (45) et trois Rondelles Fendues M8 (41).



4. Fixez le Porte-Bouteille (8) au Montant (13) à l'aide de deux Vis M4 x 22mm (20).

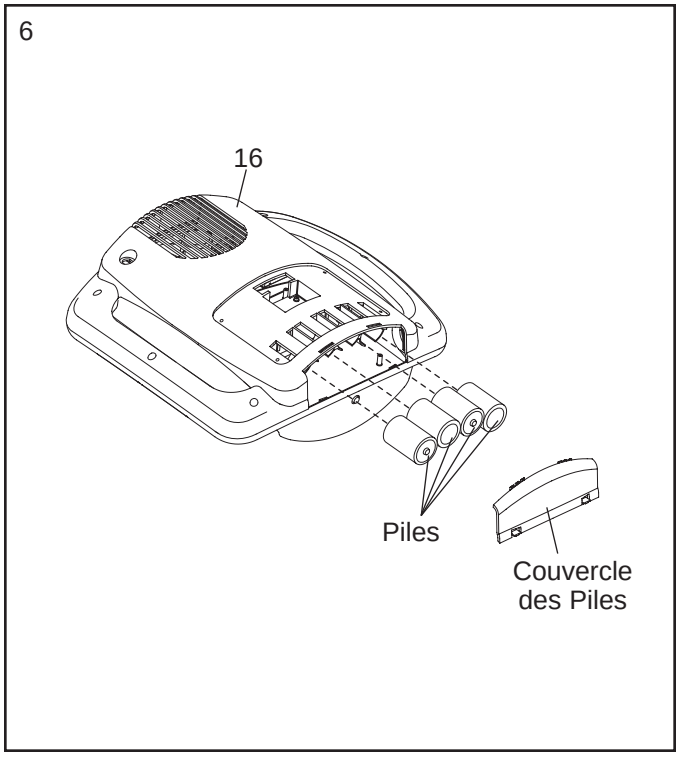


5. Fixez le Guidon (15) au Montant (13) à l'aide de deux Vis Métal/Nylon M8 x 47mm (9) et deux Rondelles Courbées M8 (39).

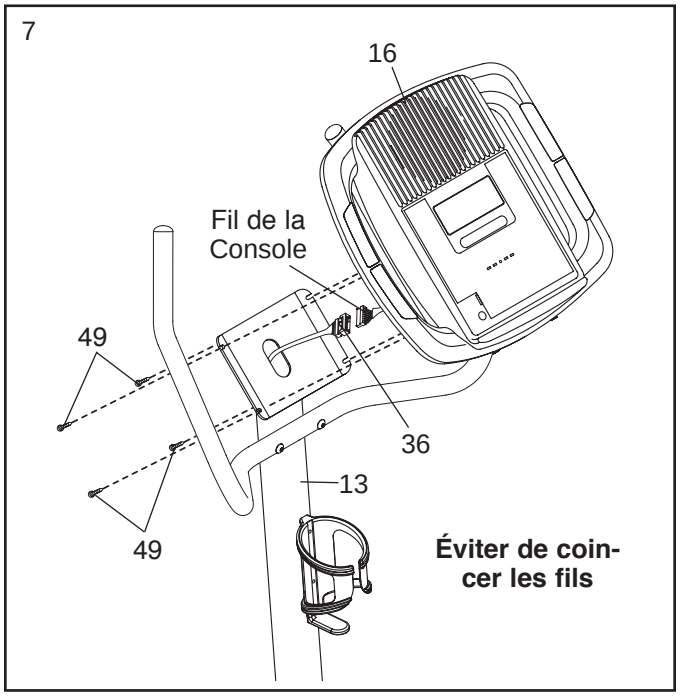


6. La Console (16) peut fonctionner à l'aide de quatre piles de type D (non comprises) ; les piles alcalines sont recommandées. **IMPORTANT : si la console a été exposée à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'y installer des piles. Sans cette précaution, les écrans ou d'autres composantes électroniques de la console pourraient être endommagés.** Retirez le couvercle des piles, placez les piles dans le compartiment des piles et réinstallez le couvercle. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon le diagramme à l'intérieur du compartiment.**

   Pour acheter le bloc d'alimentation c.a. optionnel, voyez le marchand d'où provient ce produit ou reportez-vous à la couverture avant de ce manuel. Pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation c. a. provenant du fabricant. Branchez l'une des extrémités du bloc d'alimentation c.a. dans la prise de la console ; branchez l'autre extrémité dans une prise murale conforme aux codes et règlements locaux.



7. Pendant qu'une autre personne tient la Console (16) près du Montant (13), reliez le fil de la console au Goupement de Fils Supérieur (36).

   Insérez l'excédent des fils de la console et le Groupement de Fils Supérieur (36) à l'intérieur du Montant (13).

   Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Console (16) au Montant (13) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (49).