

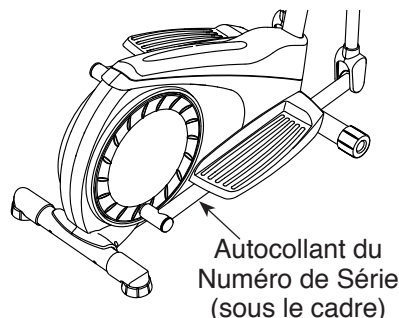
GOLD'S GYM®

STRIDE TRAINER 310

N°. du Modèle GGCCEL62911.0

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)

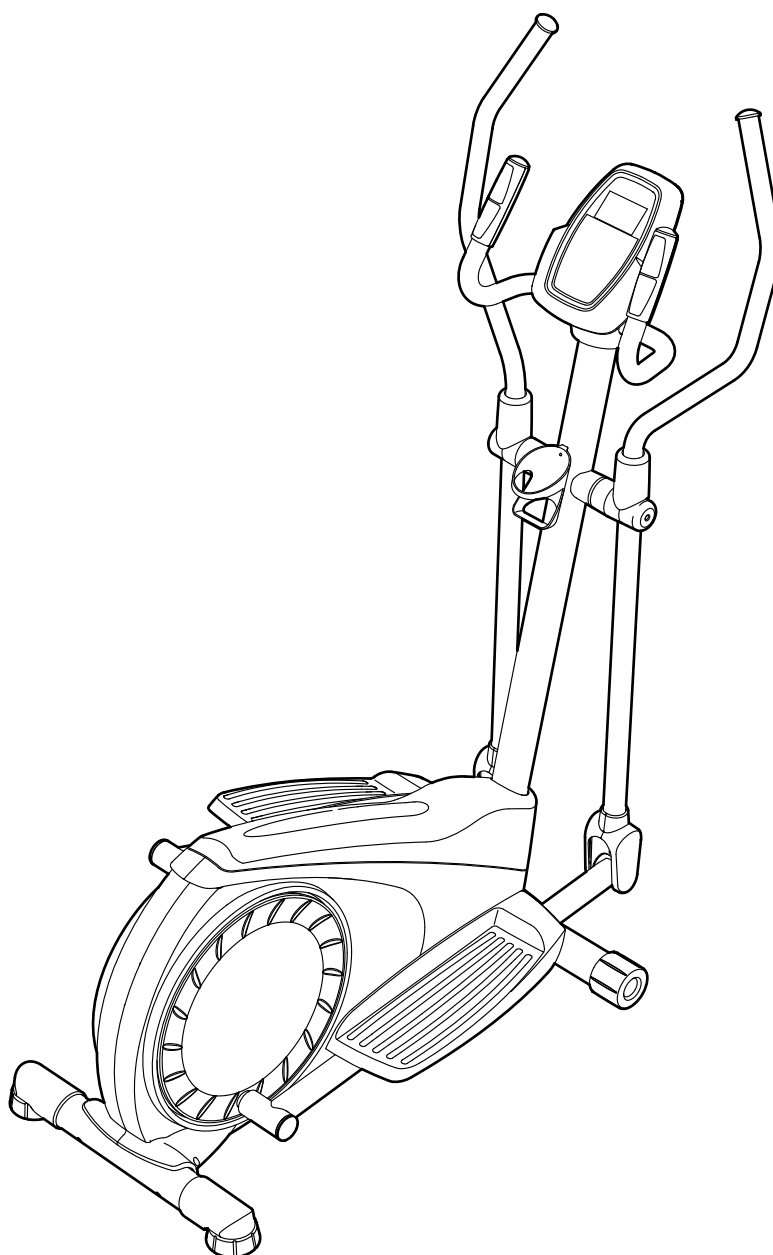
OU PAR COURRIEL :

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



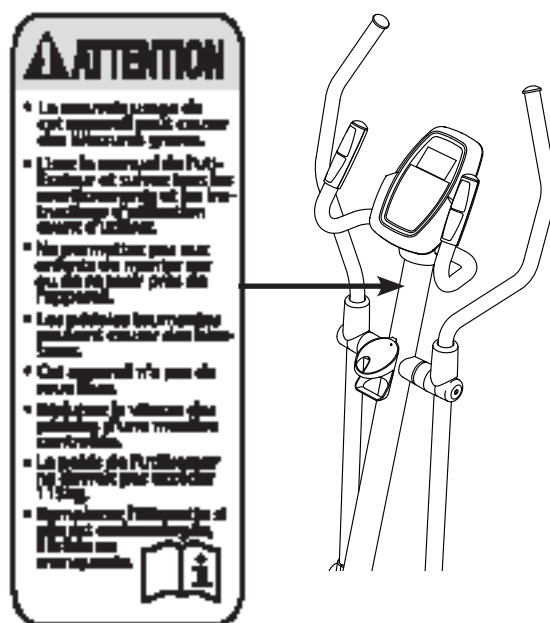
www.workoutwarehouse.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	13
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	17
CONSEILS POUR L'EXERCICE	19
LISTE DES PIÈCES	21
SCHÉMA DÉTAILLÉ	22
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.



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 elliptique. 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 l'elliptique uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'elliptique sont suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
4. L'elliptique est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez d'utiliser l'elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'elliptique dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. Installez l'elliptique sur une surface plane, avec au moins 0,9 m de dégagement à l'avant et à l'arrière de l'elliptique et 0,6 m de chaque côté. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous de l'elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'elliptique.
9. L'elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg.
10. Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter des vêtements amples pouvant s'accrocher l'elliptique. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
11. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (bras PSC) lorsque vous montez, descendez ou utilisez l'elliptique.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur la précision des lectures de votre fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre fréquence cardiaque.
13. L'elliptique n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
14. Toujours maintenir le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique, ne jamais se cambrer.
15. 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.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau elliptique GOLD'S GYM® STRIDE TRAINER 310. Le STRIDE TRAINER 310 propose tout un choix de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous réfé-

rer 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.

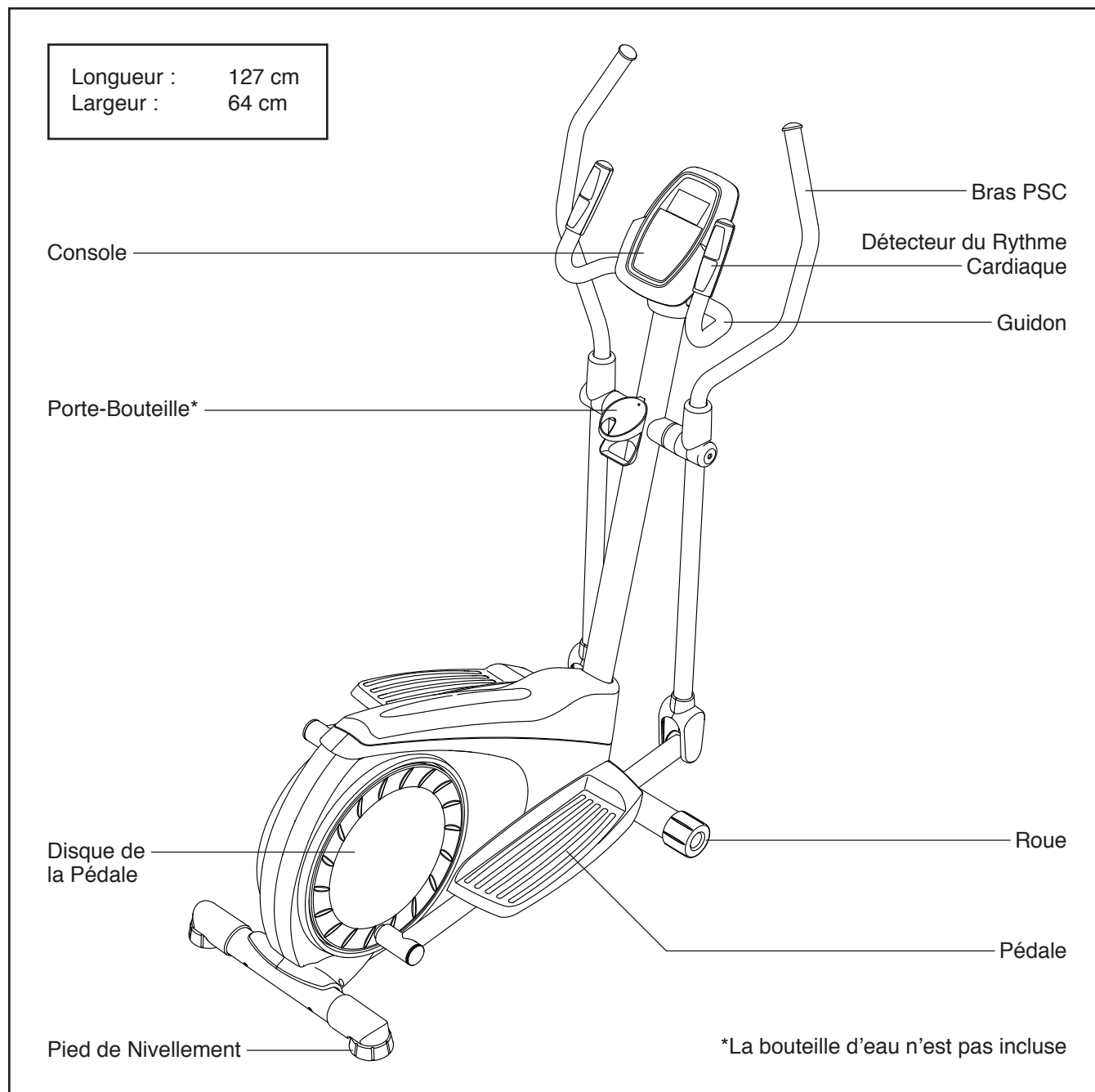
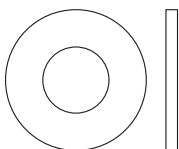


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

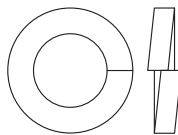
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire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



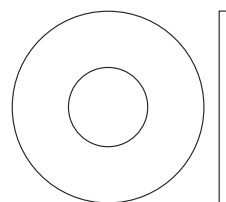
Rondelle Fendue
M8 (28)–6



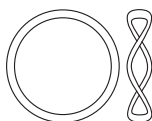
Rondelle M8
(55)–8



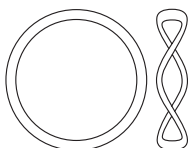
Rondelle Fendue
M10 (45)–2



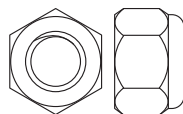
Rondelle Fendue
M10 (35)–2



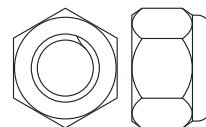
Petite Rondelle
Ondulée (69)–2



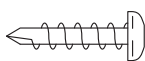
Grande Rondelle
Ondulée (76)–2



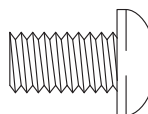
Écrou de Verrouillage
M8 (38)–8



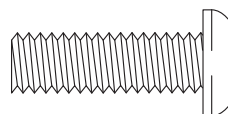
Écrou de Verrouillage
M10 (33)–2



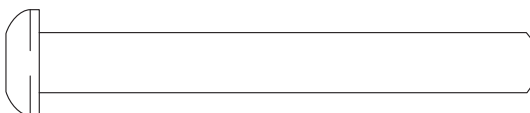
Vis Auto-Taraudeuse
M4 x 16mm (52)–2



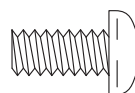
Vis en Bouton
M8 x 14mm (27)–6



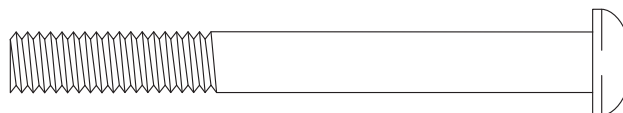
Vis M8 x 25mm (56)–2



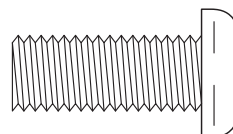
Jeu de Boulons M6 (25)–2



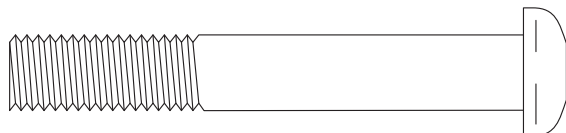
Boulon en Bouton M8 x 41mm (50)–6



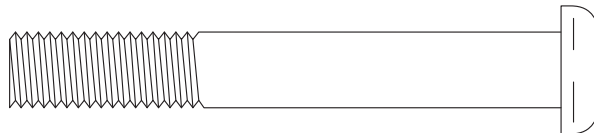
Boulon M8 x 77mm (79)–2



Vis M10 x 25mm (40)–2



Vis en Bouton M10 x 68mm (34)–4



Boulon en Bouton M10 x 73mm (7)–2

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Évitez de jeter le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de montage.
- Pour localiser les petites pièces, voir la page 5.

En plus des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

une clé à molette

un tournevis à pointe cruciforme

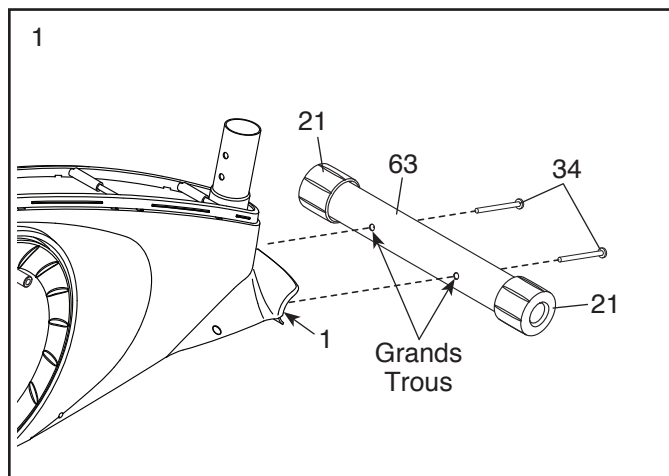
un maillet en caoutchouc

L'assemblage peut être plus facile si vous avez votre propre jeu de clés. Afin d'éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

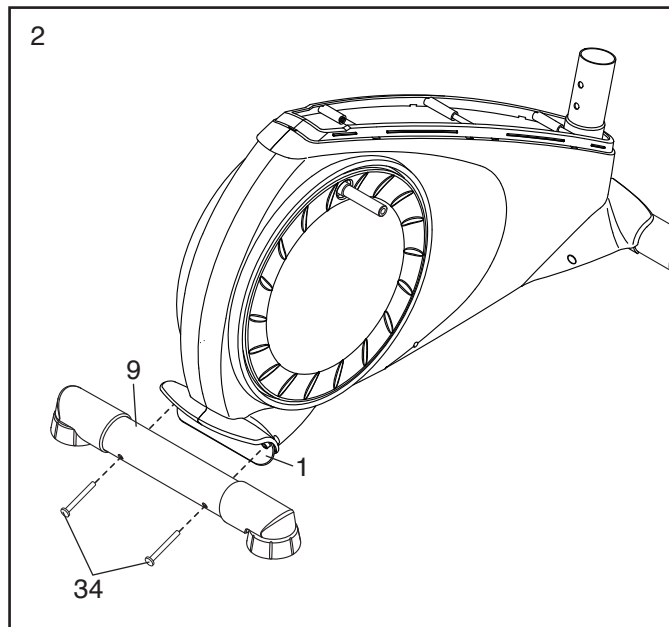
1. Localisez le Stabilisateur Avant (63) équipé de Roues (21).

Orientez le Stabilisateur Avant (63) de sorte que les grands trous soient orientés vers le Cadre (1).

Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Avant (63) au Cadre à l'aide de deux Vis en Bouton M10 x 68mm (34).



2. Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Arrière (9) au Cadre à l'aide de deux Vis en Bouton M10 x 68mm (34).



3. Orientez le Montant (2) ainsi que le Capot Supérieur (41) comme illustré. Faites glisser le Capot Supérieur vers le haut par-dessus le Montant.

Demandez à une autre personne de tenir le Montant (2) et le Capot Supérieur (41) près du Cadre (1).

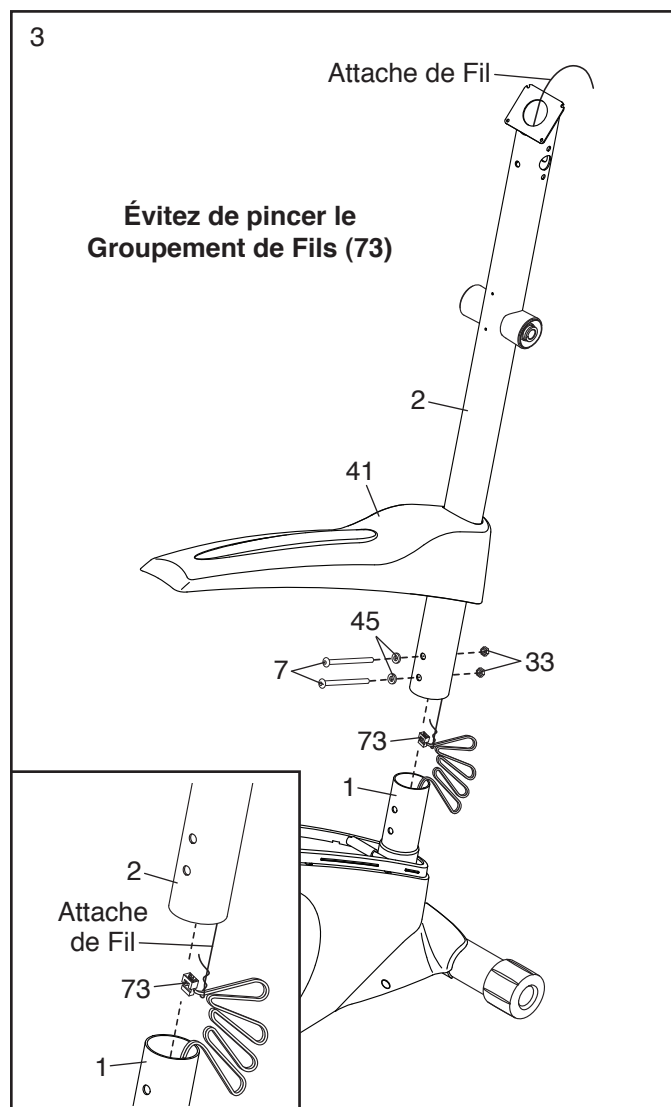
Voir le dessin en médaillon. Localisez l'attache de fil dans le Montant (2). Attachez l'extrémité inférieure de l'attache de fil au Groupement de Fils (73). Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil vers le haut hors du sommet du Montant.

Conseil : pour éviter que le Groupement de Fils (73) ne tombe à l'intérieur du Montant (2), attachez le Groupement de Fils avec l'attache de fil.

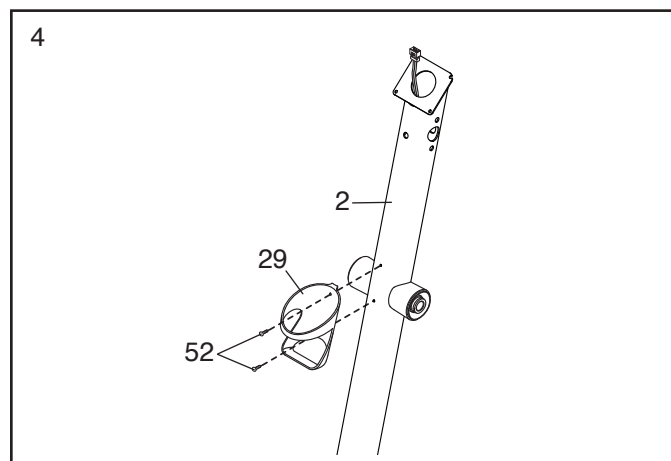
Faites glisser le Montant (2) par-dessus le Cadre (1).

Conseil : évitez de pincer le Groupement de Fils (73). Fixez le Montant (2) à l'aide de deux Boulons en Bouton M10 x 73mm (7), de deux Rondelles Fendues M10 (45), et de deux Écrous de Verrouillage M10 (33). **Ne serrez pas tout de suite les Boulons en Bouton.**

Faites glisser vers le bas le Capot Supérieur (41) dans le Cadre (1). **N'enfoncez pas en place le Capot Supérieur tout de suite.**



4. Fixez le Porte-bouteille (29) au Montant (2) à l'aide de deux Vis Auto-taraudeuses M4 x 16mm (52).

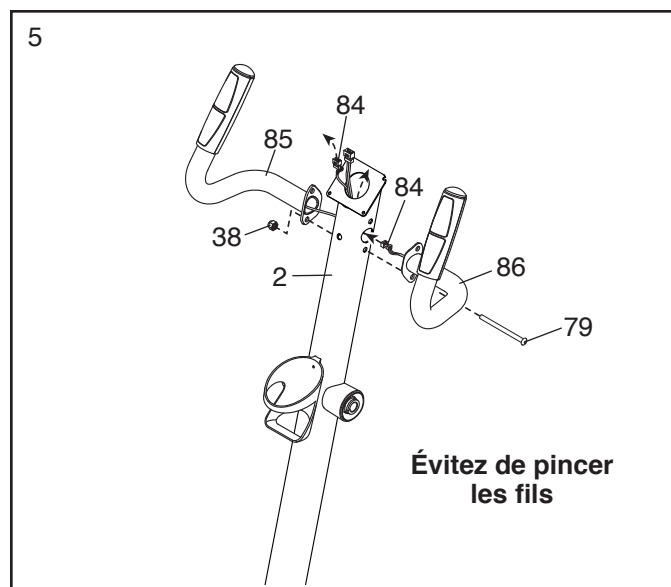


5. Localisez les Guidons Gauche et Droite (85, 86), portant des autocollants marqués « Left » et « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

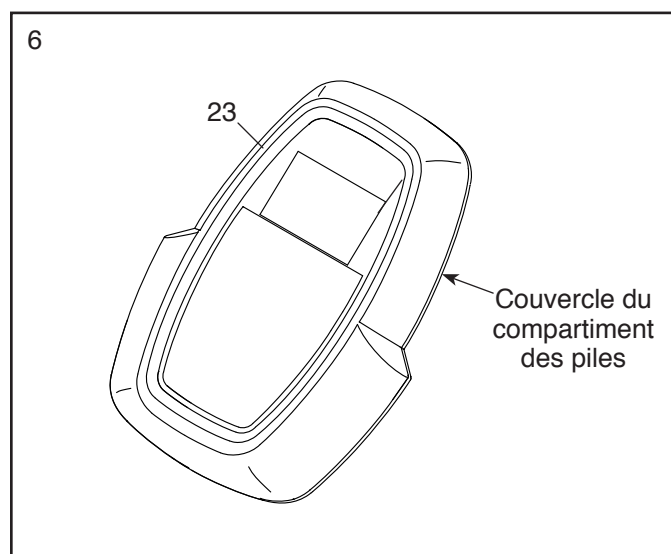
Pendant qu'une autre personne tient les Guidons Gauche et Droite (85, 86) près du Montant (2), insérez les Câbles du Détecteur (84) à l'intérieur des trous du Montant, puis tirez-les vers le haut hors du Montant.

Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez les Guidons Gauche et Droite (85, 86) au Montant (2) à l'aide d'un Boulon M8 x 77mm (79), et d'un Écrou de Verrouillage M8 (38). **Ne serrez pas tout de suite le Boulon.**

Assurez-vous que le Boulon de M8 x 77mm (79) est bien introduit dans le trou du bas des Guidons Gauche et Droite (85, 86) et du Montant (2).

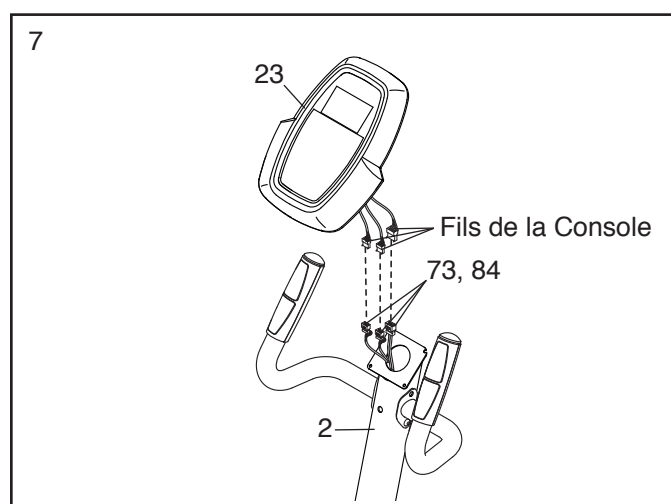


6. La Console (23) peut fonctionner avec quatre piles « AA » (non incluses) ; des piles alcalines sont conseillées. **IMPORTANT : Si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant d'insérer les piles. Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager.** Enlevez le couvercle du compartiment des piles situé à l'arrière de la Console et insérez les piles dans le compartiment. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué sur le schéma placé à l'intérieur du compartiment des piles.** Puis, remplacez le couvercle.



7. Détachez et jetez l'attache de fil attachée au Groupement de Fils (73).

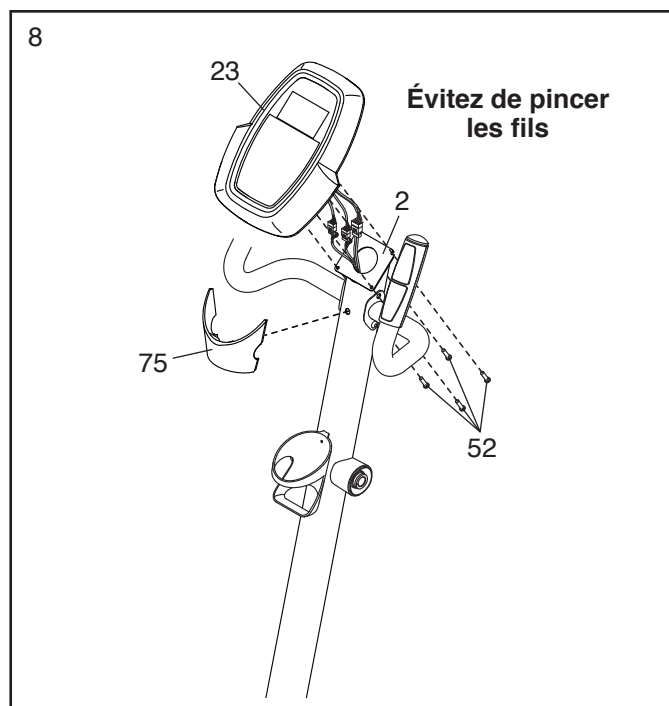
Pendant qu'une autre personne tient la Console (23) près du Montant (2), branchez les fils de la console au Groupement de fils (73) et aux Câbles du Détecteur (84).



8. Insérez l'excédent de fils à l'intérieur de la Console (23) ou à l'intérieur du Montant (2).

Enfoncez le Couvercle Arrière du Montant (75) dans le Montant (2). Demandez à une autre personne de maintenir en place le Couvercle Arrière du Montant.

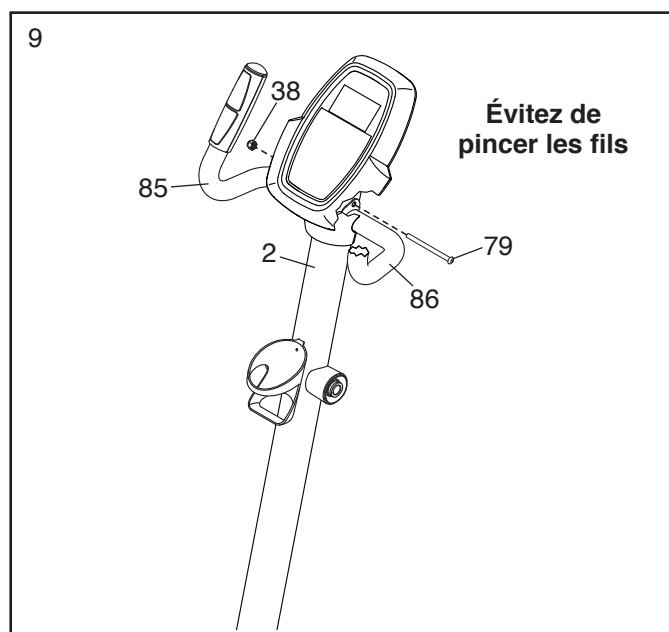
Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez la Console (23) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis Auto-taraudeuses M4 x 16mm (52).



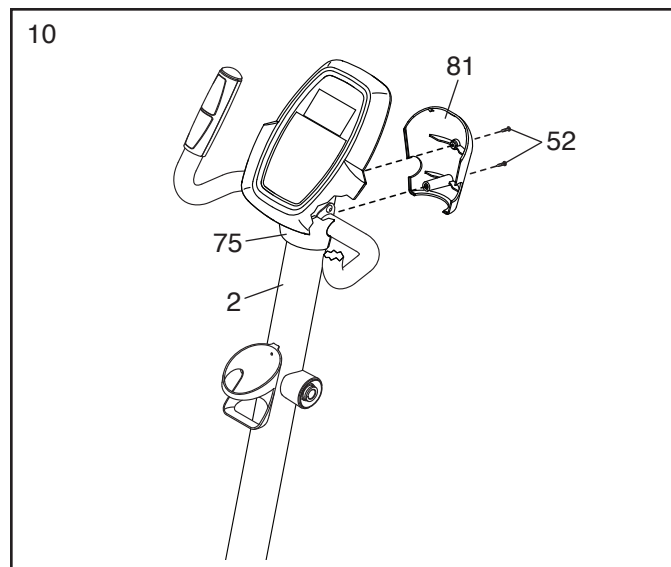
9. Terminez la fixation des Guidons Gauche et Droite (85, 86) au Montant (2) à l'aide d'un Boulon M8 x 77mm (79) et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (38).

Conseil : lors de l'insertion du Boulon M8 x 77mm (79), évitez de pincer ou d'endommager les fils à l'intérieur du Montant (2).

Voir l'étape 5. Serrez le Boulon M8 x 77mm (79).



10. Fixez le Couvercle Avant du Montant (81) et le Couvercle Arrière du Montant (75) au Montant (2) à l'aide de deux Vis Auto-taraudeuses M4 x 16mm (52).



11. Repérez le Bras Droit PSC (8), portant un auto-collant marqué « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Faites glisser un Couvercle du Bras PSC (90) vers le haut par-dessus le Bras PSC Droit (8).

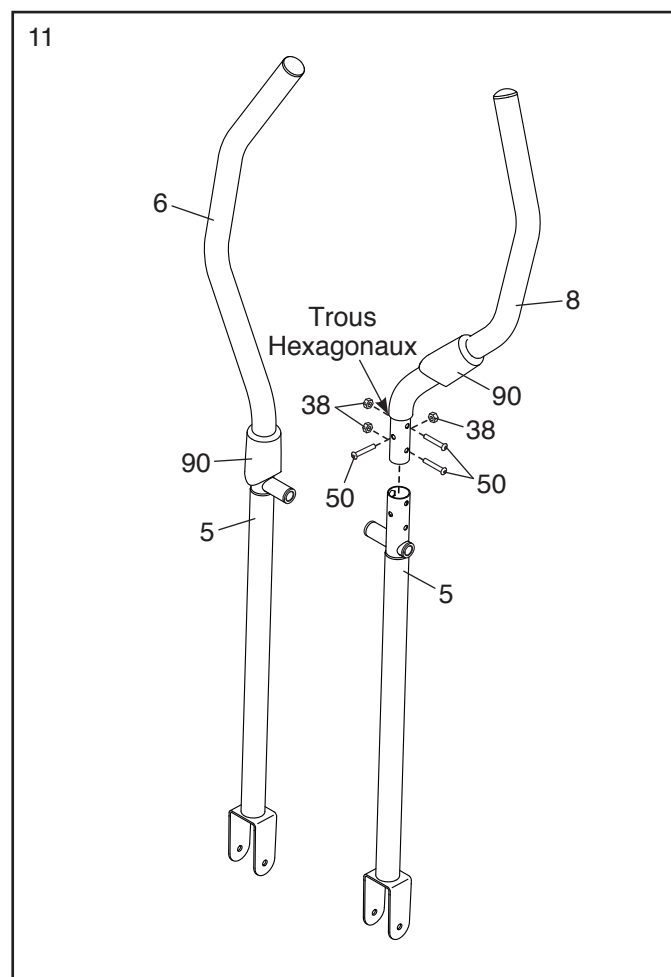
Faites glisser le Bras PSC Droit (8) par-dessus une Jambe PSC (5).

Conseil : demandez à une autre personne de tenir le Couvercle du Bras PSC (90) pendant que vous accomplissez cette opération.

Fixez le Bras PSC Droit (8) à la Jambe PSC (5) à l'aide de trois Boulons en Bouton M8 x 41mm (50) et de trois Écrous de Verrouillage M8 (38).

Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont bien à l'intérieur des trous hexagonaux.

Assemblez de la même manière le Bras PSC Gauche (6) et l'autre Jambe PSC (5).



12. Insérez l'Essieu de Pivot (26) à l'intérieur du Montant (2), puis centrez l'Essieu de Pivot.

À l'aide d'un petit sac en plastique pour garder vos doigts propres, appliquez une bonne quantité de la graisse fournie aux deux extrémités de l'Essieu de Pivot (26).

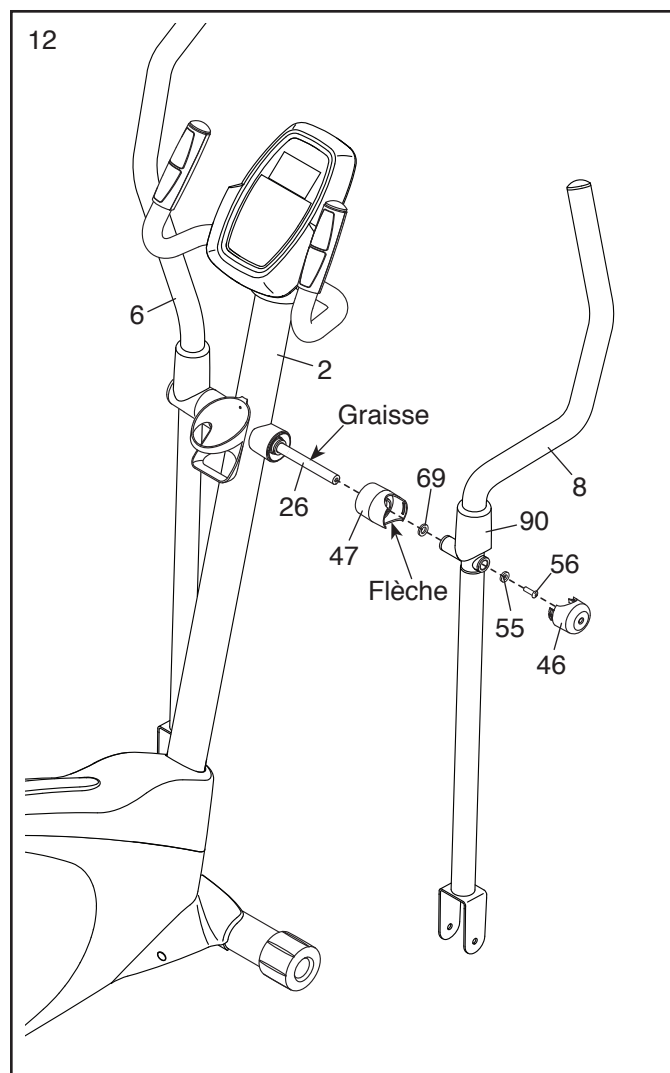
Orientez une Bague d'Espaceur PSC (47) de telle manière que la flèche pointe vers le sol. Faites glisser la Bague d'Espaceur PSC par-dessus le côté droit de l'Essieu de Pivot (26). **Répétez cette opération de l'autre côté de l'elliptique.**

Faites glisser une Petite Rondelle Ondulée (69) sur le côté droit de l'Essieu de Pivot (26). Puis, faites glisser le Bras PSC Droit (8) par-dessus l'Essieu de Pivot. **Répétez cette opération de l'autre côté de l'elliptique.**

Serrez une Vis M8 x 25mm (56) et une Rondelle M8 (55) dans chaque extrémité de l'Essieu de Pivot (26) en même temps.

Faites glisser vers le haut le Couvercle du Bras PSC (90) droit. Puis, enfoncez les languettes d'un Embout de l'Essieu (46) dans la Bague d'Espaceur du Bras PSC (47). **Répétez cette opération de l'autre côté de l'elliptique.**

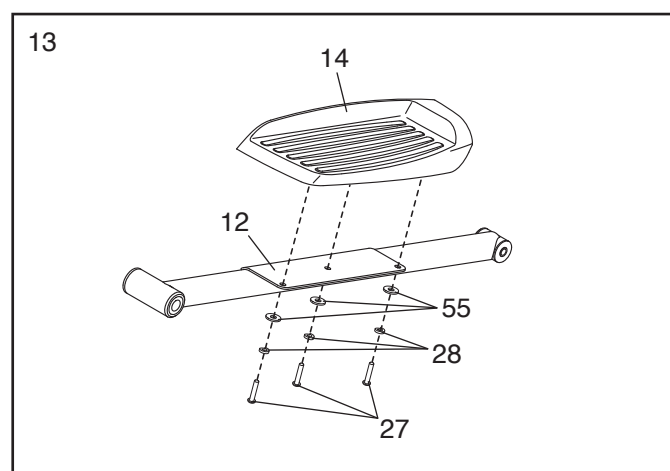
Faites glisser le Couvercle du Bras PSC (90) vers le bas afin de couvrir les Boulons en Bouton M8 x 42mm (non illustrés). **Répétez cette opération de l'autre côté de l'elliptique.**



13. Localisez la Pédale Droite (14) ainsi que le Bras de la Pédale Droite (12) portant des autocollants avec l'inscription « Right » et orientez-les comme illustré (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Fixez la Pédale Droite (14) au Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide de trois Vis en Bouton M8 x 14mm (27), de trois Rondelles Fendues M8 (28) et de trois Rondelles M8 (55).

Assemblez de la même manière la Pédale Gauche (non illustrée) et le Bras de la Pédale Gauche (non illustré).



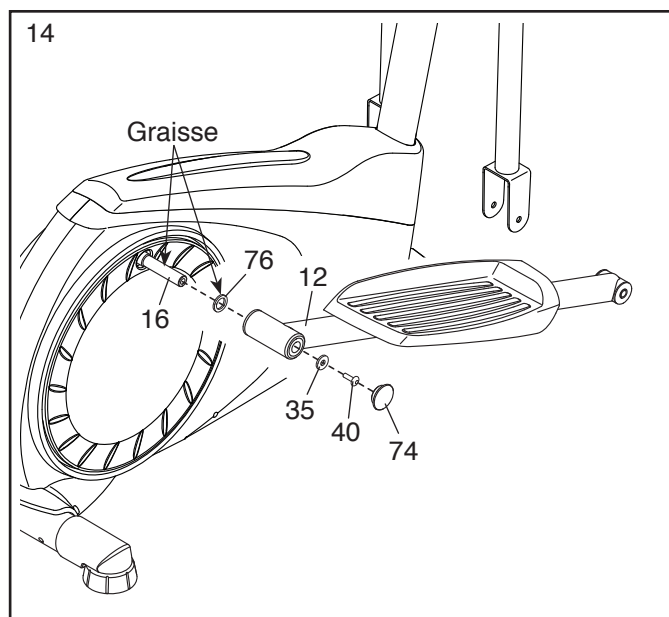
14. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'essieu du Bras Droit du Pédaalier (16) et sur une Grande Rondelle Ondulée (76).

Faites glisser la Grande Rondelle Ondulée (76) et le Bras de la Pédale Droite (12) par-dessus l'essieu du Bras Droit du Pédaalier (16).

Faites glisser une Rondelle M10 (35) sur une Vis M10 x 25mm (40), puis serrez la Vis dans l'essieu.

Ensuite, enfoncez le Capuchon du Bras de la Pédale (74) dans le Bras de la Pédale Droite (12).

Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.



15. Appliquez une petite quantité de graisse sur un Jeu de Boulons de M6 (25).

Tenez l'extrémité du Bras de la Pédale Droite (12) à l'intérieur du support de la Jambe PSC Droite (5).

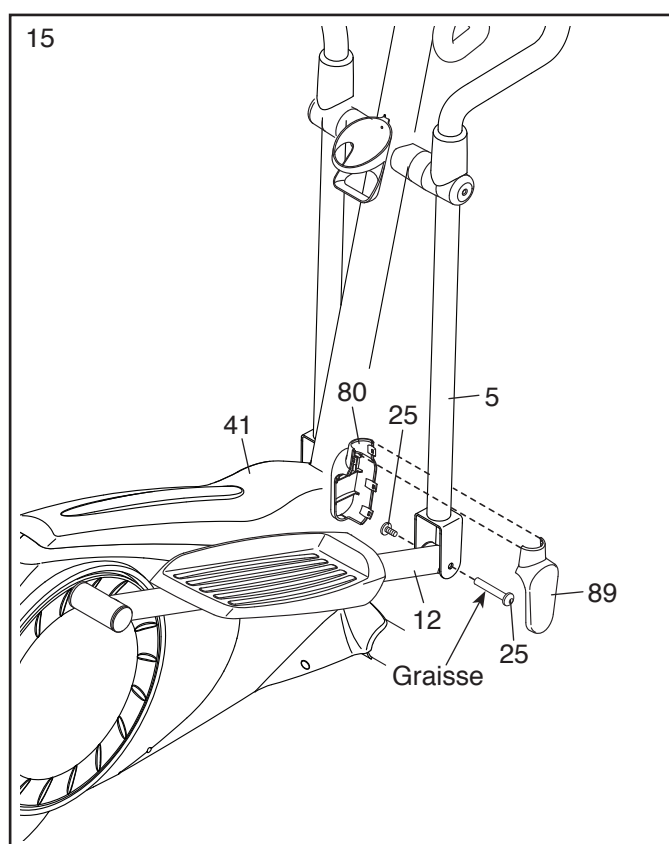
Fixez la Jambe PSC Droite (5) au Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide du Jeu de Boulons M6 (25). **Evitez de trop serrer le Jeu de Boulons ; la Jambe PSC Droite doit pouvoir pivoter librement.**

Localisez les Couvercles des Jambes PSC Gauche et Droite (80, 89), portant des autocollants marqués « Left » et « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), puis orientez-les comme indiqué.

Pressez ensemble les languettes des Couvercles des Jambes PSC Gauche et Droite (80, 89) afin de les attacher autour de la Jambe PSC Droite (5).

Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.

Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les Boulons en Bouton M10 x 73mm (7) et enfoncez en place le Capot Supérieur (41).

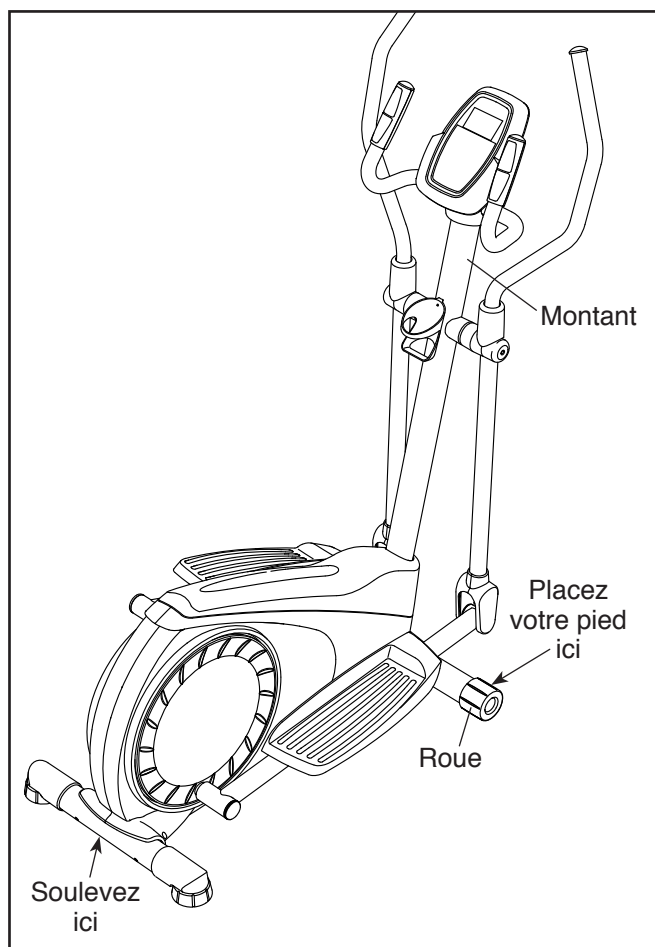


16. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'elliptique sont correctement serrées.** Remarque : Il risque de rester quelques visseries à la fin de l'assemblage. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous de l'elliptique.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

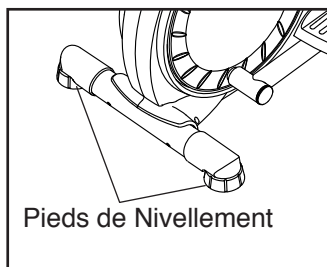
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

A cause de la taille et du poids de l'elliptique, son déplacement requiert deux personnes. Tenez-vous debout devant l'elliptique, tenez le montant et placez un pied contre une des roues avant. Tirez sur le montant et demandez à une autre personne de soulever le stabilisateur arrière jusqu'à ce que l'elliptique roule sur les roues. Déplacez doucement l'elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité et ensuite abaissez-le jusqu'au sol.



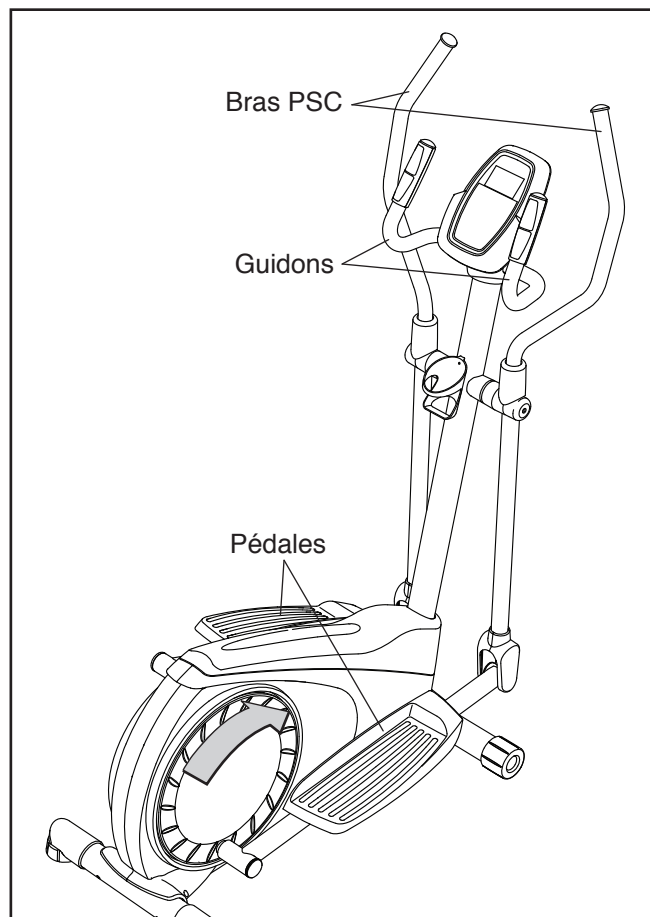
COMMENT STABILISER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique oscille légèrement sur votre plancher durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement situés en dessous du stabilisateur arrière jusqu'à l'élimination du mouvement de balancement.



COMMENT PRATIQUER DES EXERCICES SUR L'ELLIPTIQUE

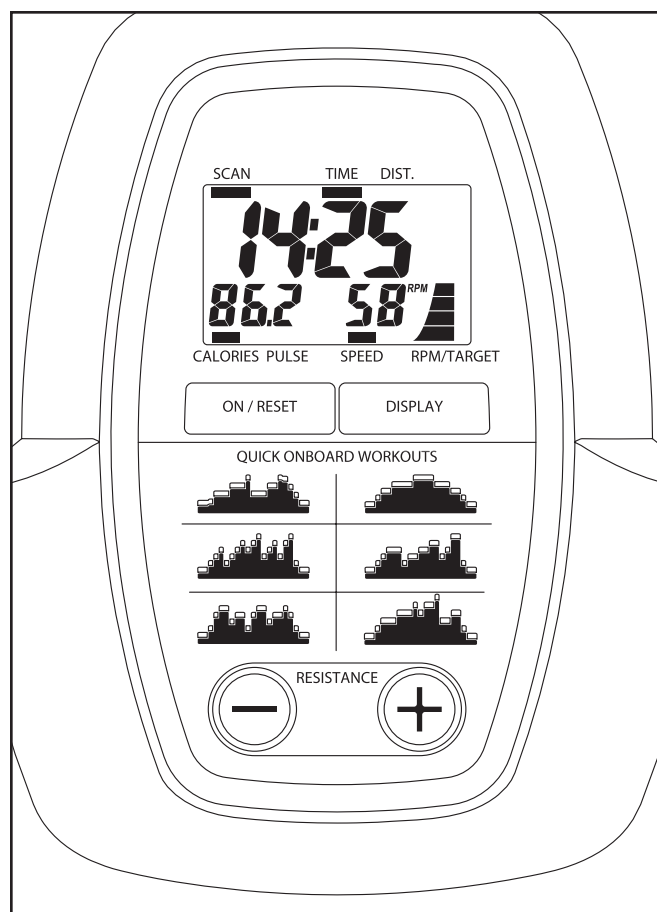
Pour monter sur l'elliptique, tenez les guidons ou les bras PSC et montez sur la pédale se trouvant dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale.



Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger de façon continue. **Remarque :** les disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les disques des pédales dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les disques des pédales dans le sens opposé.

Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **Remarque :** l'elliptique n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant. Lorsque les pédales se sont immobilisées, descendez d'abord de la pédale la plus élevée. Puis, descendez de la pédale la plus basse.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console offre tout un choix de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces.

Lors de l'utilisation du mode manuel de la console, vous avez la possibilité de modifier la résistance des pédales au simple toucher d'un bouton. A mesure que vous pédalez, la console affiche en continu des informations concernant vos exercices. Et, vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque des poignées.

La console propose également six entraînements rapides intégrés qui modifient automatiquement la résistance des pédales et vous invitent à varier votre cadence de pédalage tout en vous apportant des informations utiles pour un entraînement efficace.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles sont installées (reportez-vous à l'étape 6 de l'assemblage à la page 8). S'il y a une feuille de plastique transparent sur l'écran, enlevez-la.

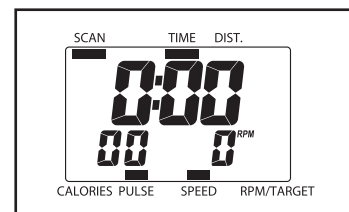
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Marche/Réinitialisation ou commencez à pédaler. L'intégralité de l'écran s'allumera pendant quelques instants ; la console sera alors prête à l'emploi.

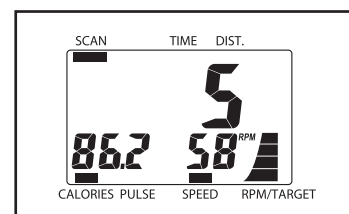
2. Sélectionnez le mode manuel.

Au moment de la mise en marche, le mode manuel est automatiquement sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant plusieurs fois sur n'importe quelle touche de Entraînements Rapides Intégrés [QUICK ONBOARD WORKOUTS] jusqu'à ce que des zéros apparaissent à l'écran.



3. Changez à volonté la résistance des pédales.

A mesure que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Résistance.



Remarque : après avoir appuyé sur les touches, il faudra quelques minutes aux pédales pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

4. Suivez votre progression à l'écran.

La console possède plusieurs affichages qui indiquent les informations suivantes concernant l'entraînement :

Vitesse—Cet affichage indique votre vitesse de pédalage, en tours par minute (rpm).

Temps—Cet affichage indique le temps écoulé. Remarque : Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'affichage indique le temps restant de l'entraînement au lieu du temps écoulé.

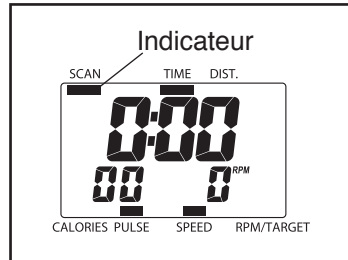
Distance—Cet affichage indique la distance (nombre total de tours) que vous avez pédalée.

Calories—Cet affichage indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

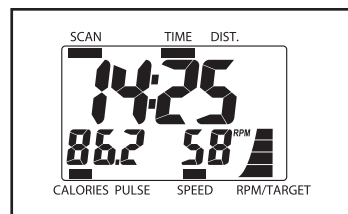
Pouls—Cet affichage indique votre fréquence cardiaque quand vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque des poignées.

Balayage—Lorsque vous sélectionnez cette option d’affichage, la section supérieure de l’écran affiche à la fois le temps et la distance, et la section inférieure gauche indique les calories.

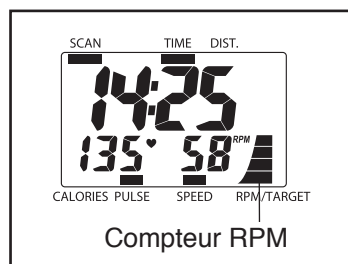
Lorsque vous allumez la console, l’affichage balayage est automatiquement sélectionné. Un indicateur apparaît sous le mot *SCAN* (Balayage) pour indiquer que l’affichage balayage est sélectionné.



Tout au long de vos exercices, la section supérieure de l’écran affichera tour à tour le temps écoulé et la distance que vous avez parcourue en pédalant ; la section inférieure gauche de l’écran affichera la quantité de calories que vous avez brûlées. La section inférieure droite de l’écran indiquera votre vitesse de pédalage.



En outre, le compteur RPM situé sur le côté droit de l’écran affichera une représentation visuelle de votre vitesse de pédalage. Au fur et à mesure que vous augmenterez ou diminuerez votre cadence de pédalage, des barres apparaîtront ou disparaîtront dans le compteur RPM.

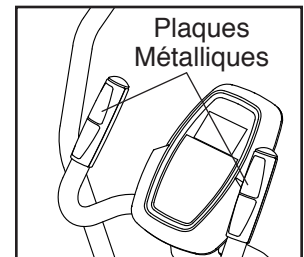


Pour annuler le mode balayage, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY]. L’indicateur sous le mot *SCAN* disparaîtra. La section supérieure de l’écran affichera alors uniquement le temps écoulé. Si vous appuyez à nouveau sur la touche Affichage, la section supérieure affichera uniquement la distance parcourue en pédalant. Pour sélectionner à nouveau le mode balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage jusqu’à ce qu’un indicateur apparaisse sous le mot *SCAN*. Pour réinitialiser l’écran, appuyez sur la touche Marche/Initialisation. Pour mettre en pause la

console, arrêtez de pédaler. Lorsque la console est en pause, le temps se met à clignoter à l’écran. Pour continuer votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Remarque : s’il y a des feuilles de plastique transparent sur les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque des poignées, enlevez-les. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque des poignées avec les paumes de la main reposant sur les plaques métalliques. **Évitez de déplacer les mains ou de trop serrer les plaques métalliques.**



Une fois que votre pouls a été détecté, l’indicateur en forme de cœur clignote à l’écran à chaque battement de votre cœur, et deux tirets apparaissent. Après quelques minutes, votre rythme cardiaque est affichée à l’écran.

Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, continuez de tenir les plaques métalliques pendant environ 15 secondes. Remarque : si vous continuez à tenir le détecteur du rythme cardiaque des poignées, l’écran affichera votre rythme cardiaque pendant près de 30 secondes. L’écran affichera alors votre rythme cardiaque en même temps que les autres modes.

Si votre rythme cardiaque n’est pas affichée, assurez-vous que vos mains sont bien positionnées comme décrit. Veillez à ne pas trop bouger les mains ni trop serrer les plaques métalliques. Pour une performance optimale, nettoyez les plaques métalliques avec un chiffon doux ; **n’utilisez jamais d’alcool, de produits abrasifs ni de produits chimiques pour nettoyer les plaques métalliques.**

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

Si les pédales ne bougent pas pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter à l’écran et la console se met en pause.

Si les pédales ne bougent pas pendant quelques minutes, la console s’éteint et l’écran est réinitialisé.

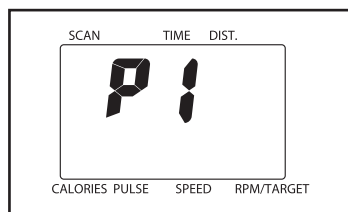
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT RAPIDE INTÉGRÉ

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Marche/Initialisation ou commencez à pédaler. L'intégralité de l'écran s'allumera pendant quelques instants ; la console sera alors prête à l'emploi.

2. Sélectionnez un entraînement rapide intégré.

Pour sélectionner un entraînement rapide intégré, appuyez sur la touche de votre choix de Entraînements Rapides Intégrés [QUICK ONBOARD WORKOUTS]. Le nom de l'entraînement s'affichera à l'écran.



Quelques secondes après avoir sélectionné un entraînement rapide intégré, l'écran affichera la durée de l'entraînement.

3. Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

Les entraînements rapides intégrés sont constitués de plusieurs segments d'une minute. Un niveau de résistance et une vitesse (rpm) cible sont programmés pour chaque segment.

Chaque fois que la résistance est sur le point de changer, le niveau de résistance se met à clignoter à l'écran pendant quelques secondes. La résistance des pédales se règle alors automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le prochain segment.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches de Résistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales se règlent automatiquement au niveau de la résistance programmé pour le prochain segment.**

Les réglages de la vitesse cible pour l'entraînement seront affichés par le compteur de vitesse cible à l'écran. Le compteur RPM affichera votre vitesse de pédalage réelle.



Au fur et à mesure que le compteur de vitesse cible change de hauteur durant l'entraînement, ajustez votre vitesse de pédalage afin que le même nombre de barres apparaissent dans les deux compteurs. Si votre vitesse de pédalage est plus lente que la vitesse cible actuelle, une flèche apparaîtra près du compteur RPM pour vous inviter à augmenter votre vitesse ; si votre vitesse est plus rapide que la vitesse cible, une flèche vous invitera à diminuer votre vitesse.

IMPORTANT : les réglages de la vitesse cible pour l'entraînement sont uniquement destinés à fournir un objectif. Votre vitesse de pédalage réelle peut bien être inférieure à la vitesse cible, notamment durant les premiers mois de votre entraînement. Veillez à pédaler selon une vitesse qui vous est confortable.

L'écran affichera le temps restant de votre entraînement. Si vous arrêtez de pédaler pendant quelques secondes, l'entraînement se met en pause et le temps se met à clignoter à l'écran. Pour continuer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 14.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 15.

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

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 15.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de l'elliptique. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon à vaisselle doux.

IMPORTANT : maintenez la console éloignée de tout liquide et des rayons directs du soleil. Lors du rangement, enlevez les piles de la console.

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si les écrans de la console deviennent sombres, remplacez toutes les piles en même temps ; la plupart des problèmes de la console sont essentiellement dus à des piles faibles. Reportez-vous à l'étape 6 à la page 8 pour des instructions relatives au remplacement.

Si le détecteur du rythme cardiaque des poignées ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 5 à la page 15.

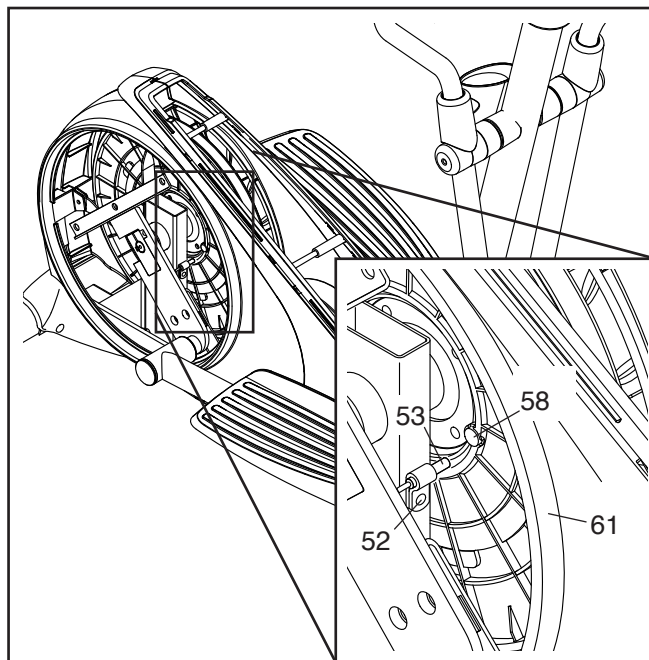
COMMENT RÉGLER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations exactes, il faut alors régler le détecteur magnétique.

Reportez-vous à la VUE ECLATÉE A à la page 22. A l'aide d'un tournevis à tête plate, enlevez le Capot Supérieur (41).

Remarque : à des fins de clarté, le disque de la pédale droite est enlevé dans le dessin ci-dessous.

Localisez le Détecteur Magnétique (53). Desserrez, mais sans l'enlever, la Vis Auto-taraudeuse M4 x 16mm (52).



Ensuite, tournez la Poulie (61) jusqu'à ce qu'un Aimant (58) soit aligné avec le Détecteur Magnétique (53). Faites glisser légèrement le Détecteur Magnétique vers l'Aimant ou dans la direction opposée. Ensuite, resserrez la Vis Auto-taraudeuse M4 x 16mm (52). Tournez la Poulie pendant quelques instants.

Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche la réponse appropriée.

Après avoir réglé correctement le détecteur magnétique, fixez à nouveau le capot supérieur.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent pendant le pédalage, même lorsque la résistance est réglée sur le réglage le plus élevé, il est alors nécessaire de régler la courroie de traction.

Pour régler la courroie de traction, vous devez d'abord enlever le bras de la pédale gauche, le disque de la pédale gauche ainsi que le capot gauche.

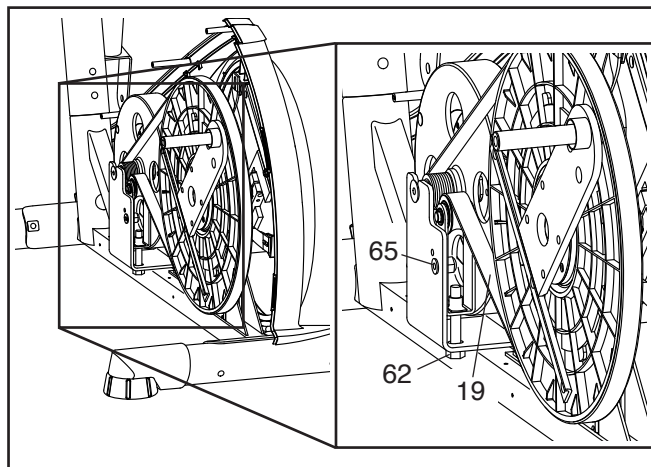
Reportez-vous d'abord aux étapes 14 et 15 à la page 12, puis enlevez le Bras de la Pédale Gauche (11).

Reportez-vous à la VUE ECLATÉE A à la page 22. A l'aide d'un tournevis à tête plate, enlevez le le Disque de la Pédale Gauche (15).

Enlevez toutes les Vis Auto-taraudeuses M4 x 16mm (52) des Capots Gauche et Droit (3, 4).

Ensuite, enlevez les deux Écrous de Verrouillage de M6 (66) et les deux Rondelles M6 (95). Puis, enlevez le Capot Gauche.

Desserrez la Vis à Tête Plate M8 x 22mm (65) et tournez le Boulon en Bouton M10 x 60mm (62) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (19) soit tendue.



Une fois que la Courroie de Traction (19) est tendue, serrez la Vis à Tête Plate M8 x 22mm (65).

Ensuite, fixez à nouveau les capots, le disque de la pédale gauche, et le bras de la pédale gauche.

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

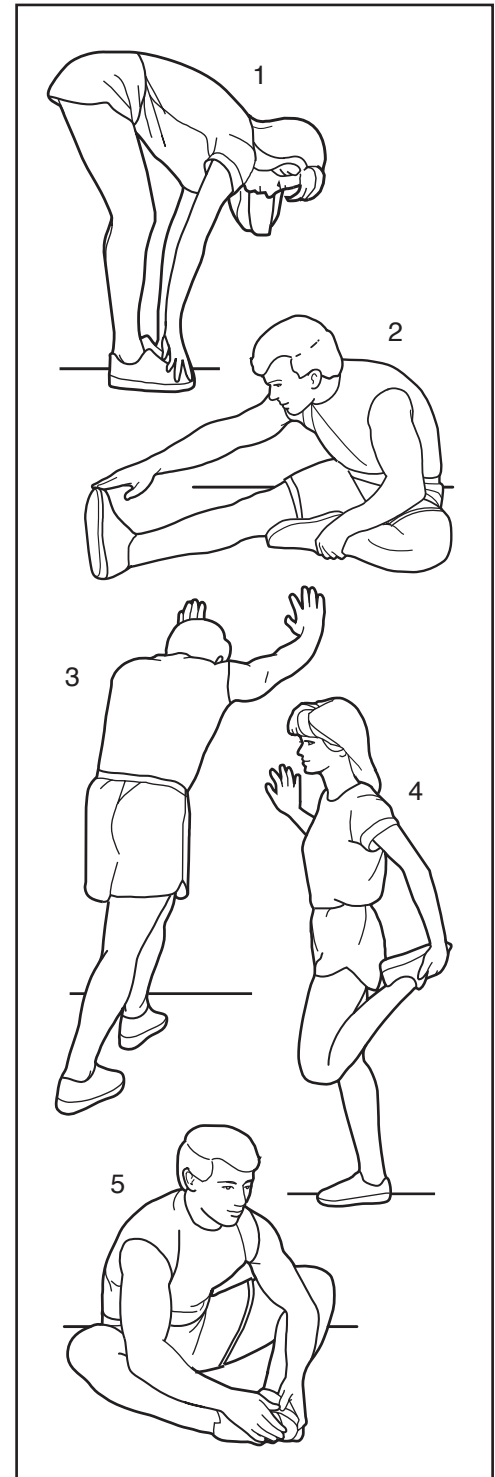
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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.



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle GGCECEL62911.0 R0811A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	51	4	Vis M8 x 15mm
2	1	Montant	52	26	Vis Auto-Taraudeuse M4 x 16mm
3	1	Capot Gauche	53	1	Fil/Détecteur Magnétique
4	1	Capot Droit	54	1	Collier
5	2	Jambe PSC	55	9	Rondelle M8
6	1	Bras PSC Gauche	56	2	Vis M8 x 25mm
7	2	Boulon en Bouton M10 x 73mm	57	1	Axe du Volant
8	1	Bras PSC Droit	58	2	Aimant
9	1	Stabilisateur Arrière	59	1	Rondelle M6
10	1	Bras Gauche du Pédalier	60	4	Bague Avant du Bras de la Pédale
11	1	Bras de la Pédale Gauche	61	1	Poulie
12	1	Bras de la Pédale Droite	62	1	Boulon en Bouton M10 x 60mm
13	1	Pédale Gauche	63	1	Stabilisateur Avant
14	1	Pédale Droite	64	10	Attache à Tête Bombée
15	2	Disque de la Pédale	65	1	Vis à Tête Plate M8 x 22mm
16	1	Bras Droit du Pédalier	66	2	Écrou de Verrouillage M6
17	1	Volant	67	1	Rondelle M10 x 4mm
18	1	Support du Capot	68	1	Clé
19	1	Courroie de Traction	69	2	Petite Rondelle Ondulée
20	2	Embout du Stabilisateur Arrière	70	4	Vis M8 x 10mm
21	2	Roue	71	4	Vis Auto-Taraudeuse M4 x 12mm
22	1	Tendeur de la Courroie	72	1	Moteur de Résistance
23	1	Console	73	1	Groupement de Fils
24	2	Poignée en Mousse	74	2	Capuchon du Bras de la Pédale
25	2	Jeu de Boulons M6	75	1	Couvercle Arrière du Montant
26	1	Essieu de Pivot	76	2	Grande Rondelle Ondulée
27	6	Vis en Bouton M8 x 14mm	77	1	Câble de la Résistance
28	6	Rondelle Fendue M8	78	2	Vis à Épaulement M10 x 41mm
29	1	Porte-Bouteille	79	2	Boulon M8 x 77mm
30	2	Bague d'Attache	80	2	Couvercle de la Jambe PSC
31	2	Roulement à Billes			Gauche
32	1	Pédalier	81	1	Couvercle Avant du Montant
33	2	Écrou de Verrouillage M10	82	1	Bague d'Espacement en Plastique
34	4	Vis en Bouton M10 x 68mm	83	1	Vis M6 x 16mm
35	7	Rondelle M10	84	2	Détecteur/Câble
36	2	Vis M3 x 16mm	85	1	Guidon Gauche
37	2	Bague Externe du Bras de la Pédale	86	1	Guidon Droit
38	9	Écrou de Verrouillage M8	87	2	Pied de Nivellement
39	2	Bague Interne du Bras de la Pédale	88	2	Bague d'Espacement du Bras de la Pédale
40	2	Vis M10 x 25mm			Pédale
41	1	Capot Supérieur	89	2	Couvercle de la Jambe PSC Droite
42	2	Écrou du Pied de Nivellement	90	2	Couvercle du Bras PSC
43	2	Écrou de Verrouillage M10 x 6,5mm	91	1	Vis de Blocage M6 x 10mm
44	2	Embout du Bras PSC	92	1	Boulon M8 x 44mm
45	2	Rondelle Fendue M10	93	1	Ecrou Carré M8
46	2	Embout de l'Essieu	94	2	Vis M6 x 18mm
47	2	Bague d'Espacement du Bras PSC	95	4	Rondelle M6
48	2	Bague d'Espacement du Cadre	*	—	Outil d'Assemblage
49	6	Bague du Bras PSC	*	—	Paquet de graisse
50	6	Boulon en Bouton M8 x 41mm	*	—	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 A

N°. du Modèle GGCCEL62911.0 R0811A

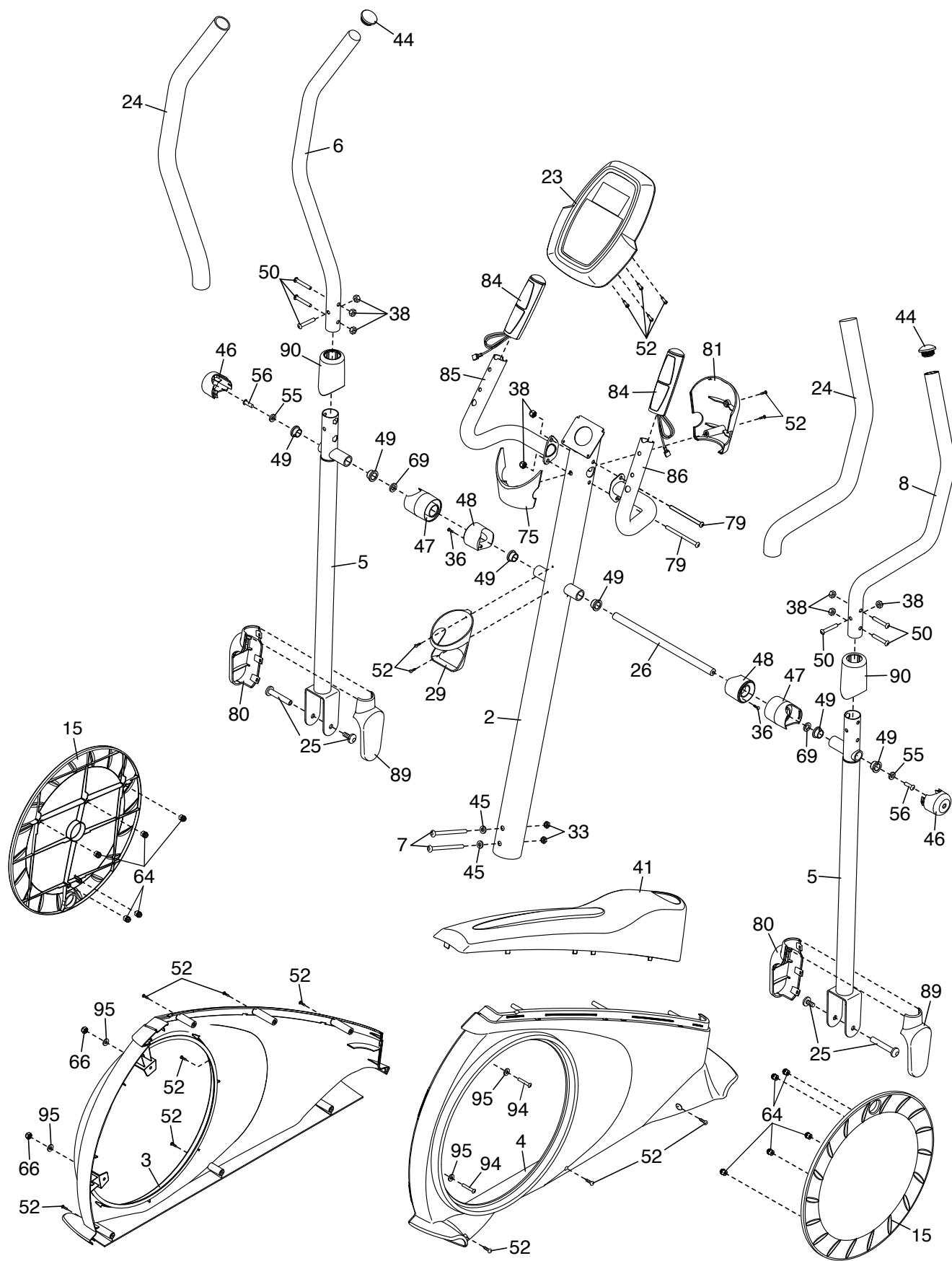
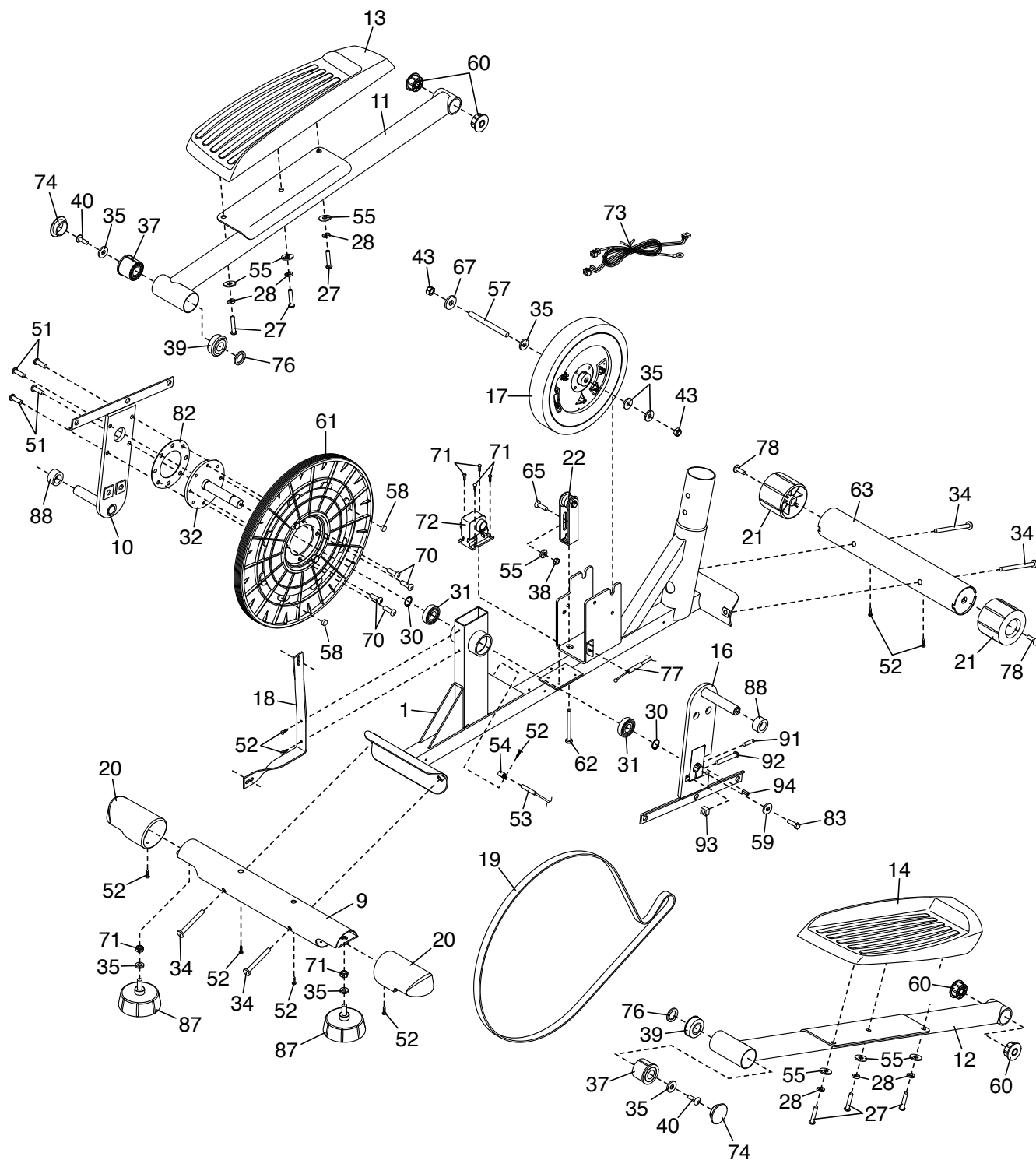


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle GGCCEL62911.0 R0811A



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 of Canada, 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. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). 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. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. 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