

GOLD'S GYM®

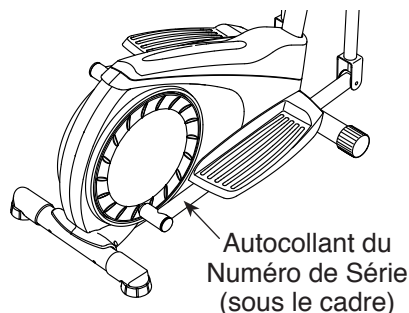
STRIDE TRAINER 310

www.workoutwarehouse.com

N°. du Modèle GGCCEL62911.2

N°. de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à
16h30 HNE (sauf jours fériés)

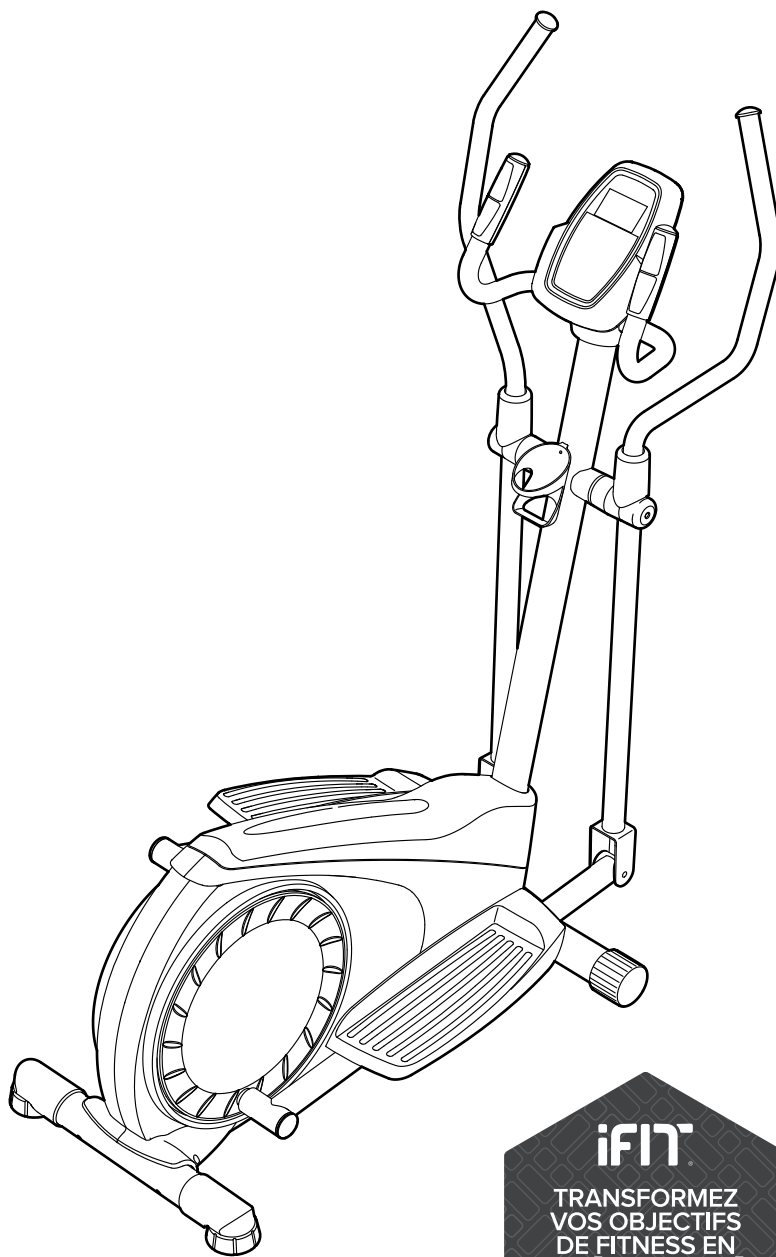
ou par courriel
customerservice@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ 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

TRANSFORMEZ
VOS OBJECTIFS
DE FITNESS EN

RÉALITÉ

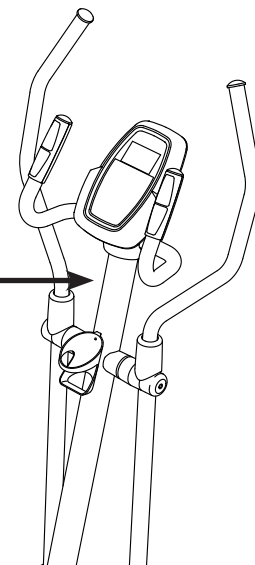
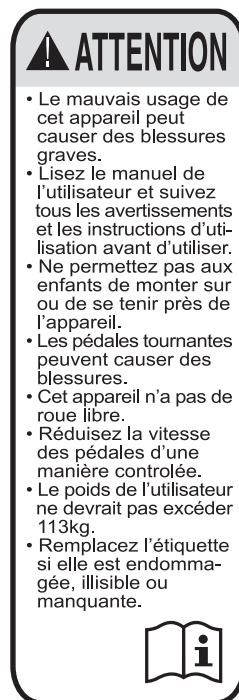
IFIT.COM

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	15
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	21
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	23
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
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. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire de veiller à ce tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
4. L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez l'elliptique sur une surface à niveau, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.
9. L'elliptique ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids dépasse 113 kg.
10. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
11. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez sur l'elliptique, et pour en descendre ou l'utiliser.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre le lecture du rythme cardiaque moins sûre. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
13. L'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
14. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique ; n'arquez pas le dos.
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.
16. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne ICES-003.
17. Éliminez les piles conformément aux codes et règlements locaux.

PROTECT

YOUR FITNESS EQUIPMENT
WITH AN EXTENDED SERVICE PLAN



Your new fitness equipment represents a significant investment in your health. Protect your investment now from unexpected mechanical or electrical failures for up to five years.

PLAN FEATURES

- Protection for one to five years
- Over 100 authorized repair centers
- Highly trained repair technicians
- A national toll-free repair hotline
- Simple repair claim procedure
- No claim forms
- Easy enrollment
- Fast, efficient repair anywhere in Canada
- In-home repairs covered
- Parts and labour covered
- Mechanical and electrical failures covered

To protect your fitness equipment today, please
call Customer Care at 1-888-936-4266
Or, email us at customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouvel elliptique GOLD'S GYM® STRIDE TRAINER 310. L'elliptique STRIDE TRAINER 310 est équipé d'un choix 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 l'elliptique. 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.

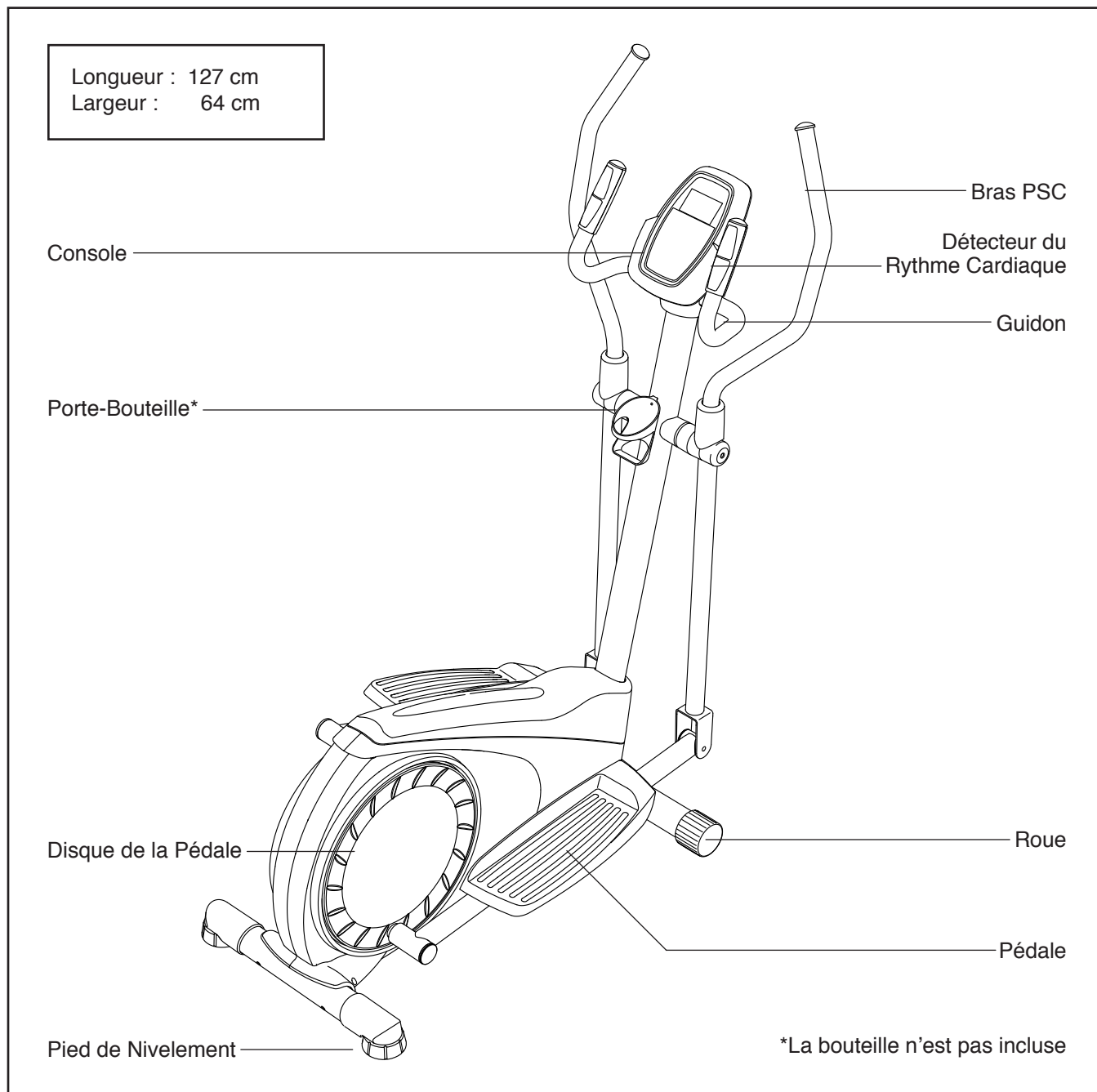
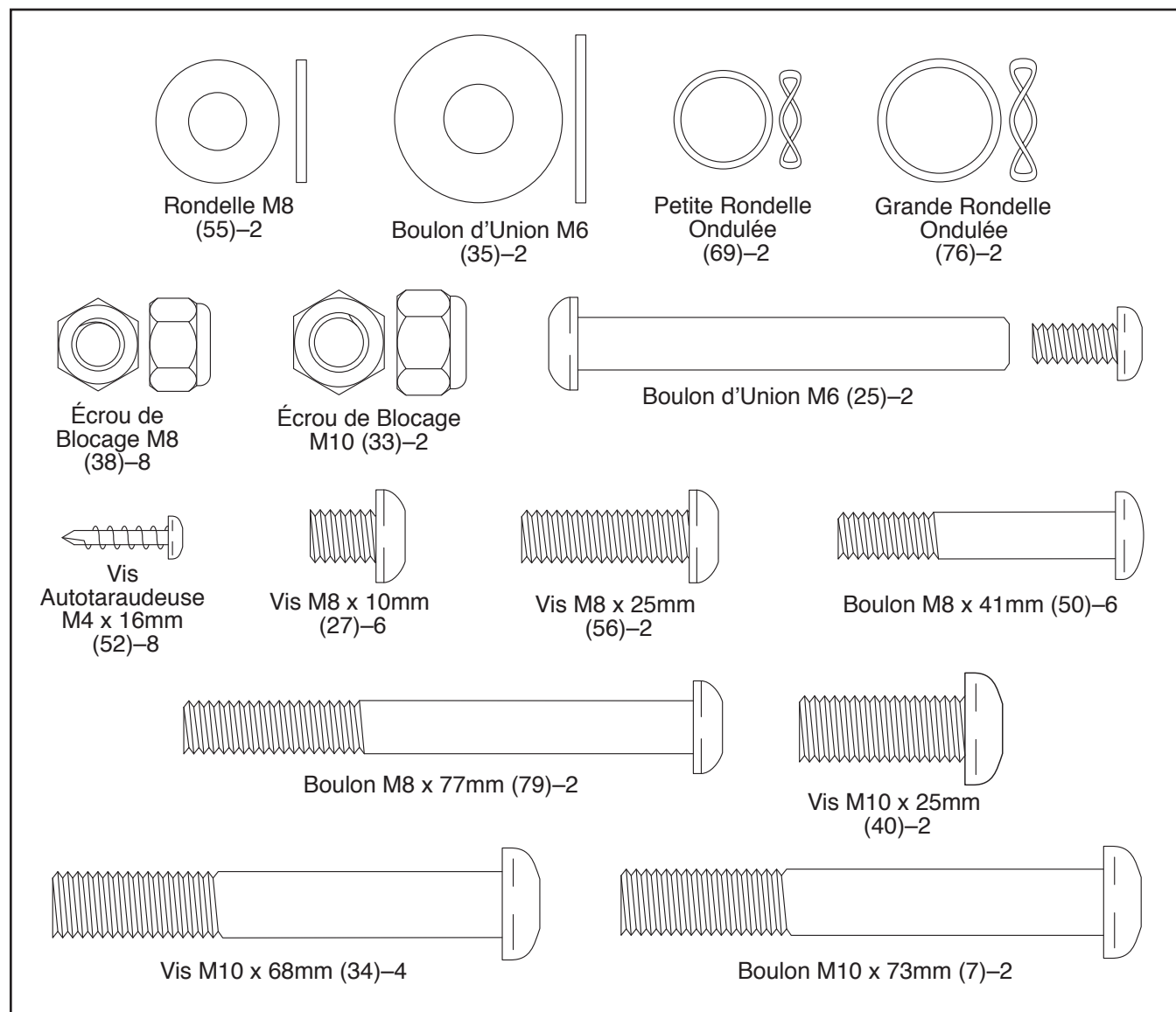


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**



ASSEMBLAGE

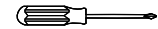
- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant que soient achevées toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces portant l'indication « L » ou « Left » font référence au côté gauche, et les pièces portant l'indication « R » ou « Right » font référence au côté droit.
- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 6.

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

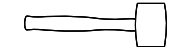
une clé à molette



un tournevis à pointe cruciforme



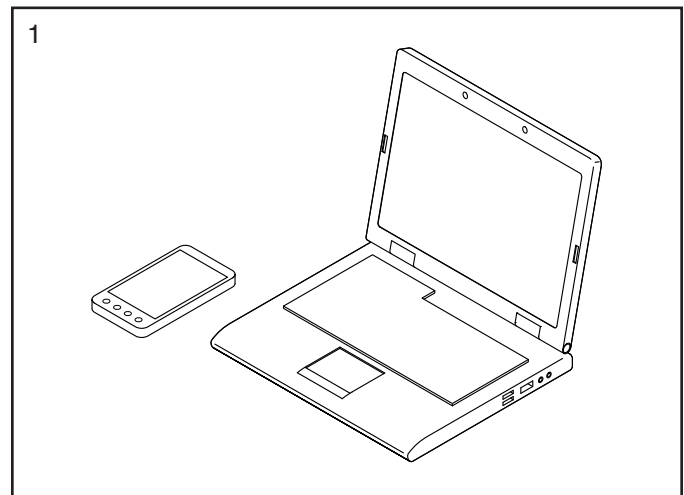
un maillet en caoutchouc



Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Appelez ou envoyez un courriel au Service à la Clientèle (voir la couverture de ce manuel) aujourd'hui pour enregistrer votre appareil.

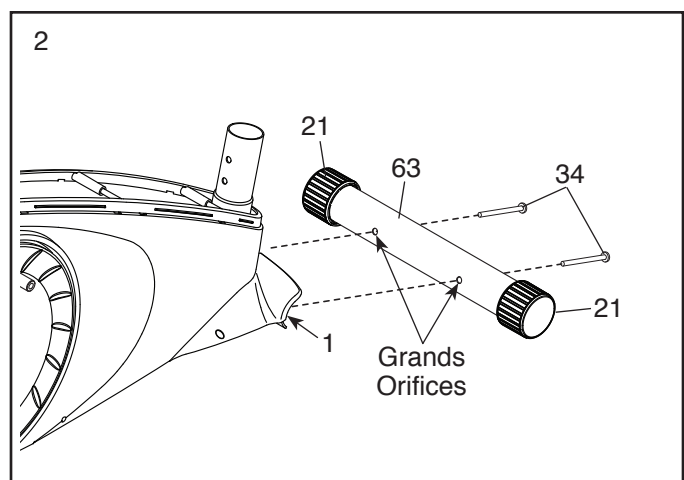
- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez un jour besoin de contacter le Service à la Clientèle
- restez informé de toutes nos mises à jour et offres spéciales



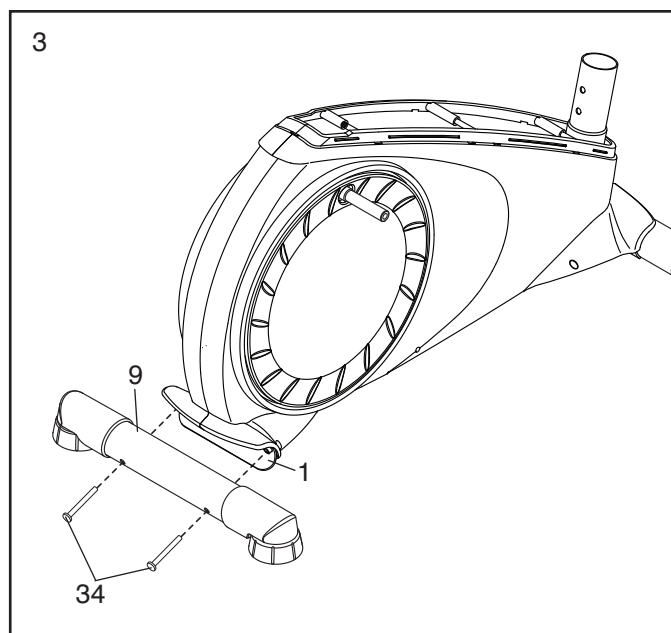
2. Repérez le Stabilisateur Avant (63), qui est doté de Roues (21).

Orientez le Stabilisateur Avant (63) de façon que les grands orifices se retrouvent face au Cadre (1).

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



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



4. Orientez le Montant (2) et le Capot Supérieur (41) dans la position indiquée. Glissez le Capot Supérieur vers le haut sur le Montant.

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

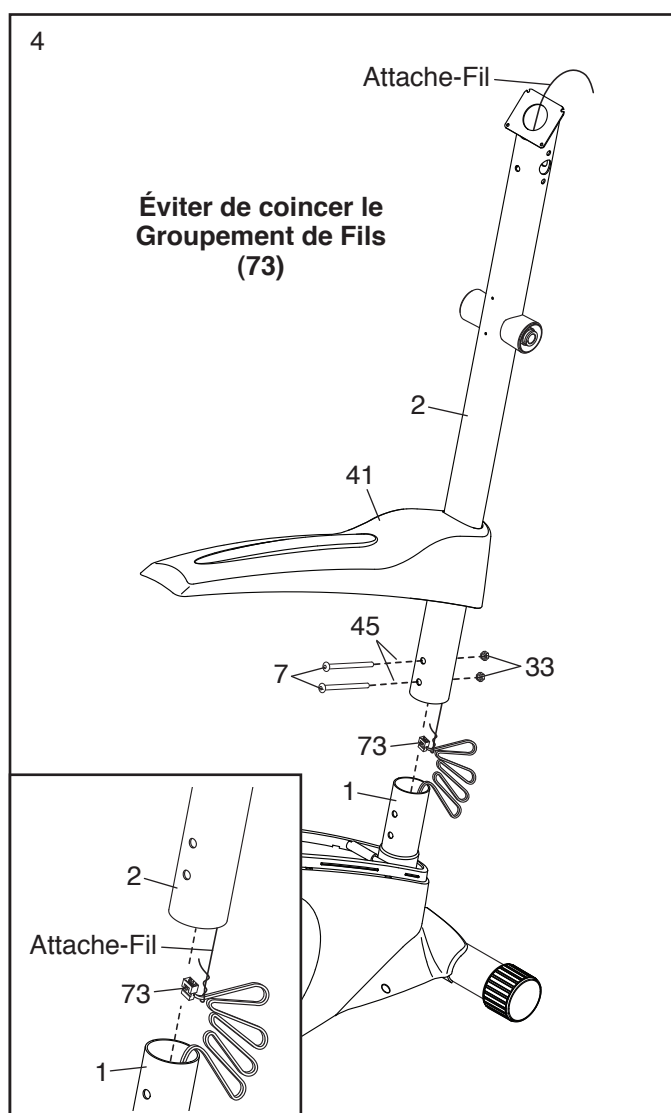
Reportez-vous au schéma encadré. Localisez l'attache-fil dans le Montant (2). Fixez l'extrémité inférieure de l'attache-fil au Groupement de Fils (73). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil vers le haut hors du sommet du Montant.

Conseil : pour éviter que le Groupement de Fils (73) chute à l'intérieur du Montant (2), reliez fermement le Groupement de Fils à l'aide de l'attache-fil.

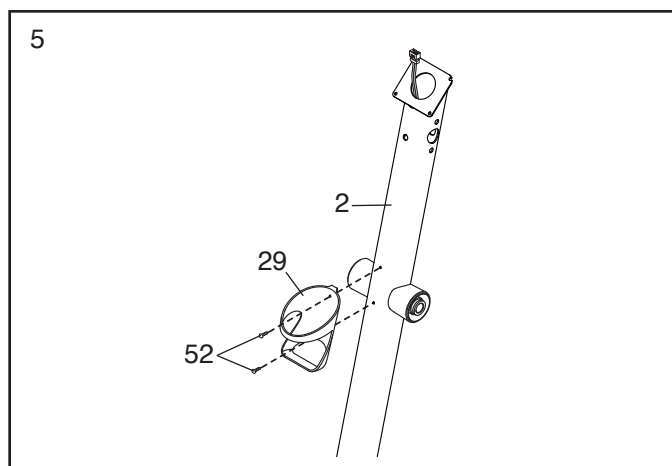
Glissez le Montant (2) sur le Cadre (1).

Conseil : éviter de coincer le Groupement de Fils (73). Fixez le Montant (2) à l'aide de deux Boulons M10 x 73mm (7), deux Rondelles Fendues M10 (45) et deux Écrous de Blocage M10 (33). **Ne serrez pas les Boulons à ce moment.**

Glissez le Capot Supérieur (41) vers le bas jusqu'au Cadre (1). **N'enfoncez pas le Capot Supérieur en place à ce moment.**



5. Fixez le Porte-Bouteille (29) au Montant (2) à l'aide de deux Vis Autotaraudeuses M4 x 16mm (52).

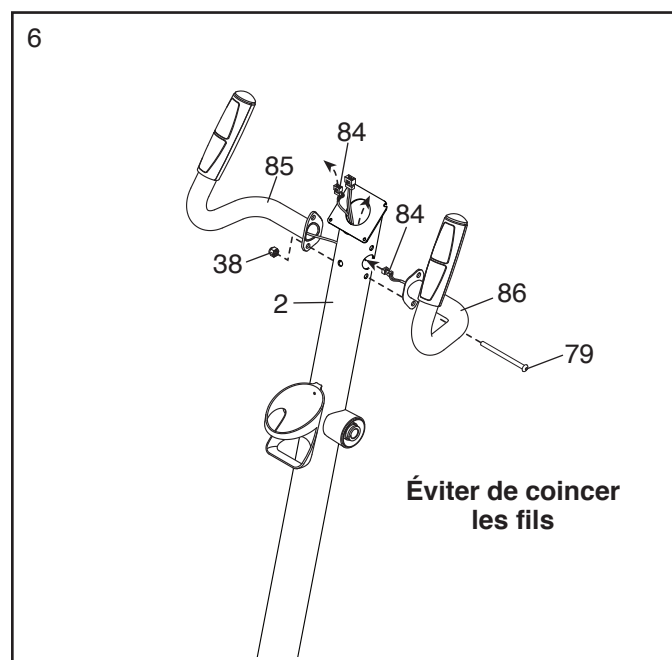


6. Repérez les Guidons Droit et Gauche (85, 86).

Pendant qu'une autre personne tient les Guidons Gauche et Droit (85, 86) près du Montant (2), introduisez les Fils du Capteur (84) dans les orifices du Montant et tirez-les vers le haut hors du Montant.

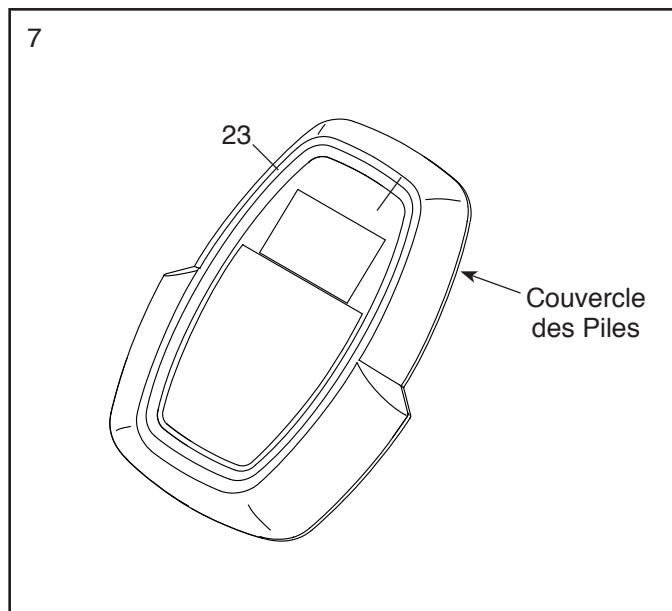
Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez les Guidons Gauche et Droit (85, 86) au Montant (2) à l'aide d'un Boulon M8 x 77mm (79) et d'un Écrou de Blocage M8 (38). **Ne serrez pas le Boulon à ce moment.**

Assurez-vous que le Boulon M8 x 77mm (79) est introduit dans l'orifice inférieur des Guidons Gauche et Droit (85, 86) et du Montant (2).



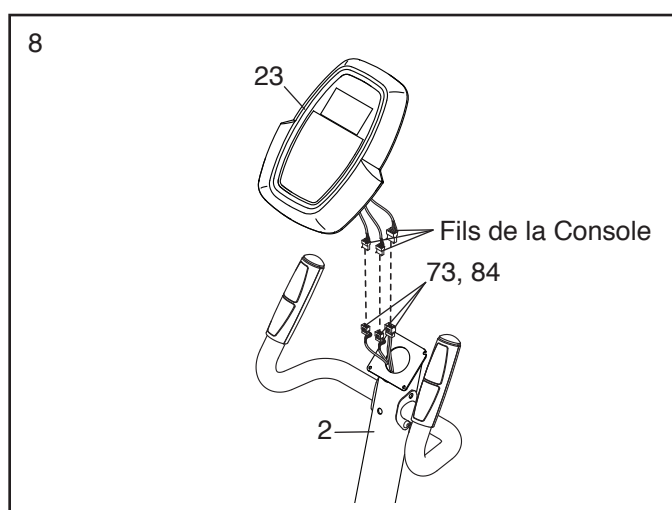
7. La Console (23) peut utiliser quatre piles de type AA (non incluses) ; nous recommandons les piles alcalines. Ne combinez pas ensemble des piles anciennes et nouvelles, non plus que des piles alcalines, normales ou rechargeables entre elles. **IMPORTANT : si la console a été exposée à des températures 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 au dos de la Console (23), puis installez les piles dans le compartiment. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon le diagramme à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.



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

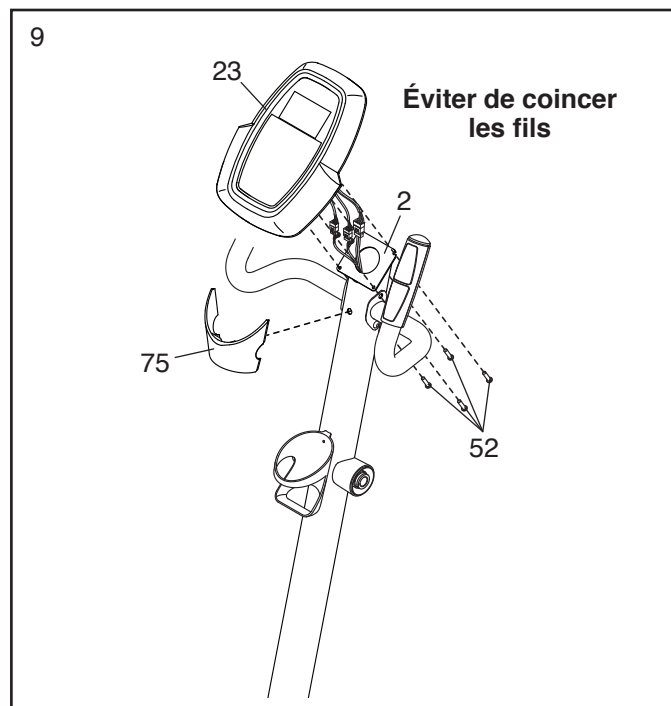
Pendant qu'une autre personne tient la Console (23) près du Montant (2), branchez les fils de la console au Groupement de fils (73) et aux Fils du Détecteur (84).



9. Introduisez l'excédent des fils dans la Console (23) ou le Montant (2).

Enfoncez le Couver-Montant Arrière (75) sur le Montant (2). Demandez à une autre personne de tenir le Couver-Montant Arrière en place.

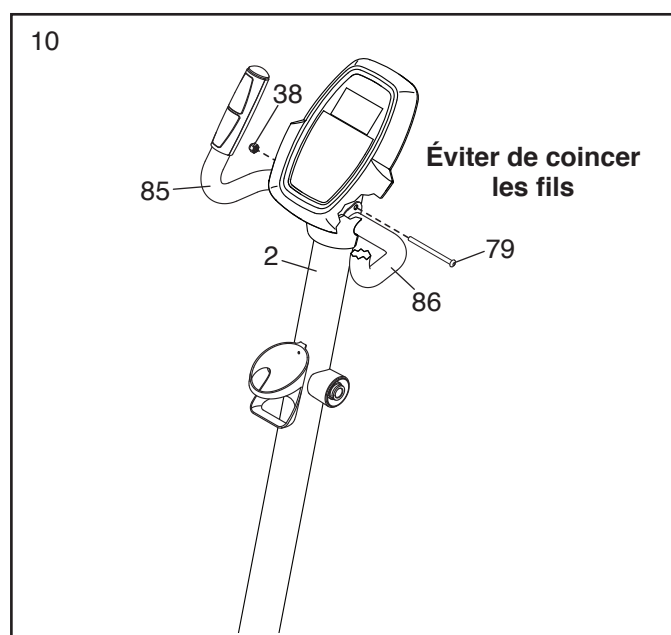
Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Console (23) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis Autotaraudeuses M4 x 16mm (52).



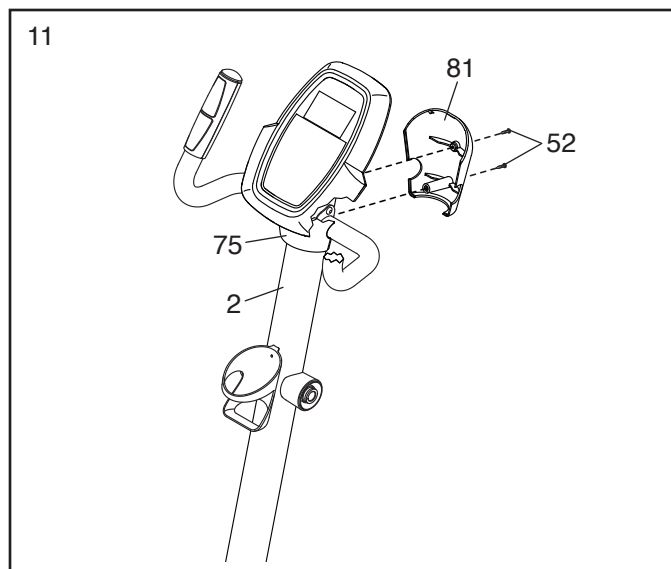
10. Achevez de fixer les Guidons Gauche et Droit (85, 86) au Montant (2) à l'aide d'un Boulon M8 x 77mm (79) et d'un Écrou de Blocage M8 (38).

Conseil : en introduisant le Boulon M8 x 77mm (79), évitez de coincer ou d'abîmer les fils à l'intérieur du Montant (2).

Reportez-vous à l'étape 6. Resserrez le Boulon M8 x 77mm (79).



11. Fixez le Couvre-Montant Avant (81) au Montant (2) et au Couvre-Montant Arrière (75) à l'aide de deux Vis Autotaraudeuses M4 x 16mm (52).



12. Repérez le Bras PSC Droit (8).

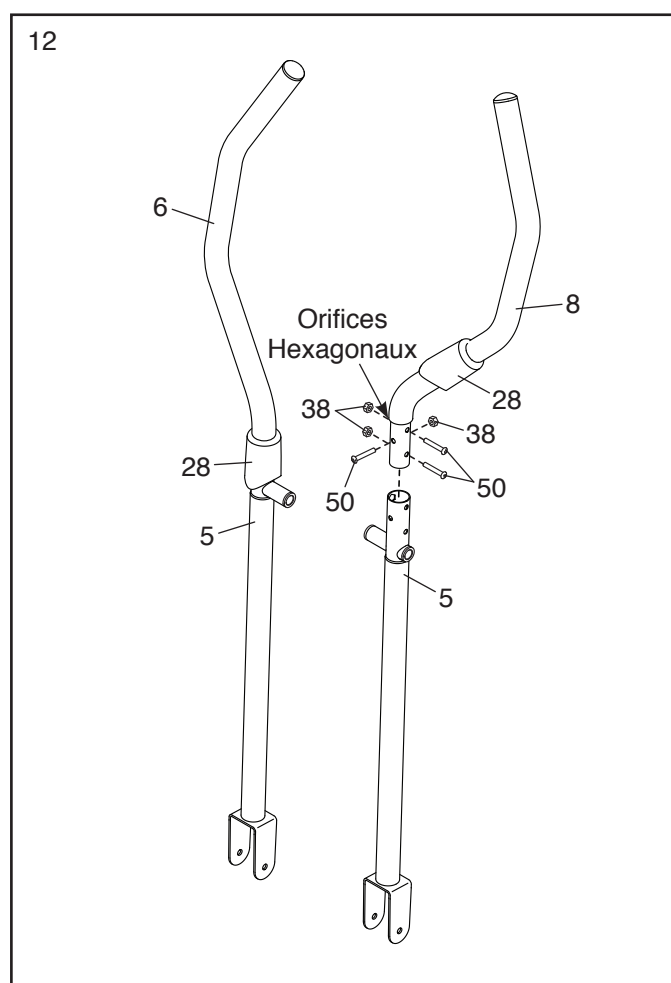
Glissez un Couvre-Bras PSC (28) vers le haut par-dessus le Bras PSC Droit (8).

Glissez le Bras PSC Droit (8) par-dessus la Jambe PSC (5).

Conseil : demandez à une autre personne de tenir le Couvre-Bras PSC (28) pendant que vous effectuez cette tâche :

Fixez le Bras PSC Droit (8) à la Jambe PSC (5) à l'aide de trois Boulons M8 x 41mm (50) et trois Écrous de Blocage M8 (38). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage pénètrent les orifices hexagonaux.**

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



13. Insérez l'Axe de Pivot (26) dans le Montant (2), puis centrez l'Axe de Pivot.

En utilisant un petit sac en plastique pour éviter de vous tacher les doigts, appliquez une bonne quantité de la graisse incluse sur les extrémités de l'Axe de Pivot (26).

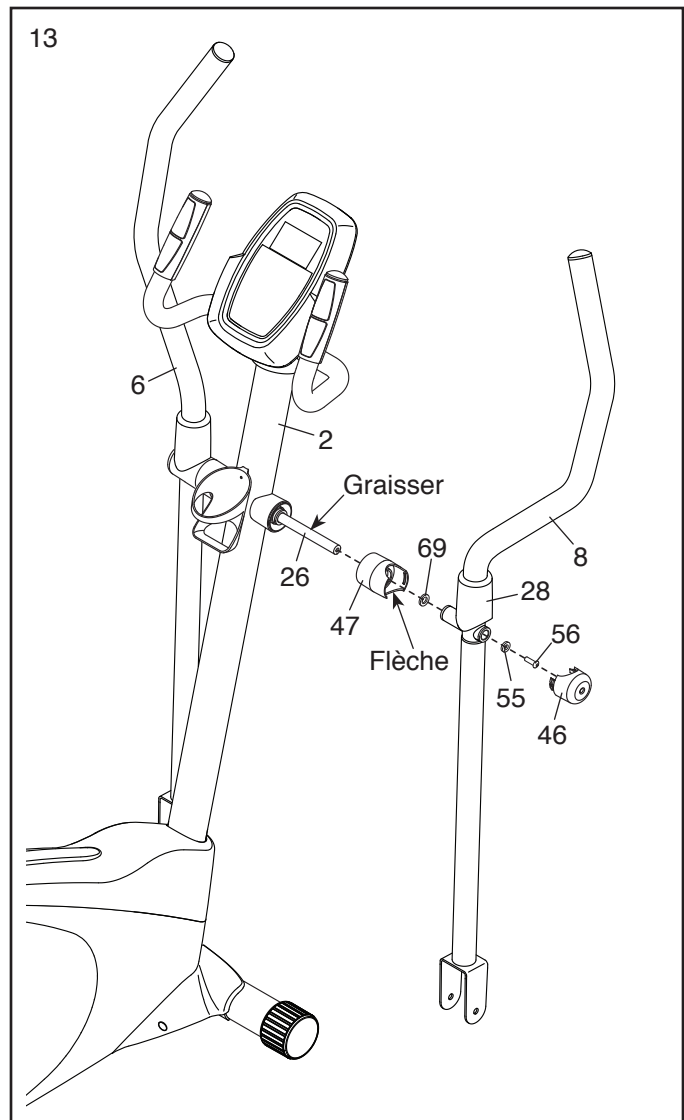
Orientez une Bague d'Espacement du Bras PSC (47) de façon que la flèche pointe au sol. Glissez la Bague d'Espacement du Bras PSC sur le côté droit de l'Axe de Pivot (26). **Répétez cette tâche de l'autre côté de l'elliptique.**

Glissez une Petite Rondelle Ondulée (69) sur le côté droit de l'Axe de Pivot (26). Ensuite, glissez le Bras PSC Droit (8) sur l'Axe de Pivot. **Répétez cette tâche de l'autre côté de l'elliptique.**

Vissez une Vis M8 x 25mm (56) accompagnée d'une Rondelle de M8 (55) dans chacune des extrémités de l'Axe de Pivot (26) **au même moment.**

Glissez le Couver-Bras PSC (28) vers le haut. Enfoncez ensuite les languettes de l'Embout de l'Axe (46) à l'intérieur de la Bague d'Espacement du Bras PSC (47). **Répétez cette tâche de l'autre côté de l'elliptique.**

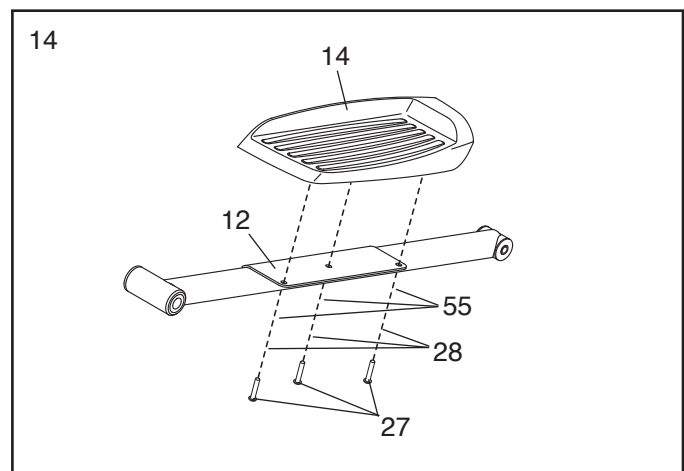
Glissez le Couver-Bras PSC (28) vers le bas afin de recouvrir les Boulons M8 x 42mm (non illustrés). **Répétez cette tâche de l'autre côté de l'elliptique.**



14. Repérez la Pédale Droite (14) et la Jambe de la Pédale Droite (12) puis orientiez-les comme il est indiqué.

Fixez la Pédale Droite (14) au Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide de trois Vis M8 x 10mm (27).

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



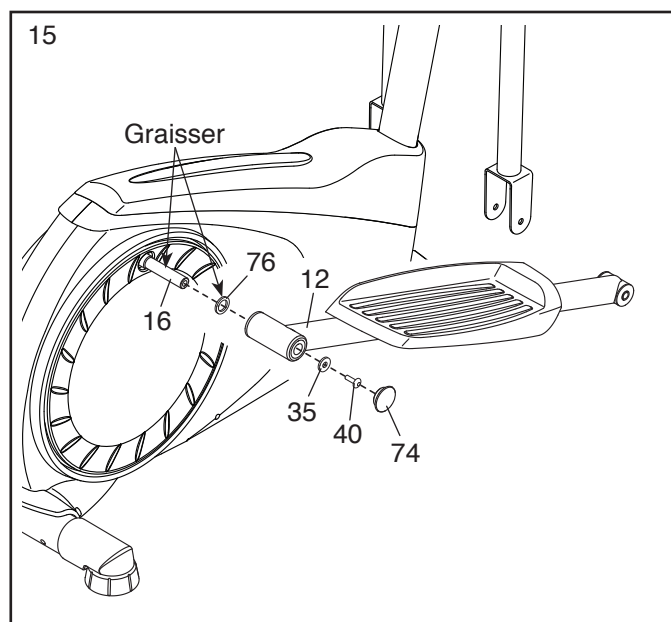
15. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'axe du Bras du Pédaalier Droit (16) et sur une Grande Rondelle Ondulée (76).

Glissez la Grande Rondelle Ondulée (76) et le Bras de la Pédaale Droite (12) sur l'axe du Bras du Pédaalier Droit (16).

Glissez une Rondelle M10 (35) sur une Vis M10 x 25mm (40) et vissez la Vis dans l'axe.

Ensuite, enfoncez un Embout du Bras de la Pédaale (74) dans le Bras de la Pédaale Droite (12).

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



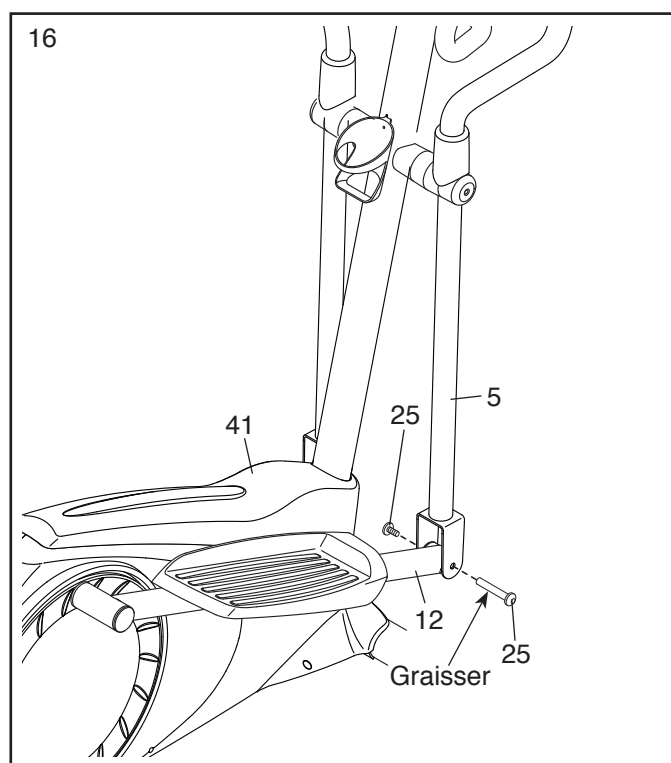
16. Appliquez une petite quantité de graisse sur un Boulon d'Union M6 (25).

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

Fixez la Jambe PSC (5) droite au Bras de la Pédaale Droite (12) à l'aide du Boulon d'Union de M6 (25). **Ne serrez pas le Boulon d'Union à l'excès ; la Jambe PSC droite doit pivoter librement.**

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

Reportez-vous à l'étape 4. Resserrez les Boulons en Bouton M10 x 73mm (7) et enfoncez le Capot Supérieur (41) en place.

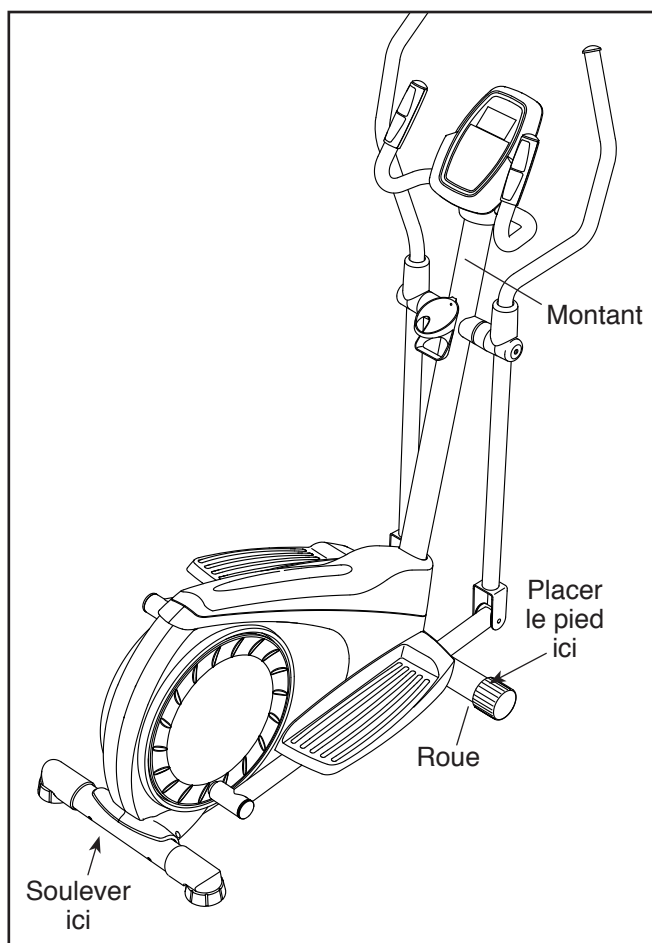


16. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'elliptique sont correctement serrées.** Remarque : il se peut que des pièces supplémentaires soient incluses. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

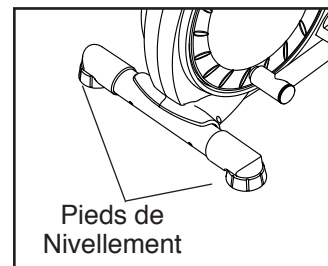
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, son déplacement requiert la participation de deux personnes. Tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant et placez un pied contre l'une des Roues avant. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever le stabilisateur jusqu'à ce que l'elliptique repose sur les Roues. Déplacez l'elliptique avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le au sol.



COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure de corps (PSC) et posez un pied sur la pédale située le plus bas. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale.

Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles s'articulent en un mouvement continu. **Remarque : les disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de faire tourner les disques des pédales dans le sens indiqué par la flèche; cependant, pour varier l'exercice, vous pouvez faire tourner les disques des pédales dans le sens opposé.**

Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales soient complètement immobilisées. **Remarque : l'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant.** Lorsque les pédales sont immobiles, retirez d'abord le pied posé sur la pédale la plus élevée. Ensuite, retirez votre pied de la pédale située le plus bas.

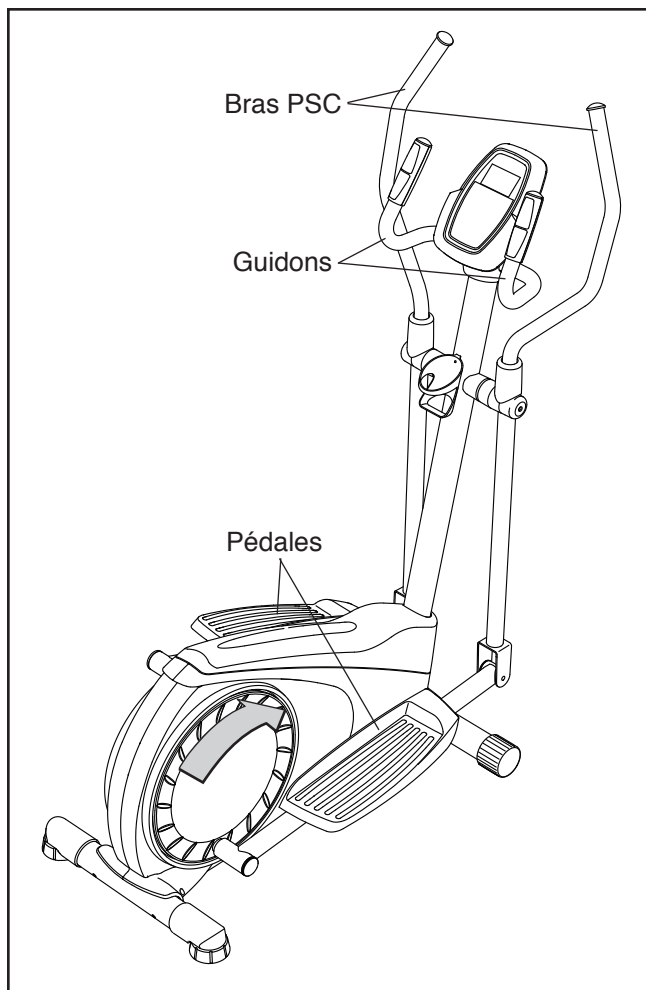
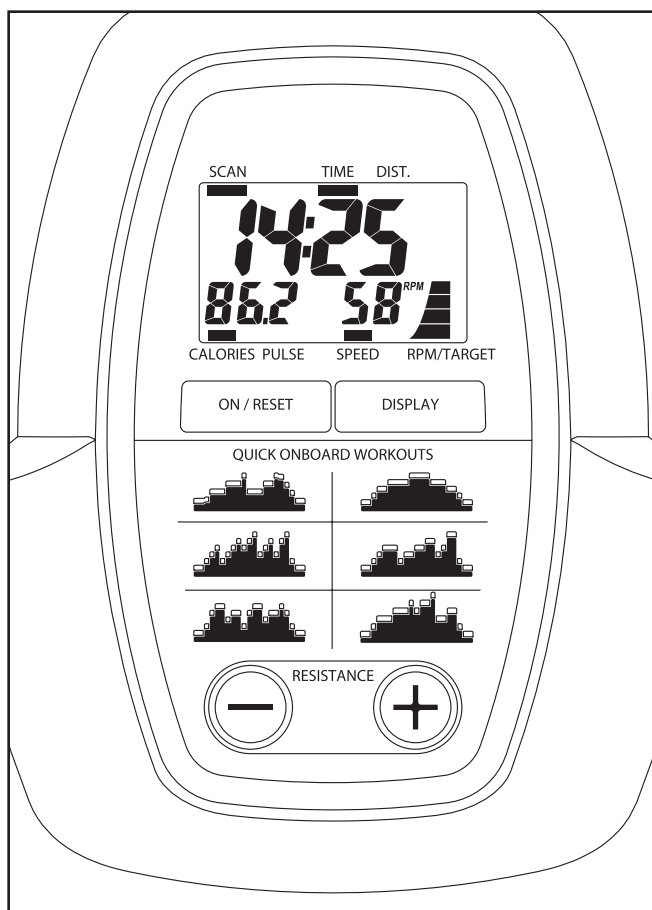


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur une touche. Pendant que vous pédalez, la console affiche en continu des données sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque.

La console propose également six entraînements intégrés instantanés qui modifient automatiquement la résistance des pédales et vous invitent à modifier votre cadence de pédalage en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que des piles y sont installées (voir l'étape d'assemblage 7 à la page 10). Si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

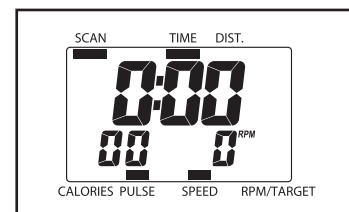
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Activez la console.

Pour activer la console, appuyez sur la touche On/Reset (Marche/Initialisation) ou commencez à pédaler. L'écran tout entier s'illuminera pendant un instant et la console sera ensuite prête à l'utilisation.

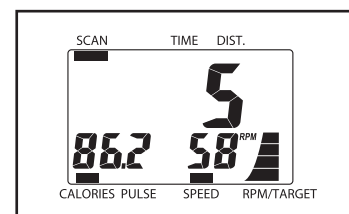
2. Sélectionnez le mode manuel.

L'activation de la console sélectionne automatiquement le mode manuel. Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur l'une ou l'autre des touches Quick Onboard Workouts (Entraînements Intégrés Instantanés) jusqu'à ce que des zéros apparaissent à l'écran.



3. Changez la résistance des pédales, au besoin.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de Resistance (Résistance).



Remarque : après l'appui sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance correspondant au degré sélectionné.

4. Suivez votre progression à l'écran.

La console comporte plusieurs écrans qui affichent les données d'entraînement suivantes :

Speed: cet écran affiche votre vitesse de pédalage en tours par minute (rpm).

Time: cet écran affiche le temps écoulé. Remarque : Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.

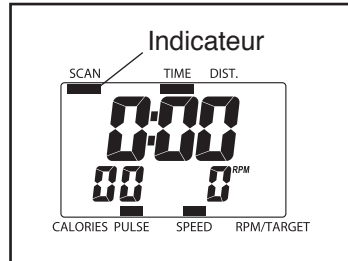
Distance: cet écran affiche la distance parcourue en pédalant en tours complets.

Calories: cet écran affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

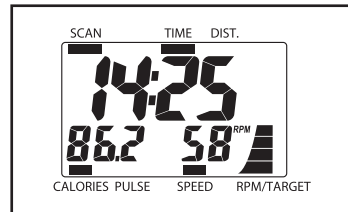
Fréquence cardiaque: cet écran affiche le rythme cardiaque lorsque la sonde manuelle du rythme cardiaque est utilisée.

Balayage Scan:

lorsque cette option d'affichage est sélectionnée, la partie supérieure de l'écran affiche le temps et la distance, tandis que la partie inférieure gauche de l'écran affiche des données sur les calories.



À la mise en marche de la console, l'écran de balayage est automatiquement sélectionné. Un indicateur apparaît sous le mot SCAN (Balaye) pour indiquer que l'écran de balayage est sélectionné.



Pendant l'exercice, le temps écoulé et la distance que vous aurez parcourue en pédalant s'afficheront en alternance dans la partie supérieure de l'écran, tandis que le nombre de calories que vous aurez brûlées s'affichera dans la partie inférieure gauche. La vitesse à laquelle vous pédalez s'affichera dans la partie inférieure droite de l'écran.



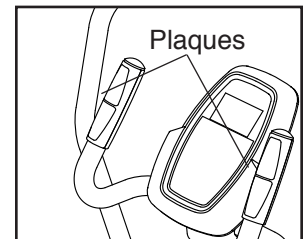
De plus, le compteur de tours-minute (RPM) au côté droit de l'écran affichera une représentation visuelle de votre vitesse de pédalage. Selon que vous augmentez ou diminuez votre cadence, des barres apparaîtront ou disparaîtront au compteur de tours-minute.

Pour annuler le mode de balayage, appuyez sur la touche Display (Affichage). L'indicateur situé sous le mot SCAN disparaîtra. La partie supérieure de l'écran n'affichera ensuite que le temps écoulé. Si vous appuyez de nouveau sur la touche Display, la partie supérieure de l'écran n'affichera que la distance parcourue en pédalant. Pour sélectionner de nouveau le mode de balayage, appuyez à répétition sur la touche Display jusqu'à ce qu'un indicateur apparaisse sous le mot SCAN.

Pour réinitialiser l'écran, appuyez sur la touche On/Reset (Marche/Initialisation). Pour mettre la console en veille, cessez de pédaler. Lorsque la console est mise en veille, le temps clignote à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, vous n'avez qu'à recommencer à pédaler.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Remarque : si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée en appuyant les paumes des mains contre les plaques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.**



Lorsque votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur clignote à l'écran à chaque battement de cœur et deux tirets apparaissent à l'écran. Votre rythme cardiaque s'affichera à l'écran après quelques secondes.

Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques pendant 15 secondes. Remarque : lorsque vous tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, l'écran inférieur indiquera votre rythme cardiaque pendant 30 secondes au maximum. L'écran affichera ensuite votre rythme cardiaque ainsi que les autres modes.

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme il est décrit. Prenez soin à ne pas déplacer vos mains ou ne pas trop serrer les plaques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, la console s'éteint d'elle-même.

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant quelques secondes, le temps clignote à l'écran et la console se met en veille.

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant quelques minutes, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

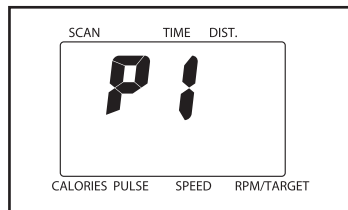
COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ INSTANTANÉ

1. Activez la console.

Pour activer la console, appuyez sur la touche On/Reset (Marche/Initialisation) ou commencez à pédaler. L'écran tout entier s'illuminera pendant un instant et la console sera ensuite prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement intégré instantané.

Pour sélectionner un entraînement intégré instantané, appuyez sur la touche Quick Onboard Workouts (Entraînements Intégrés Instantanés) voulue. L'écran affichera le nom de l'entraînement.



Quelques secondes après la sélection d'un entraînement intégré instantané, l'écran affichera la durée de l'entraînement.

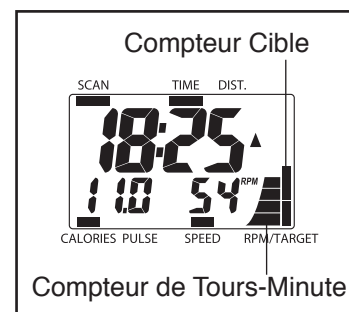
3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Les entraînements intégrés instantanés consistent en plusieurs segments d'une minute chacun. Un degré de résistance et une vitesse cible (RPM) sont programmés pour chaque segment.

Chaque fois que la résistance est sur le point de changer, le degré de résistance clignote à l'écran pendant quelques secondes. La résistance des pédales change ensuite automatiquement pour atteindre le degré de résistance programmé pour le segment suivant.

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches Resistance (Résistance). **IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales adoptent automatiquement le réglage de la résistance programmé du segment suivant.**

Les réglages de vitesse cible de l'entraînement s'afficheront au compteur cible de l'écran. Le compteur de tours-minute affichera votre vitesse réelle de pédalage.



Selon les variations de la hauteur du compteur cible durant l'entraînement, adaptez votre vitesse de pédalage de façon que le même nombre de barres apparaisse dans les deux compteurs. Si votre vitesse de pédalage est inférieure à celle de la vitesse cible en cours, une flèche apparaîtra près du compteur de tours-minute pour vous inviter à augmenter votre vitesse ; si votre vitesse est supérieure à la vitesse cible, une flèche vous invitera à diminuer votre vitesse.

IMPORTANT : les réglages de vitesse cible de l'entraînement ne sont destinés qu'à fixer un objectif. Votre vitesse réelle de pédalage peut être inférieure à celle des réglages de vitesse cible, particulièrement pendant les quelques premiers mois de vos exercices d'entraînement. Assurez-vous de vous entraîner à une vitesse qui vous est confortable.

L'écran affichera le temps restant à l'entraînement. Si vous cessez de pédaler pendant quelques secondes, l'entraînement entrera en mode de veille et le temps clignotera à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 18.

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, la console s'éteint d'elle-même.

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 18.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de l'elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un linge humide et un peu de savon doux à vaisselle. **IMPORTANT : évitez tout contact de liquide avec la console et gardez la console à l'abri de l'ensoleillement direct. Retirez les piles de la console pendant l'entreposage.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

La plupart des problèmes de console sont attribuables à l'épuisement des piles. Voir l'étape 7 de la page 10 pour des directives de remplacement des piles.

Si le détecteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 5 de la page 18.

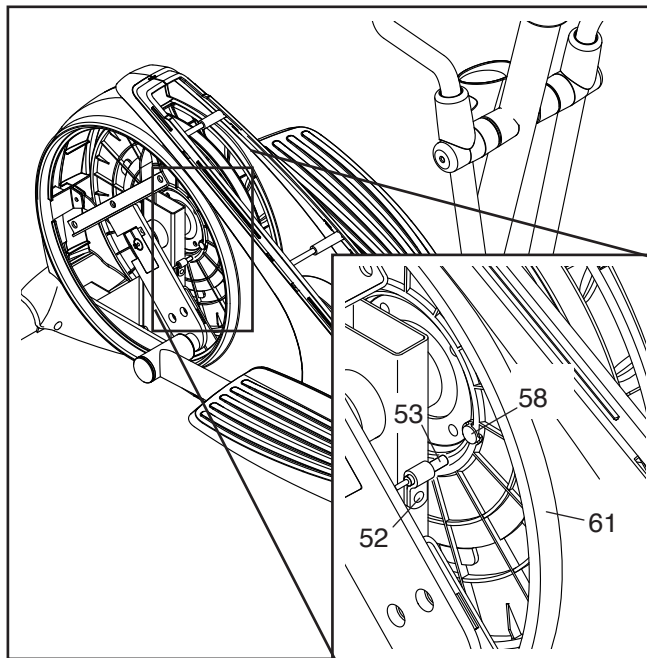
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être réglé.

Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 26. À l'aide d'un tournevis à pointe plate, retirez le Capot Supérieur (41).

Remarque : pour la clarté, l'appareil est illustré avec la pédale droite retirée dans le schéma ci-dessous.

Localisez le Capteur Magnétique (53). Dévissez la Vis Autotaraudeuse M4 x 16mm (52) sans la retirer.



Ensuite, tournez la Poulie (61) jusqu'à aligner un Aimant (58) sur le Capteur Magnétique (53). Glissez le Capteur Magnétique légèrement de manière à le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis Autotaraudeuse M4 x 16mm (52). Tournez la Poulie pendant quelques instants.

Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le capot supérieur.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez les pédales déraiper quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée au plus haut degré, il peut être nécessaire de régler la courroie de traction.

Pour régler la courroie de traction, vous devez retirer le bras de la pédale gauche, le disque de la pédale gauche et le capot gauche.

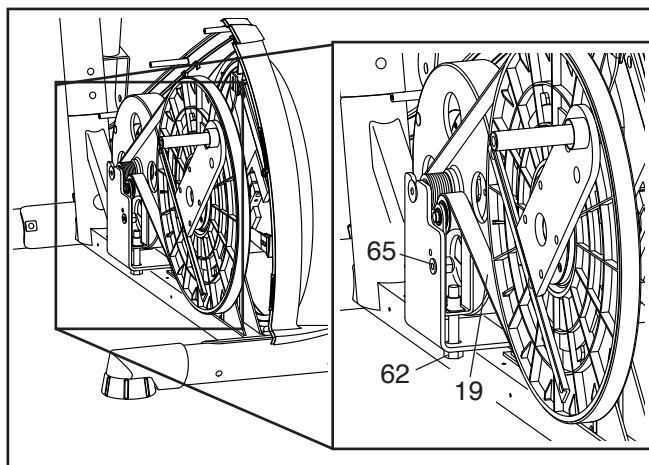
Reportez-vous d'abord aux étapes 15 et 16 de la page 14, puis retirez le Bras de la Pédale Gauche (11).

Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 26. À l'aide d'un tournevis à pointe plate, retirez le Disque de la Pédale (15) gauche.

Retirez toutes les Vis Autotaraudeuses M4 x 16mm (52) des Capots Gauche et Droit (3, 4).

Ensuite, retirez les deux Écrous de Blocage de M6 (66). Puis, retirez le Capot Gauche (3).

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



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

Ensuite, réinstallez 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

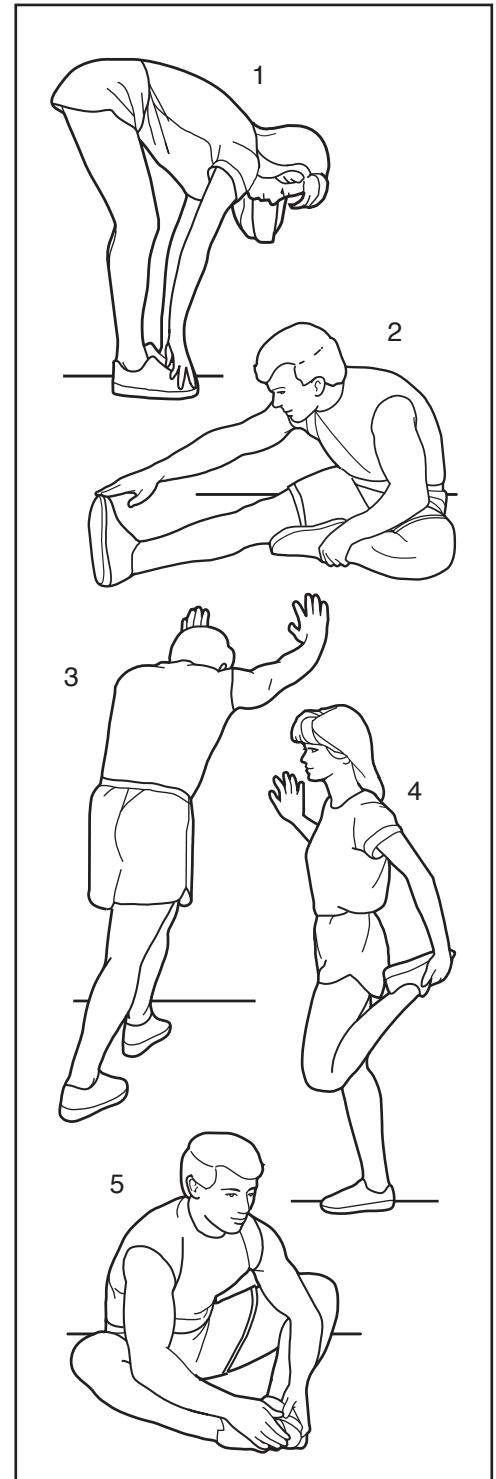
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 GGCCCL62910.2 R1212A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	47	2	Bague d'Espacement du Bras PSC
2	1	Montant	48	2	Bague d'Espacement du Cadre
3	1	Capot Gauche	49	6	Bague de l'Embout du Bras PSC
4	1	Capot Droit	50	6	Boulon M8 x 41mm
5	2	Jambe PSC	51	4	Vis M8 x 15mm
6	1	Bras PSC Gauche	52	26	Vis Autotaraudeuse M4 x 16mm
7	2	Boulon M10 x 73mm	53	1	Capteur Magnétique/Fil
8	1	Bras PSC Droit	54	1	Bride
9	1	Stabilisateur Arrière	55	3	Rondelle M8
10	1	Bras du Pédalier Gauche	56	2	Vis M8 x 25mm
11	1	Bras de la Pédale Gauche	57	2	Vis M6 x 18mm
12	1	Bras de la Pédale Droite	58	2	Aimant
13	1	Pédale Gauche	59	1	Rondelle M6
14	1	Pédale Droite	60	4	Bague Avant du Bras de la Pédale
15	2	Disque de la Pédale	61	1	Poulie
16	1	Bras du Pédalier Droit	62	1	Boulon M10 x 60mm
17	1	Volant	63	1	Stabilisateur Avant
18	1	Support du Capot	64	10	Cheville à Tête Bombée
19	1	Courroie de Traction	65	1	Vis à Tête Plate M8 x 22mm
20	2	Embout du Stabilisateur Arrière	66	2	Écrou de Blocage M6
21	2	Roue	67	1	Rondelle M10 x 4mm
22	1	Tendeur de la Courroie	68	1	Clé
23	1	Console	69	2	Petite Rondelle Ondulée
24	2	Prise Mousse	70	4	Vis M8 x 10mm
25	2	Boulon d'Union M6	71	4	Vis Autotaraudeuse M4 x 12mm
26	1	Axe de Pivot	72	1	Moteur de Résistance
27	6	Vis M8 x 10mm	73	1	Groupeement de Fils
28	2	Couvre-Bras PSC	74	2	Embout du Bras de la Pédale
29	1	Porte-Bouteille	75	1	Couvre-Montant Arrière
30	2	Jonc à Ressort	76	2	Grande Rondelle Ondulée
31	2	Palier	77	1	Câble de Résistance
32	1	Pédalier	78	1	Boulon M8 x 44mm
33	2	Écrou de Blocage M10	79	2	Boulon M8 x 77mm
34	4	Vis M10 x 68mm	80	1	Écrou Carré M8
35	7	Rondelle M10	81	1	Couvre-Montant Avant
36	2	Vis M3 x 16mm	82	1	Bague d'Espacement en Plastique
37	2	Bague Externe du Bras de la Pédale	83	1	Vis M6 x 16mm
38	9	Écrou de Blocage M8	84	2	Capteur/Fil
39	2	Bague Interne du Bras de la Pédale	85	1	Guidon Gauche
40	2	Vis M10 x 25mm	86	1	Guidon Droit
41	1	Capot Supérieur	87	2	Pied de Nivellement
42	2	Écrou du Pied de Nivellement	88	2	Bague d'Espacement du Bras de la Pédale
43	2	Écrou de Blocage M10 x 6,5mm	*	—	Outil d'Assemblage
44	2	Embout du Bras PSC	*	—	Sachet de Graisse
45	1	Vis de Blocage M6 x 10mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
46	2	Embout de l'Axe			

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.

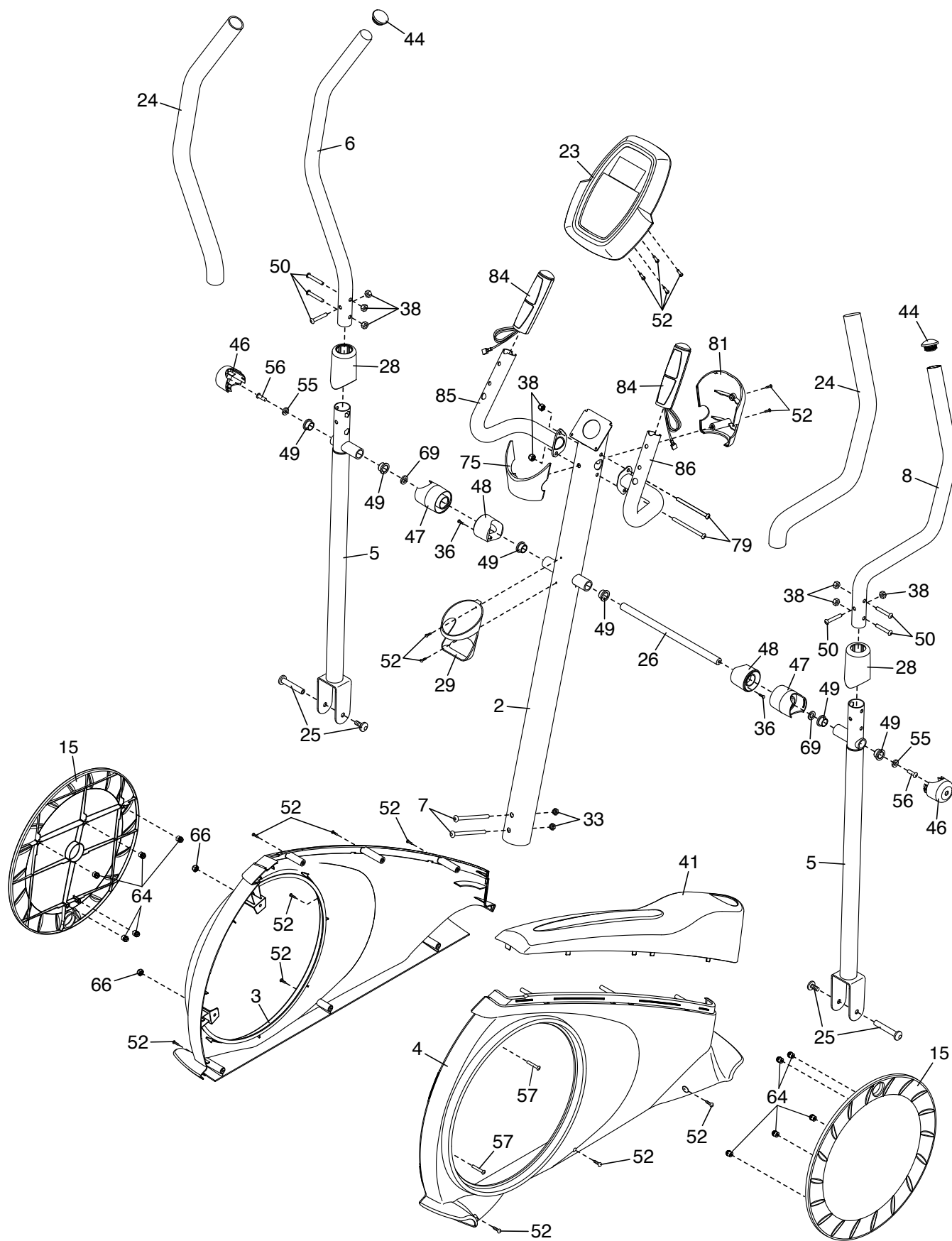
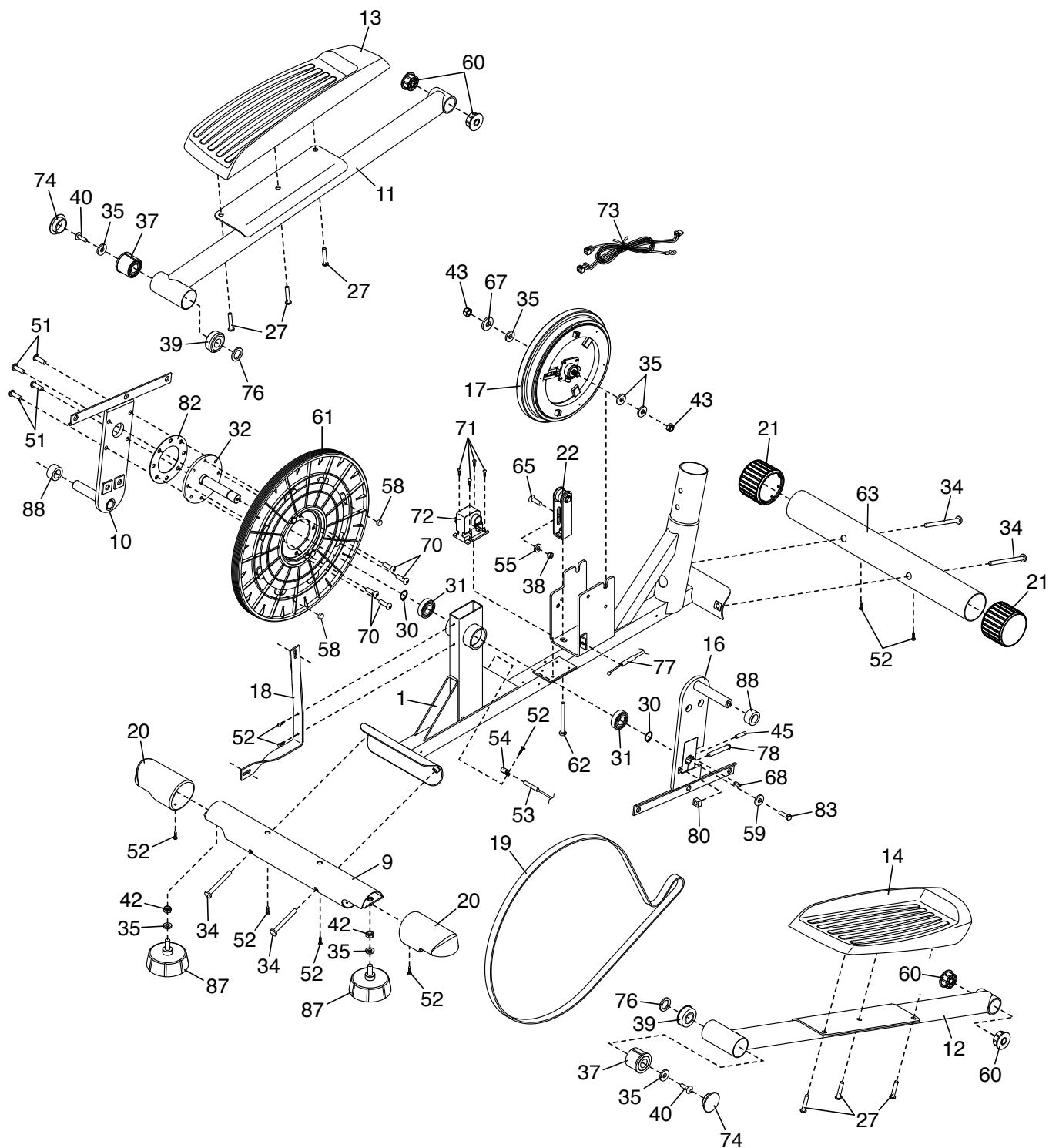


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle GGCCCEL62910.2 R1212A



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

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, référez-vous à la page 4.

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours suivant 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