

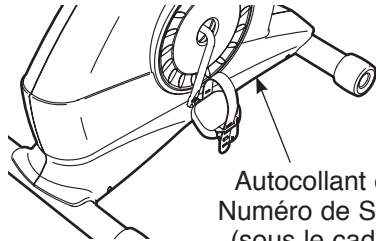
GOLD'S GYM®

POWER SPIN 290

N°. du Modèle GGCCEX61611.0

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série
(sous le cadre)

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)

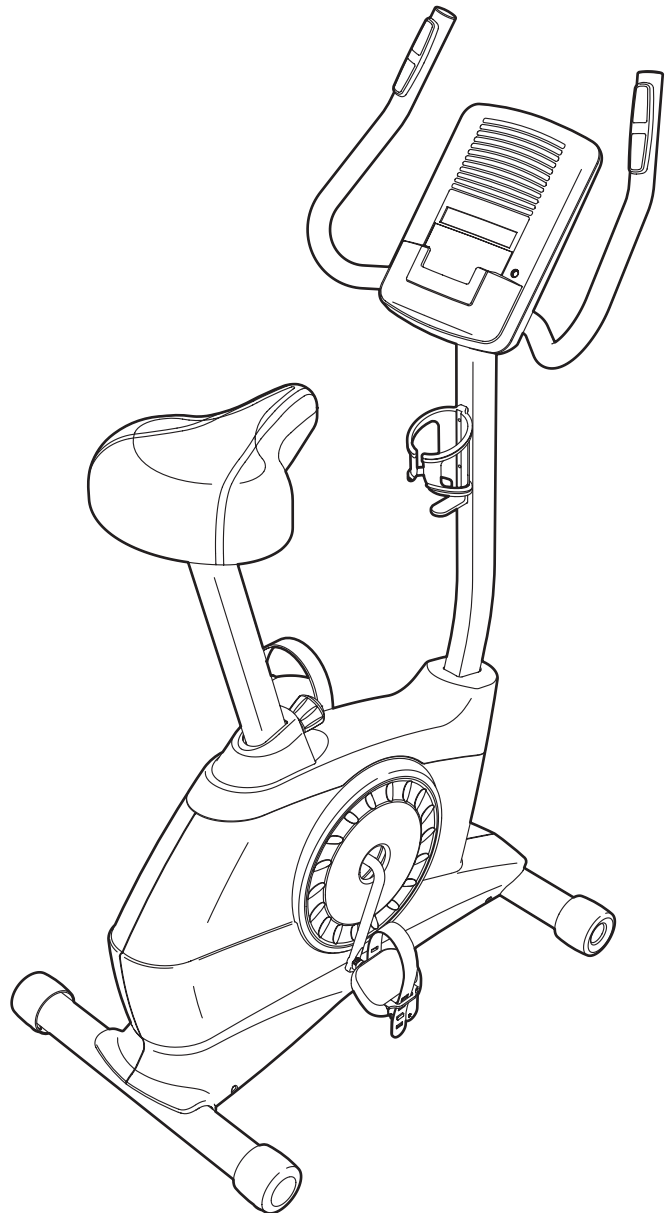
OU PAR COURRIEL :

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



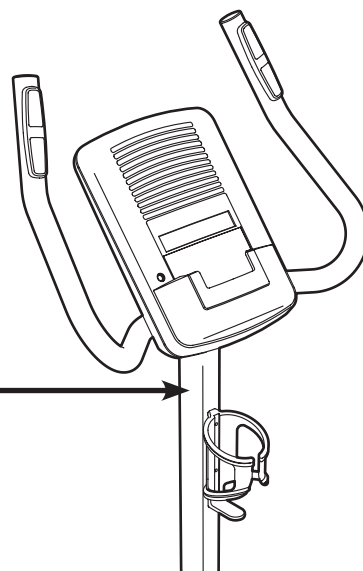
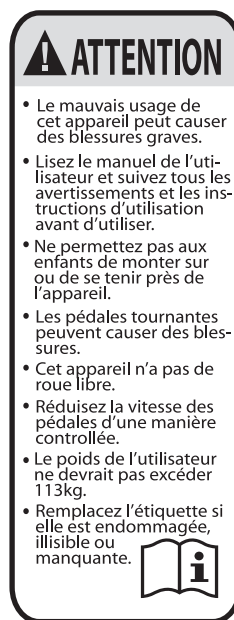
www.workoutwarehouse.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	12
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	18
CONSEILS POUR L'EXERCICE	20
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	23
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 vélo d'exercice. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont adéquatement informés de toutes les précautions.
4. Le vélo d'exercice est destiné à une utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas ce vélo d'exercice à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Utilisez et gardez le vélo d'exercice à l'intérieur et à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane recouverte d'un petit tapis protégeant le recouvrement du sol. Veillez à laisser au moins 0,6 m d'espacement autour du vélo d'exercice.
6. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'exercice.
8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 113 kg.
10. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le capteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
11. Le vélo d'exercice ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre cadence de pédalage.
12. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; n'arquez pas le dos.
13. L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.
14. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne NMB-003.

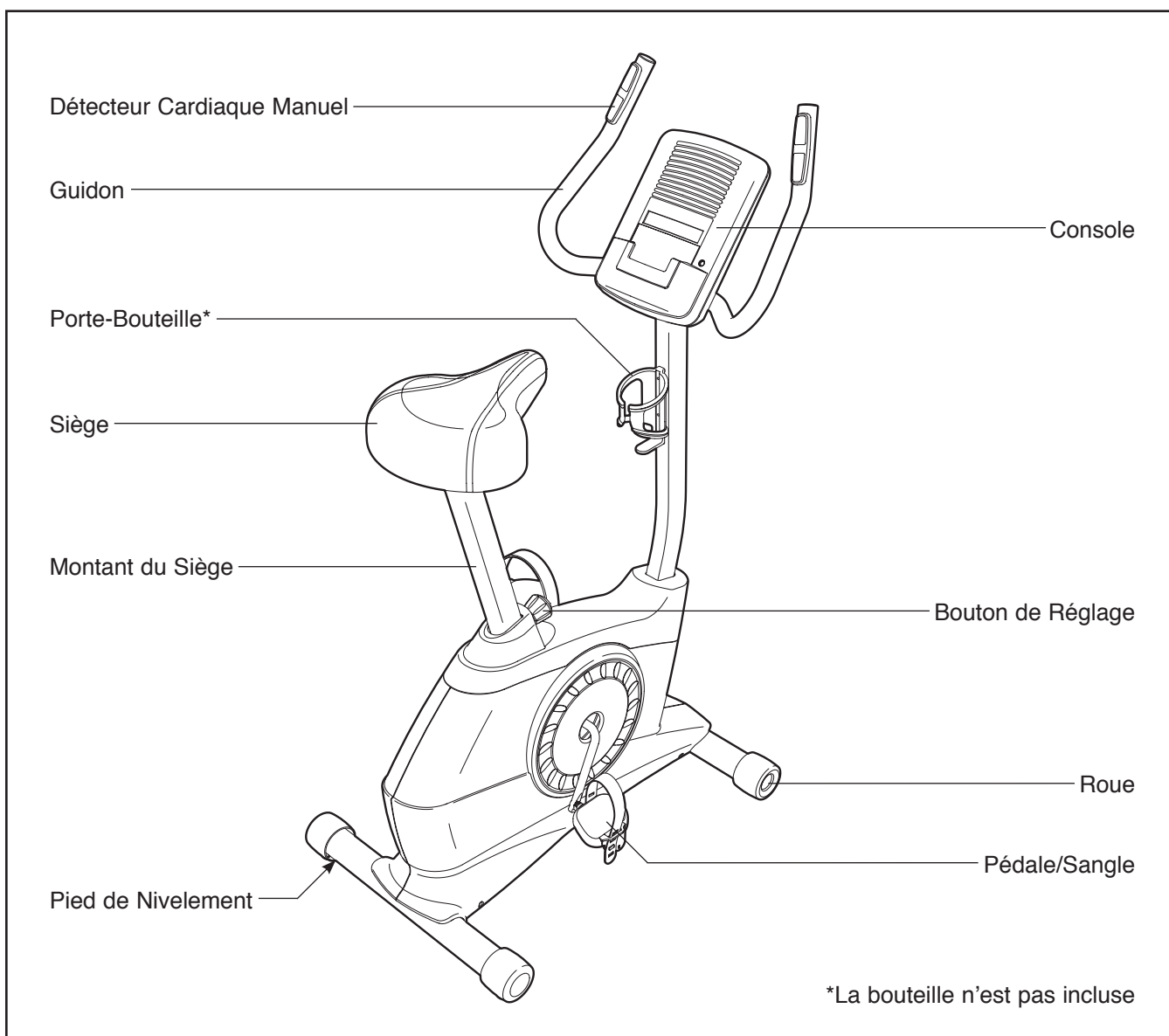
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice GOLD'S GYM® POWER SPIN 290. Le vélo est un exercice des plus efficaces pour améliorer la santé cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice POWER SPIN 290 offre une vaste gamme de caractéristiques destinées à rendre vos entraînements à domicile plus agréables et efficaces.

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

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

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

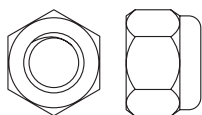


ASSEMBLAGE

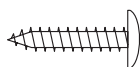
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une surface dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert un tournevis à pointe cruciforme  , une clé à molette  et un maillet en caoutchouc  .

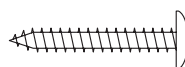
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire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



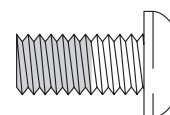
Écrous de Verrouillage
M8 (37)–8



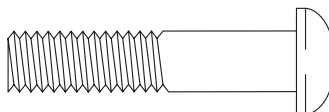
Vis M4 x 16mm (40)–6



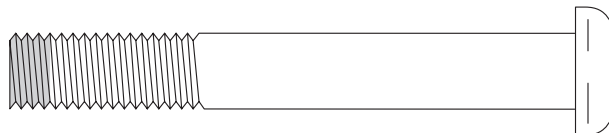
Vis M4 x 22mm (54)–2



Vis M8 x 18mm (35)–4



Boulon en Bouton M8 x 38mm (53)–4



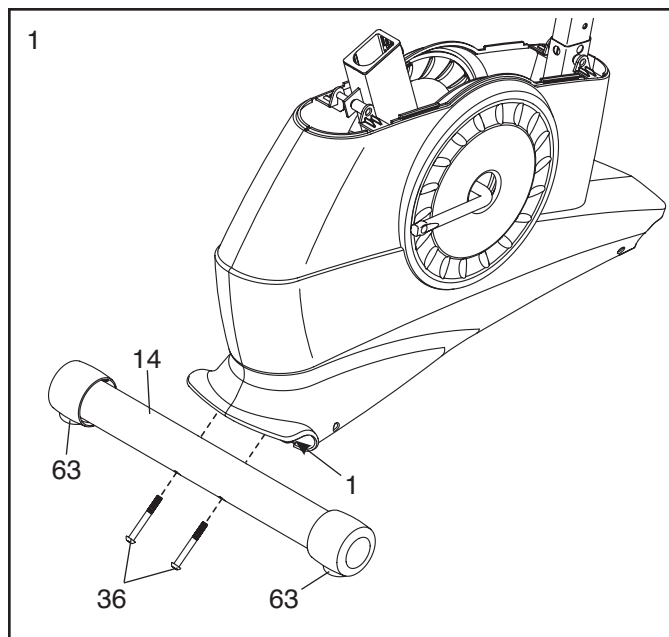
Vis M10 x 75mm (36)–4

1.

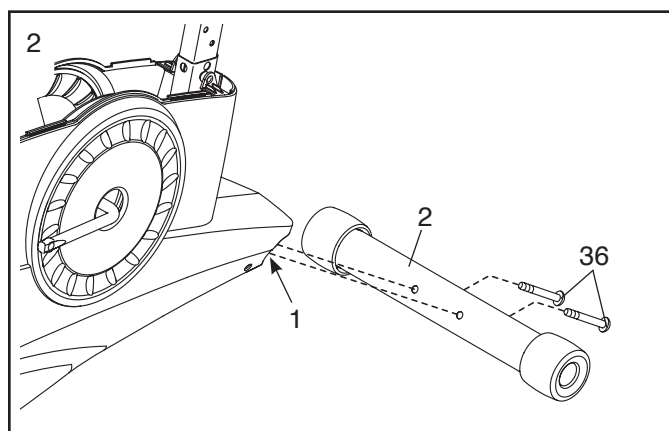
Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 5 avant de commencer.

Identifiez le Stabilisateur Arrière (14), qui est doté d'un Pied de Nivellement (63) près de chaque extrémité.

Fixez le Stabilisateur Arrière (14) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 75mm (36).



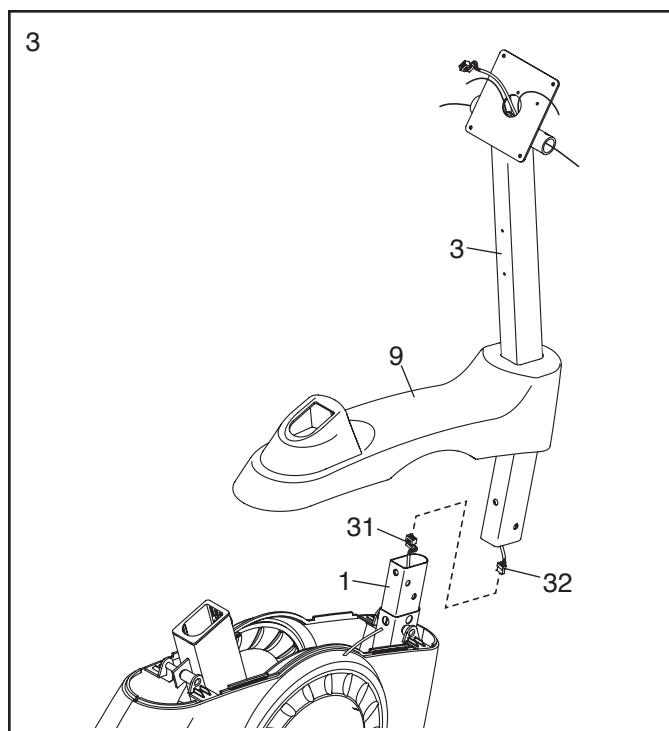
2. Fixez le Stabilisateur Avant (2) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 75mm (36).



3. Orientez le Montant (3) et le Capot Supérieur (9) dans la position indiquée.

Demandez à une autre personne de tenir le Montant (3) et le Capot Supérieur (9) près du Cadre (1) jusqu'à la fin de l'étape 4.

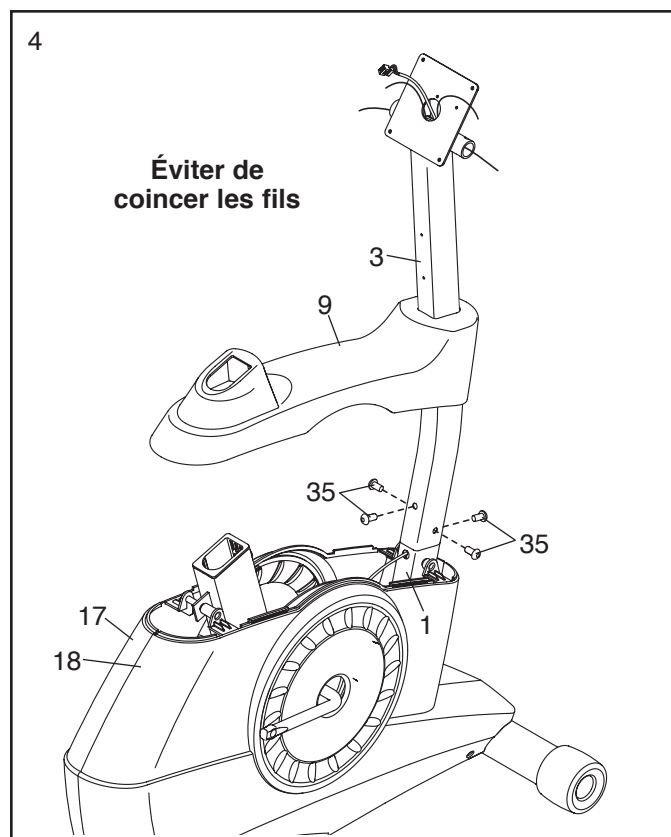
Reliez le Fil Supérieur (32) au Fil Inférieur (31). Puis, tirez le Fil Supérieur excédentaire hors du sommet du Montant.



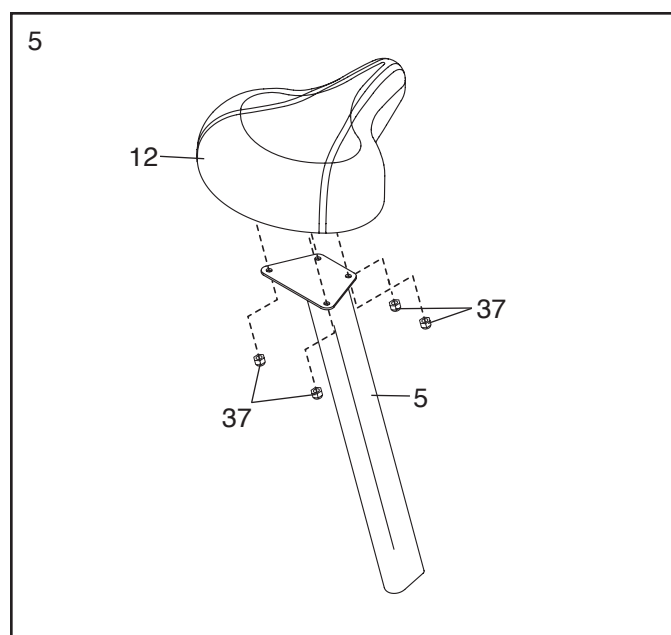
4. **Conseil : éviter de coincer les fils.** Glissez le Montant (3) sur le Cadre (1).

Fixez le Montant (3) à l'aide de quatre Vis M8 x 18mm (35).

Glissez le Capot Supérieur (9) vers le bas et enfoncez-le sur les Capots Droit et Gauche (17, 18).



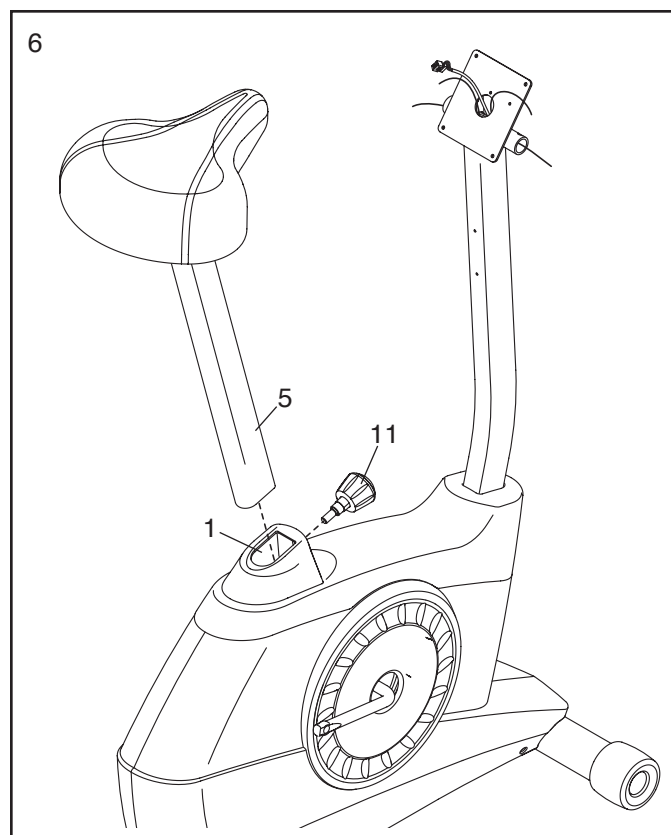
5. Fixez le Siège (12) au Montant du Siège (5) à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage M8 (37).
Remarque : il est possible que les Écrous soient déjà fixés au dessous du Siège.



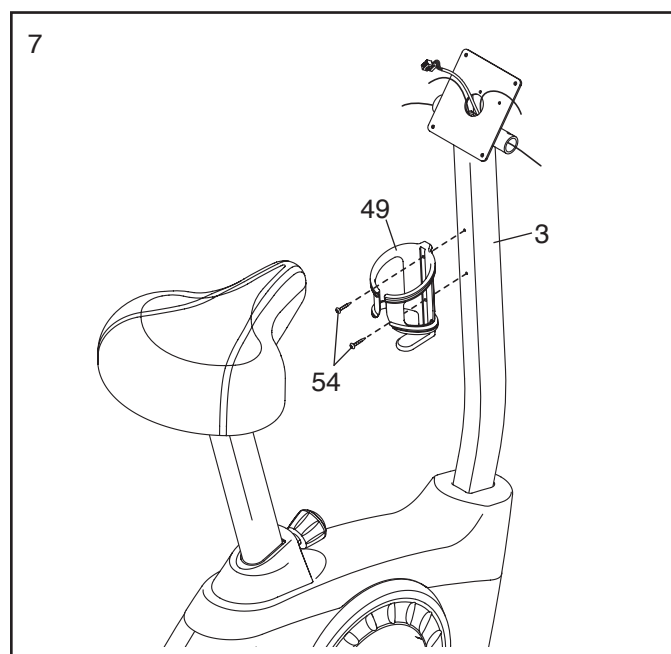
6. À l'aide d'une clé à molette, vissez le Bouton de Réglage (11) dans le Cadre (1).

Ensuite, dévissez le Bouton de Réglage (11) de quelques tours, abaissez-le et introduisez le Montant du Siège (5) dans le Cadre (1).

Glissez le Montant du Siège (5) vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue et relâchez le Bouton de Réglage (11) à l'intérieur de l'un des orifices de réglage du Montant du Siège. **Élevez ou abaissez légèrement le Montant du Siège afin d'assurer que le Bouton de Réglage est enfoncé dans l'un des orifices de réglage du Montant du Siège.** Ensuite, serrez le Bouton de Réglage.



7. Fixez le Porte-Bouteille (49) au Montant (3) à l'aide de deux Vis M4 x 22mm (54).



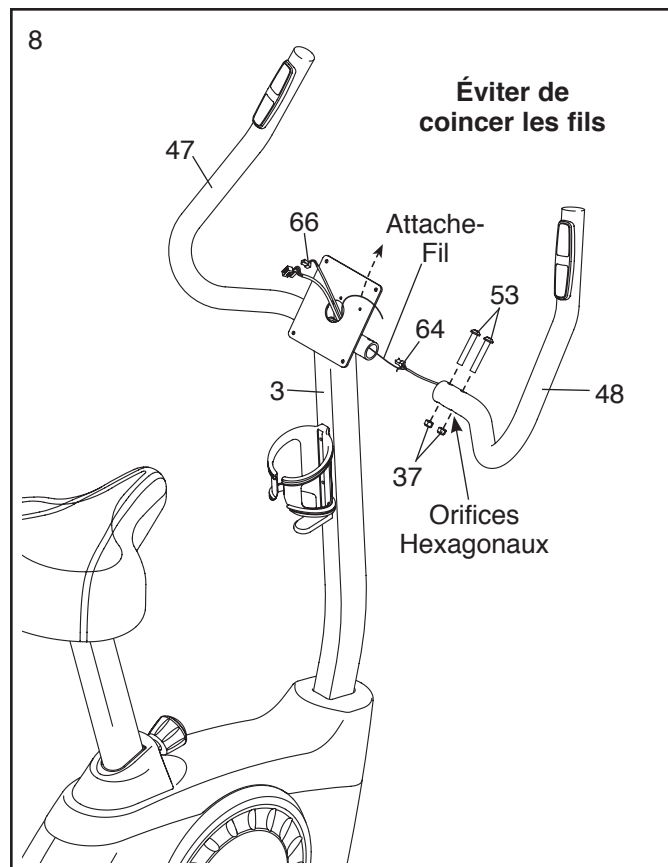
8. Identifiez le Guidon Droit (48), qui est marqué d'un « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-le comme il est indiqué. **Assurez-vous que les orifices hexagonaux sont aux emplacements indiqués.**

Pendant qu'une autre personne tient le Guidon Droit (48) près du Montant (3), liez l'attache-fil indiqué au Fil du Détecteur Cardiaque Droit (64). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil vers le haut et hors du haut du Montant.

Conseil : évitez de coincer le fil. Glissez le Guidon Droit (48) sur le Montant (3).

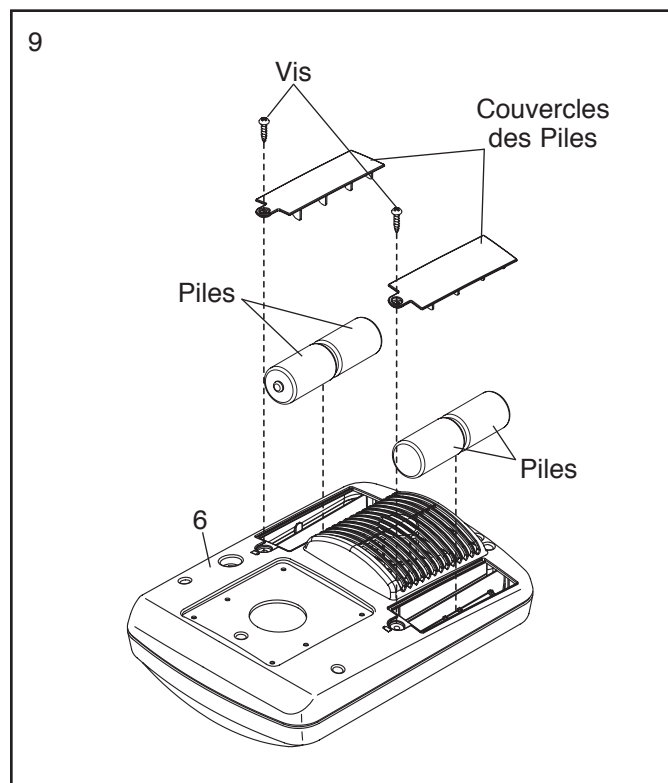
Fixez le Guidon Droit (48) à l'aide de deux Boulons en Bouton M8 x 38mm (53) et deux Écrous de Verrouillage M8 (37). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont dans les orifices hexagonaux.**

Fixez le Guidon Gauche (47) de la même manière.



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

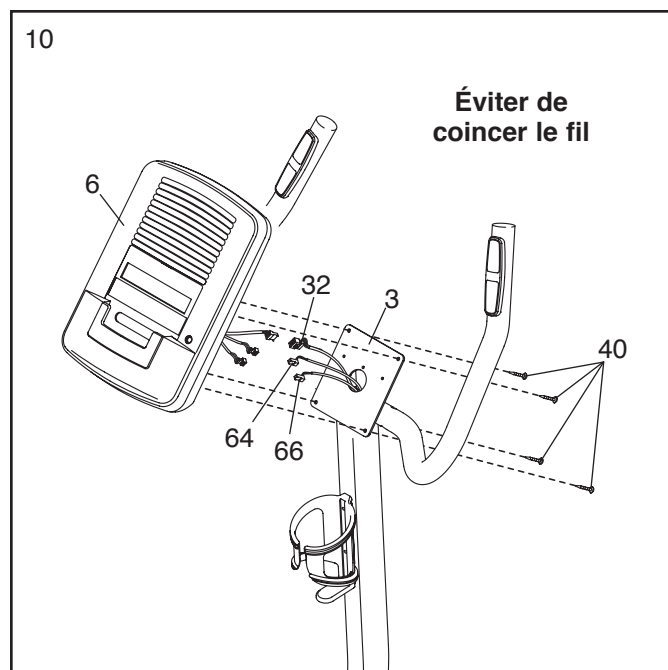
Pour acheter un bloc d'alimentation c.a. optionnel, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation c. a. provenant du fabricant. Branchez l'une des extrémités du bloc d'alimentation c.a. dans la prise de la console ; branchez l'autre extrémité dans une prise murale conforme aux codes et règlements locaux.



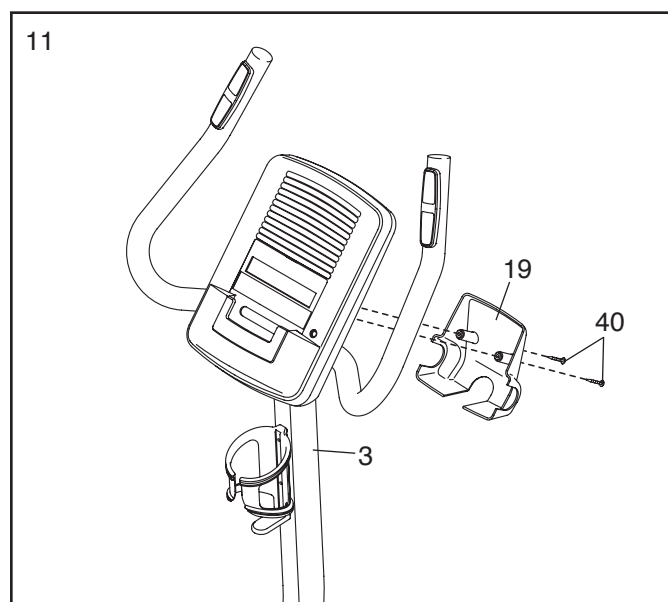
10. Pendant qu'une autre personne tient la Console (6) près du Montant (3), reliez les fils de la Console au Fil Supérieur (32) et aux Fils du Détecteur Cardiaque Droit et Gauche (64, 66).

Introduisez l'excédent de fils vers le bas dans le Montant (3) ou vers le haut dans la Console (6).

Conseil : éviter de coincer les fils. Fixez la Console (6) au Montant (3) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (40).



11. Fixez le Couvre-Guidon (19) au Montant (3) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (40).

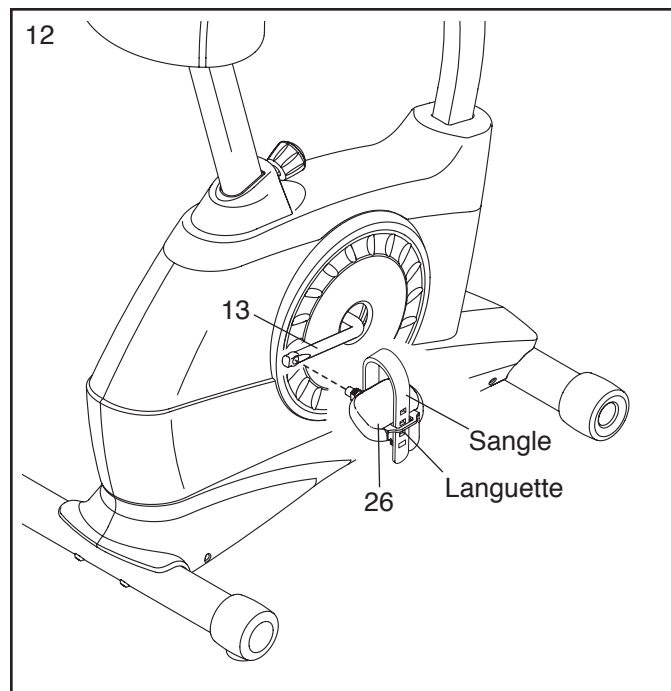


12. Identifiez la Pédale Droite (26), qui est marquée d'un « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Droite dans le sens horaire à l'intérieur du bras droit du Pédaalier (13).

Vissez la Pédale Gauche (non illustrée) dans le sens antihoraire dans le bras gauche du Pédaalier (non illustré).

IMPORTANT : serrez les deux Pédales aussi fermement qu'il est possible. Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, resserrez les pédales. Pour un meilleur rendement, les pédales doivent demeurer serrées.

Régalez la sangle de la Pédale Droite (26) à la position voulue, puis enfoncez l'extrémité de la sangle par-dessus la languette de la Pédale Droite. **Régalez la sangle de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.**



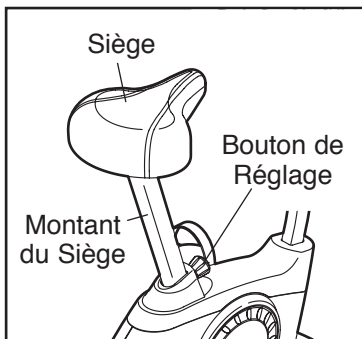
13. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice.**
Remarque : il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le revêtement du sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE

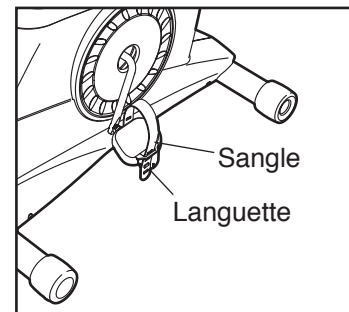
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à la hauteur appropriée. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas.

Pour régler le siège, desserrez d'abord le bouton de réglage de quelques tours. Ensuite, tirez le bouton vers l'extérieur, glissez le montant du siège vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue et relâchez ensuite le bouton à l'intérieur de l'un des orifices de réglage du montant du siège. **Élevez ou abaissez légèrement le montant du siège afin d'assurer que le bouton est enfoncé dans l'un des orifices de réglage du montant du siège.** Ensuite, serrez le bouton.



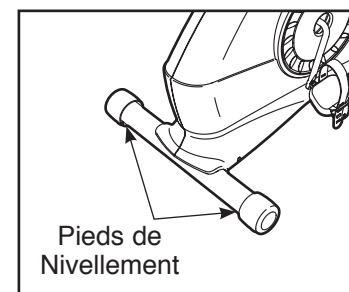
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

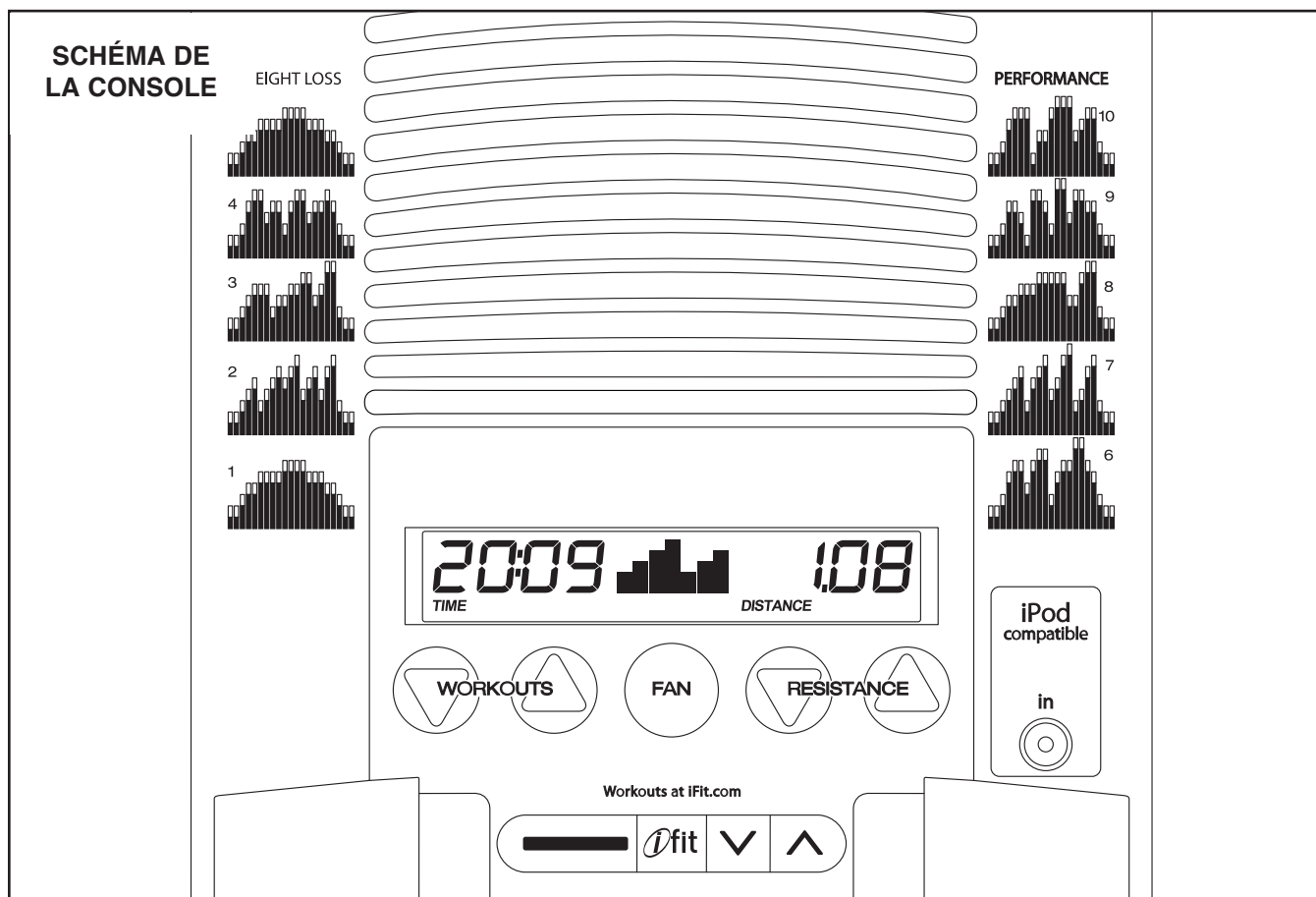
Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes des pédales. Ensuite, réglez les sangles à la position voulue, puis enfoncez les extrémités des sangles dans les languettes.



COMMENT METTRE DE NIVEAU LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice oscille légèrement durant l'utilisation, tournez l'un des, ou les deux, pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à mettre le vélo à niveau.





CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console de pointe offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

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

La console comporte dix entraînements prédéfinis, dont cinq entraînements de perte de poids et cinq entraînements de performance. Chaque entraînement prédéfini commande automatiquement la résistance des pédales tout en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

La console propose également le système d'entraînement interactif iFit qui lui permet de lire les cartes iFit contenant des programmes conçus pour vous aider à atteindre des objectifs précis de mise en forme.

Par exemple, perdez vos kilos en trop avec l'entraînement de perte de poids sur huit semaines. Les

entraînements iFIT commandent la résistance des pédales alors que la voix d'un entraîneur personnel vous guide au long de vos exercices. Les cartes iFit sont vendues séparément. **Pour acheter des cartes iFIT, visitez le site www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué à la page couverture avant du manuel. Les cartes iFIT sont aussi offertes chez certains marchands.**

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD sur la chaîne audio de la console et ainsi écouter vos musiques ou livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 14. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 15. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 16. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 17. **Pour utiliser le mode utilisateur**, voir la page 17.

Remarque : avant d'utiliser la console, assurez-vous que des piles y sont installées (voir l'étape d'assemblage 9 à la page 9). Si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Activez la console.

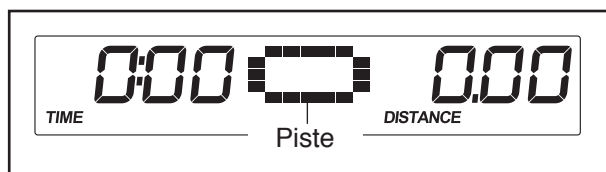
Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour activer la console.

Lorsque la console est activée, l'écran s'illumine. Une tonalité retentira et la console sera prête à l'emploi.

2. Sélectionnez le mode manuel.

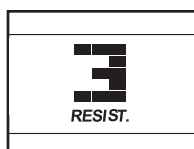
L'activation de la console sélectionne automatiquement le mode manuel.

Si un entraînement a été sélectionné, revenez au mode manuel en appuyant à répétition sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Entraînements [WORKOUTS] jusqu'à ce qu'apparaisse une piste à l'écran central.



3. Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales, au besoin.

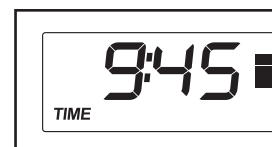
Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de Résistance [RESISTANCE].



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.

L'écran gauche—Cet écran peut afficher le temps [TIME] écoulé et le nombre approximatif des Calories que vous aurez brûlées. L'écran passe d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes.



Remarque : pendant une séance prédéfinie, l'écran montrera le temps restant de la séance.

L'écran gauche affichera aussi votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque manuel (voir l'étape 5 à la page 15).

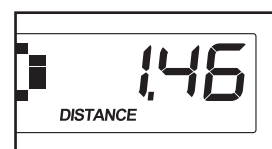
L'écran central—Cet écran affiche le degré de résistance [RESIST.] des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de degré de résistance.



Cet écran affichera également une piste correspondant à 400 mètres (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, des indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à l'affichage complet de la piste. La piste disparaîtra à ce moment et les indicateurs recommenceront à s'afficher un à un.



L'écran droit—Cet écran peut afficher la distance parcourue en pédalant en miles ou en kilomètres, ainsi que votre cadence de pédalage en miles à l'heure ou kilomètres à l'heure. L'écran passe d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes.

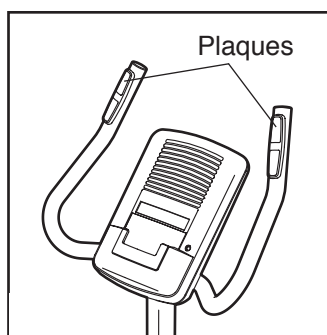


Remarque : la console peut afficher en miles ou en kilomètres la vitesse de pédalage et la distance. Pour changer d'unité de mesure, voir la section COMMENT UTILISER LE MODE UTILISATEUR à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaques métalliques du détecteur cardiaque manuel, retirez les pellicules. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque manuel en appuyant vos paumes contre les plaques métalliques. Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.



Lorsque votre pouls est capté, un symbole en forme de cœur clignote, suivi de l'affichage de votre rythme cardiaque. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.

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 et à ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Le ventilateur fonctionne à deux régimes. Appuyez à répétition sur la touche Ventilateur [FAN] pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.

Remarque : lorsque les pédales demeurent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur se désactive automatiquement.

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

Si les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fait entendre, la console entre en pause et le temps clignote à l'écran.

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

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Activez la console.

Voir l'étape 1 à la page 14.

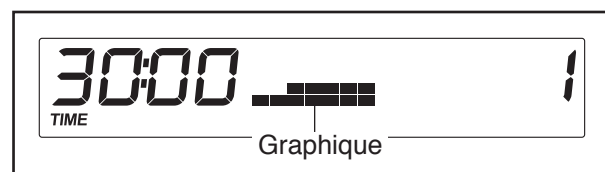
2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez à répétition sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Entraînements [WORKOUTS] jusqu'à ce que s'affiche à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsqu'un entraînement prédéfini est sélectionné, la durée [TIME] de l'entraînement s'affiche à l'écran gauche, le degré de résistance maximum de l'entraînement clignote à l'écran central et le chiffre identifiant l'entraînement apparaît à l'écran droit.



Après quelques secondes, un graphique des degrés de résistance [RESIST.] de l'entraînement défilera sur l'écran central.



Remarque : les détails des graphiques des entraînements prédéfinis sont imprimés sur les côtés de la console.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Un degré de résistance est programmé pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance peut être programmé pour des segments consécutifs.

Pendant l'entraînement, le graphique de l'entraînement affichera vos progrès (reportez-vous au schéma à la page 15). Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le degré de résistance du segment en cours.

À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si le segment suivant comporte un degré de résistance différent, ce dernier clignotera à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

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 Résistance [RESISTANCE]. Cependant, à la fin du segment en cours, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités retentira pour signaler l'entrée en pause d'entraînement.

Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler. L'entraînement continuera jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote et que le dernier segment de l'entraînement prenne fin.

Remarque : si vous continuez à pédaler après la fin de l'entraînement, l'écran continuera à afficher vos données; cependant, l'écran n'affichera plus le temps écoulé avant qu'ait été sélectionné le mode manuel ou un nouvel entraînement.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 14.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 15.

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Voir l'étape 6 à la page 15.

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

Voir l'étape 7 à la page 15.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

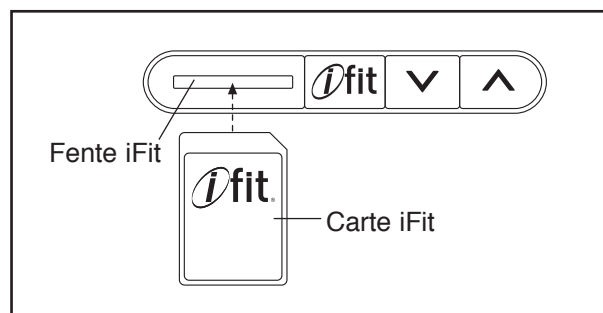
Les cartes iFit sont vendues séparément. Pour acheter des cartes iFit, visitez le www.iFit.com ou reportez-vous

1. Activez la console.

Voir l'étape 1 à la page 14.

2. Insérez une carte iFit et sélectionnez un entraînement.

Pour effectuer un entraînement iFIT, introduisez une carte iFIT dans la fente iFIT ; assurez-vous que la carte iFIT est orientée de manière que les plaques métalliques font face au sol et à la fente. Lorsque la carte iFit est bien introduite, l'indicateur situé près de la fente s'illumine.



Ensuite, sélectionnez l'entraînement voulu de la carte iFit en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la fente iFit.

La durée de l'entraînement s'affiche à l'écran gauche, le degré de résistance maximum de l'entraînement clignote à l'écran central et le chiffre identifiant l'entraînement apparaît à l'écran droit.

Quelques minutes après avoir sélectionné un entraînement, la voix d'un entraîneur personnel commence à vous donner des informations utiles pour votre entraînement. Les entraînements iFit fonctionnent de la même manière que les entraînements prédéfinis. Pour effectuer l'entraînement, reportez-vous aux étapes 3 à 7 des pages 15 et 16.

3. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la carte iFit.

Retirez la carte iFit lorsque vous mettez fin aux exercices. Rangez la carte iFit en lieu sûr.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio à l'aide de la chaîne audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez le câble audio inclus dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou CD ; **assurez-vous que le câble est inséré à fond.**

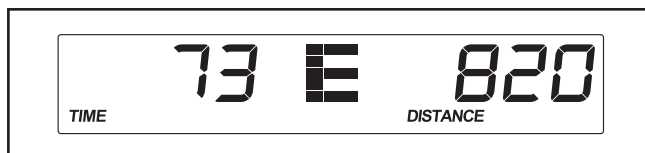
Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD. Réglez l'intensité sonore à l'aide de la commande du volume de votre lecteur MP3 ou lecteur CD.

LE MODE UTILISATEUR

La console offre un mode permettant de sélectionner une unité de mesure pour la console et d'afficher des informations sur l'utilisation de la console.

Pour sélectionner le mode utilisateur, maintenez enfoncée la touche Ventilateur [FAN] pendant quelques secondes jusqu'à ce que les informations du mode utilisateur apparaissent à l'écran.

La console peut afficher en miles ou en kilomètres la vitesse [SPEED] de pédalage et la distance.



L'écran central affichera l'unité de mesure sélectionnée. Un *E* représentant les miles anglais ou un *M* représentant les kilomètres s'affichera à l'écran. Pour changer d'unité de mesure, appuyez à répétition sur la touche d'augmentation de Résistance [RESISTANCE].

Remarque : suivant le remplacement des piles, il peut être nécessaire de sélectionner de nouveau l'unité de mesure.

L'écran inférieur gauche affiche le nombre total d'heures [TIME] d'utilisation de la console depuis l'achat du vélo d'exercice. L'écran droit affiche la distance parcourue sur le vélo d'exercice en pédalant.

Pour quitter le mode utilisateur, appuyez sur la touche Ventilateur.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Vérifiez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

Si l'écran de la console s'estompe, remplacez toutes les piles à la fois. Voir l'étape 9 de la page 9 pour des instructions de remplacement des piles.

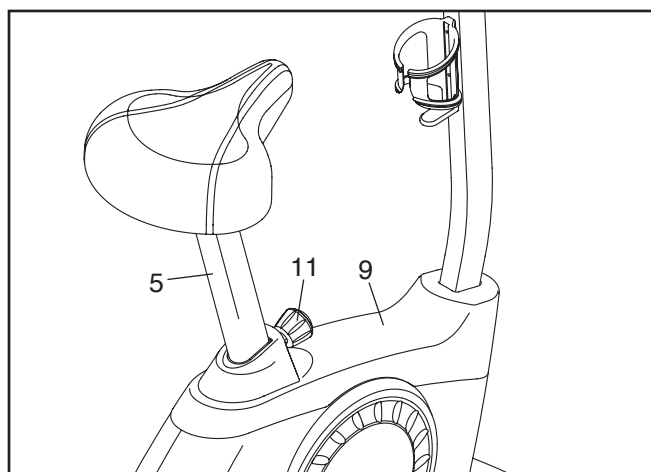
Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque manuel, reportez-vous à l'étape 5 de la page 15.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

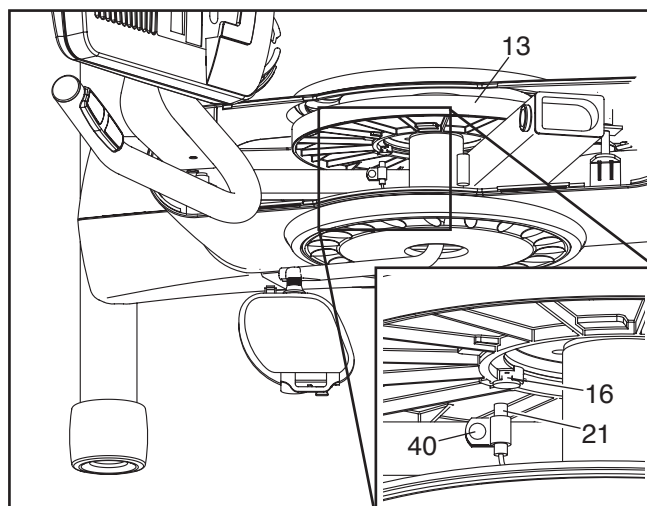
Pour régler le capteur magnétique, vous devez retirer le montant du siège, le bouton de réglage et le capot supérieur (voir les directives plus bas).

Pour retirer le Montant du Siège (5), dévissez le Bouton de Réglage (11) de quelques tours, tirez le Bonton de Réglage vers l'extérieur et retirez le Montant du Siège. Ensuite, à l'aide d'une clé à molette, retirez le Bouton de Réglage.



À l'aide d'un tournevis plat, dégagez les languettes le long du bord inférieur du Capot Supérieur (9) et glissez le capot vers le haut.

Localisez le Capteur Magnétique (21). Tournez la Poulie (13) jusqu'à ce qu'un Aimant (16) soit aligné sur le Capteur Magnétique. Desserrez la Vis M4 x 16mm (40) indiquée sans la retirer. Glissez le Capteur Magnétique afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant et resserrez ensuite la Vis.

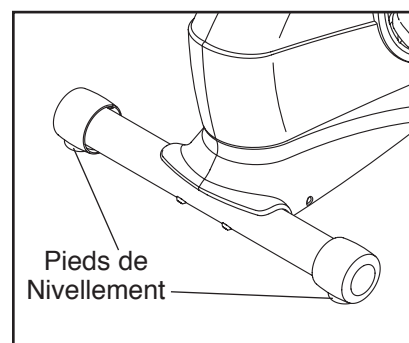


Tournez la Poulie (13) pendant un moment. Au besoin, répétez l'étape ci-dessus jusqu'à obtenir des données exactes de la console.

Le capteur magnétique correctement réglé, réinstallez l'écran du capot, le bouton de réglage et le montant du siège.

COMMENT METTRE DE NIVEAU LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice oscille légèrement durant l'utilisation, tournez l'un des, ou les deux, pieds de nivellement jusqu'à mettre le vélo à niveau.

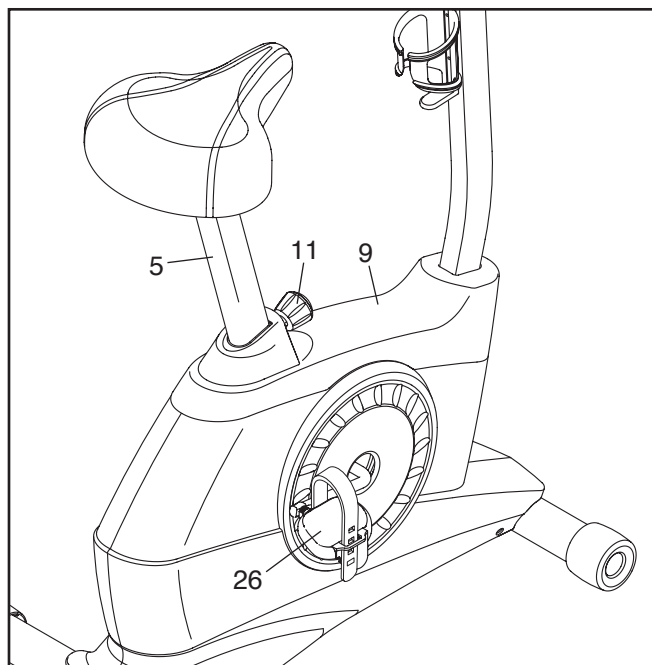


COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérapent quand vous pédalez, même lors du réglage le plus élevé de résistance, la courroie elle-même doit être réglée.

Pour régler la courroie de traction, vous devez retirer le montant du siège, le bouton de réglage, le capot supérieur, la pédale droite et le capot droit (voir les directives plus bas).

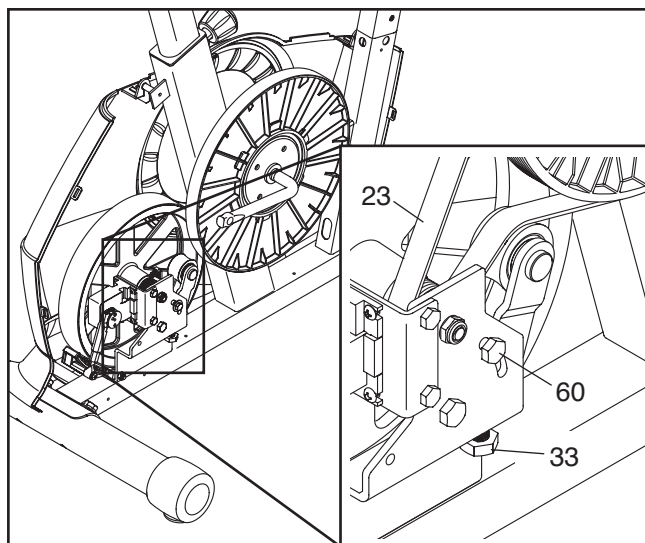
Pour retirer le Montant du Siège (5), dévissez le Bouton de Réglage (11) de quelques tours, tirez le Bouton de Réglage vers l'extérieur et retirez le Montant du Siège. Ensuite, à l'aide d'une clé à molette, retirez le Bouton de Réglage.



À l'aide d'un tournevis plat, dégagez les languettes le long du bord inférieur du Capot Supérieur (9) et glissez le Capot Supérieur vers le haut. Ensuite, à l'aide d'une clé à molette, tournez la Pédale Droite (26) dans le sens antihoraire et retirez-la.

Retirez toutes les vis des capots gauche et droit ; **les capots sont maintenus par des vis de deux tailles différentes : notez le type de vis approprié à chaque orifice lors du retrait.** Ensuite, écartez doucement le capot droit du cadre.

Desserrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (60). Ensuite, serrez la Vis Hexagonale M10 x 50mm (33) jusqu'à bien tendre la Courroie de Traction (23).



Lorsque la Courroie de Traction (23) est bien tendue, serrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (60).

Ensuite, réinstallez les capots gauche et droit, la pédale droite, le capot supérieur, le bouton de réglage et le montant du siège.

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

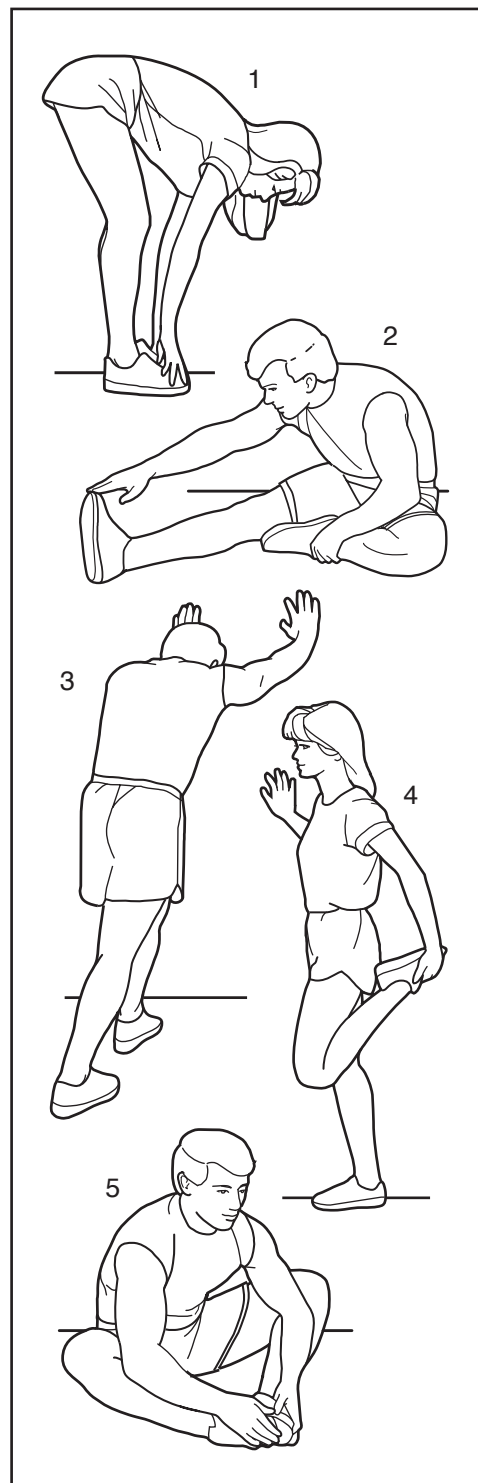
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

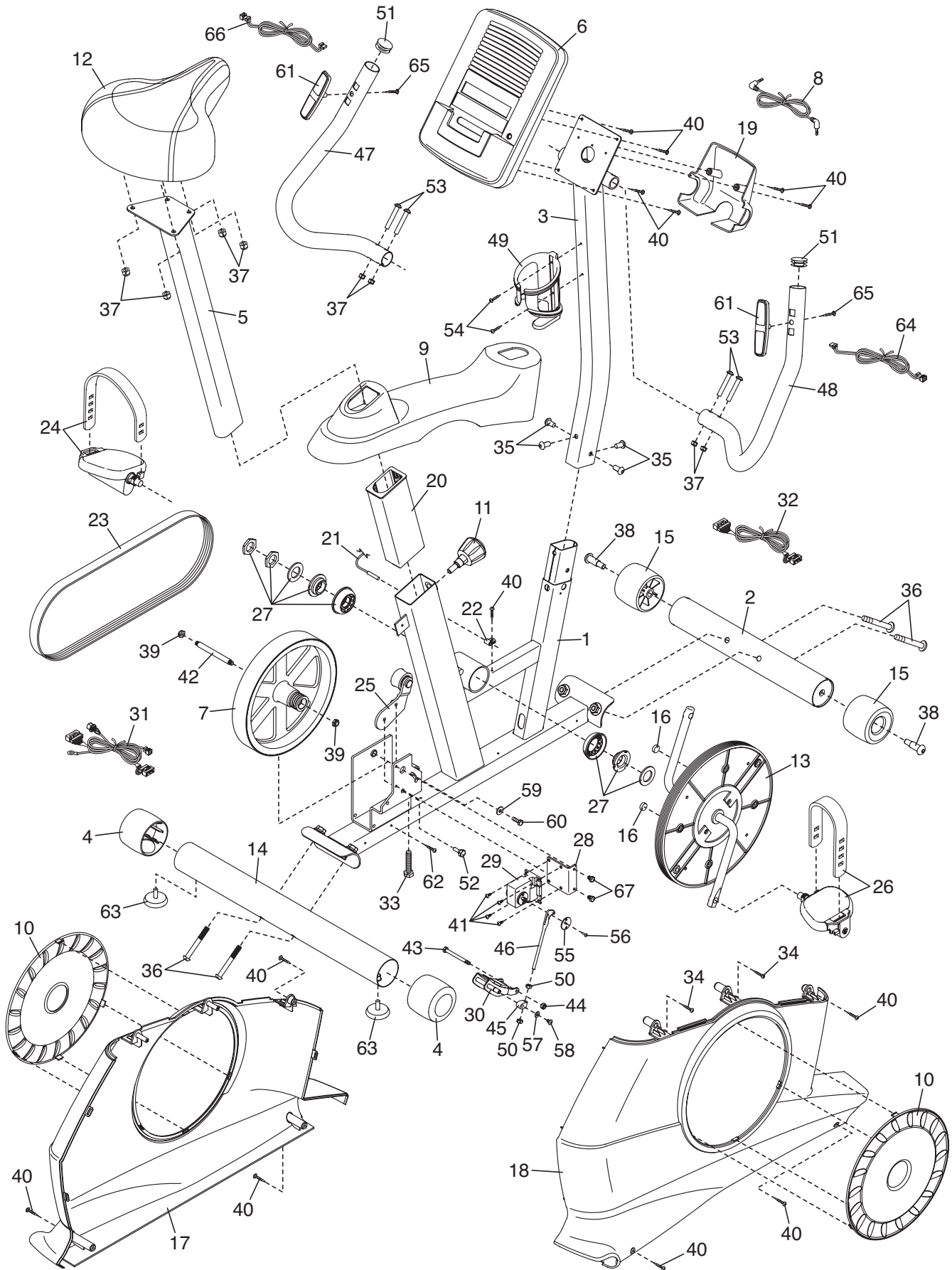
N°. du Modèle GGCCEX61611.0 R0911A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	36	4	Vis M10 x 75mm
2	1	Stabilisateur Avant	37	8	Écrous de Verrouillage M8
3	1	Montant	38	2	Vis à Épaulement M10 x 41mm
4	2	Embout du Stabilisateur	39	2	Contre-Écrou M8
5	1	Montant du Siège	40	13	Vis M4 x 16mm
6	1	Console	41	4	Vis à Colletette M4 x 12mm
7	1	Volant	42	1	Axe du Volant
8	1	Câble Audio	43	1	Boulon Hexagonal M6 x 65mm
9	1	Capot Supérieur	44	1	Écrou de Verrouillage M6
10	2	Disque d'Accès	45	1	Support de Résistance
11	1	Bouton de Réglage	46	1	Bras de Résistance
12	1	Siège	47	1	Guidon Gauche
13	1	Poulie/Pédalier	48	1	Guidon Droit
14	1	Stabilisateur Arrière	49	1	Porte-Bouteille
15	2	Roue	50	2	Écrou de Réglage
16	2	Aimant de la Poulie	51	2	Embout du Guidon
17	1	Capot Gauche	52	1	Vis à Épaulement M6 x 15mm
18	1	Capot Droit	53	4	Boulon en Bouton M8 x 38mm
19	1	Couvre-Guidon	54	2	Vis M4 x 22mm
20	1	Bague du Montant du Siège	55	1	Disque du Moteur
21	1	Capteur Magnétique/Fil	56	1	Vis M3,5 x 12mm
22	1	Bride	57	1	Rondelle M5
23	1	Courroie de Traction	58	1	Vis M5 x 7mm
24	1	Pédale/Sangle Gauche	59	1	Rondelle M6
25	1	Tendeur	60	1	Vis Hexagonale M6 x 20mm
26	1	Pédale/Sangle Droite	61	2	Détecteur Cardiaque
27	1	Arrêt du Palier du Pédalier	62	1	Vis Argentée M4 x 13mm
28	1	Support du Moteur	63	2	Pied de Nivelement
29	1	Moteur de Résistance	64	1	Fil du Détecteur Cardiaque Droit
30	1	Aimant de Résistance	65	2	Vis #8 x 19mm
31	1	Fil Inférieur	66	1	Fil du Détecteur Cardiaque Gauche
32	1	Fil Supérieur	*	—	Manuel de l'Utilisateur
33	1	Vis Hexagonale M10 x 50mm	*	—	Outil d'Assemblage
34	2	Vis M4 x 25mm			
35	4	Vis M8 x 18mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle GGCCEX61611.0 R0911A



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 pendant 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