

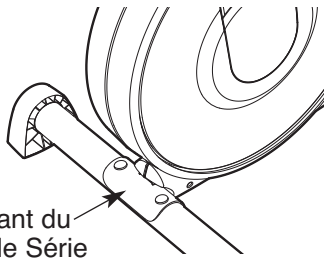
GOLD'S GYM®

STRIDE TRAINER 300

N°. du Modèle GGEL62907.0

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

QUESTIONS ?

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

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

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

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

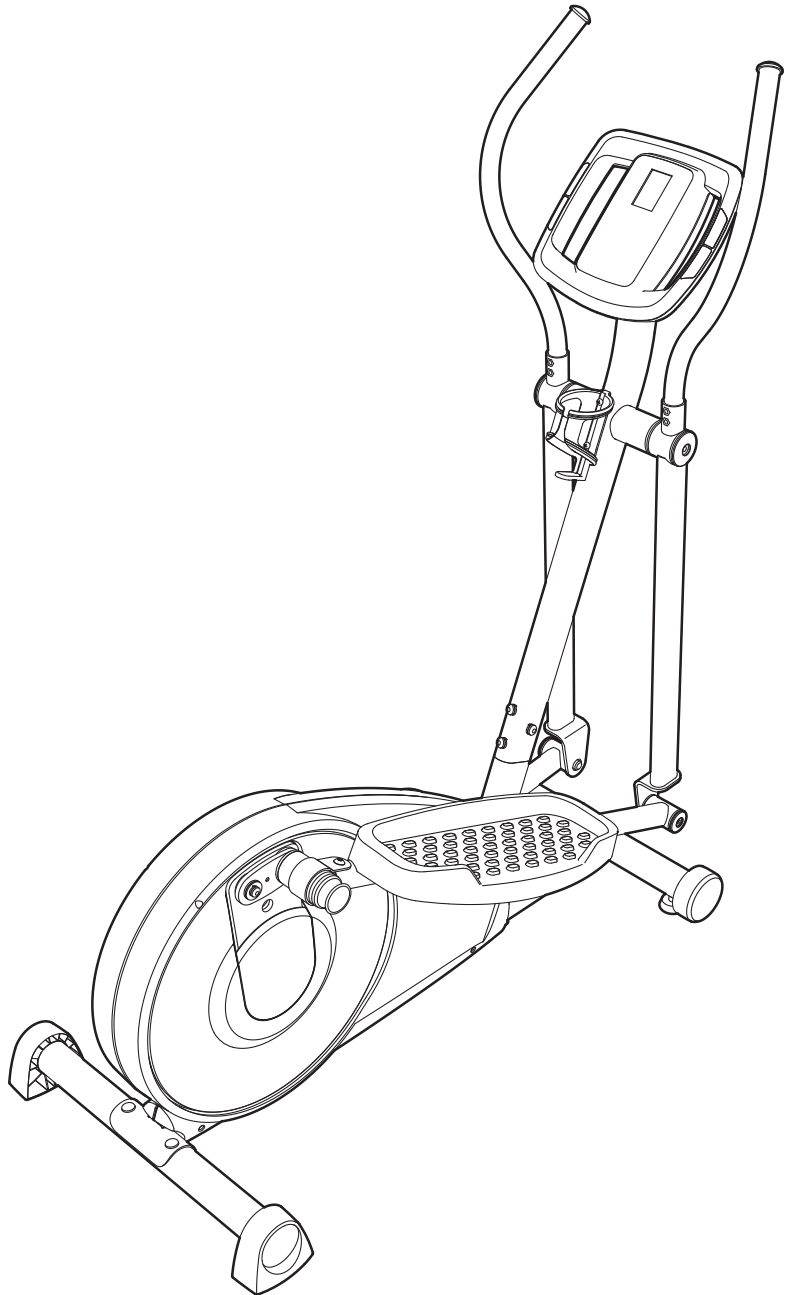
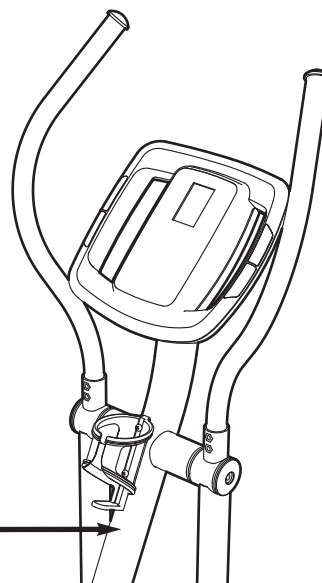


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	10
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	15
CONSEILS POUR L'EXERCICE	16
LISTE DES PIÈCES	17
SCHÉMA DÉTAILLÉ	18
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 appareil 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. Il est de la responsabilité du propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. Votre appareil elliptique est destiné à l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil elliptique à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
4. Utilisez et gardez votre appareil elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et un petit tapis pour protéger le revêtement de sol. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil elliptique pour permettre d'y monter, d'en descendre et de l'utiliser.
5. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
6. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de votre appareil elliptique.
7. L'appareil elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 113 kg (250 lb).
8. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans votre appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez le détecteur cardiaque manuel ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) pour monter sur l'appareil elliptique, en descendre ou l'utiliser.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez votre appareil elliptique; n'arquez pas le dos.
11. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la rythme cardiaque. Le détecteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la rythme cardiaque lors de l'exercice.
12. Lorsque vous cessez de vous exercer, laissez les pédales ralentir jusqu'à s'immobiliser.
13. Si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements, cessez immédiatement l'exercice et retournez à la normale.
14. N'utilisez votre appareil elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.

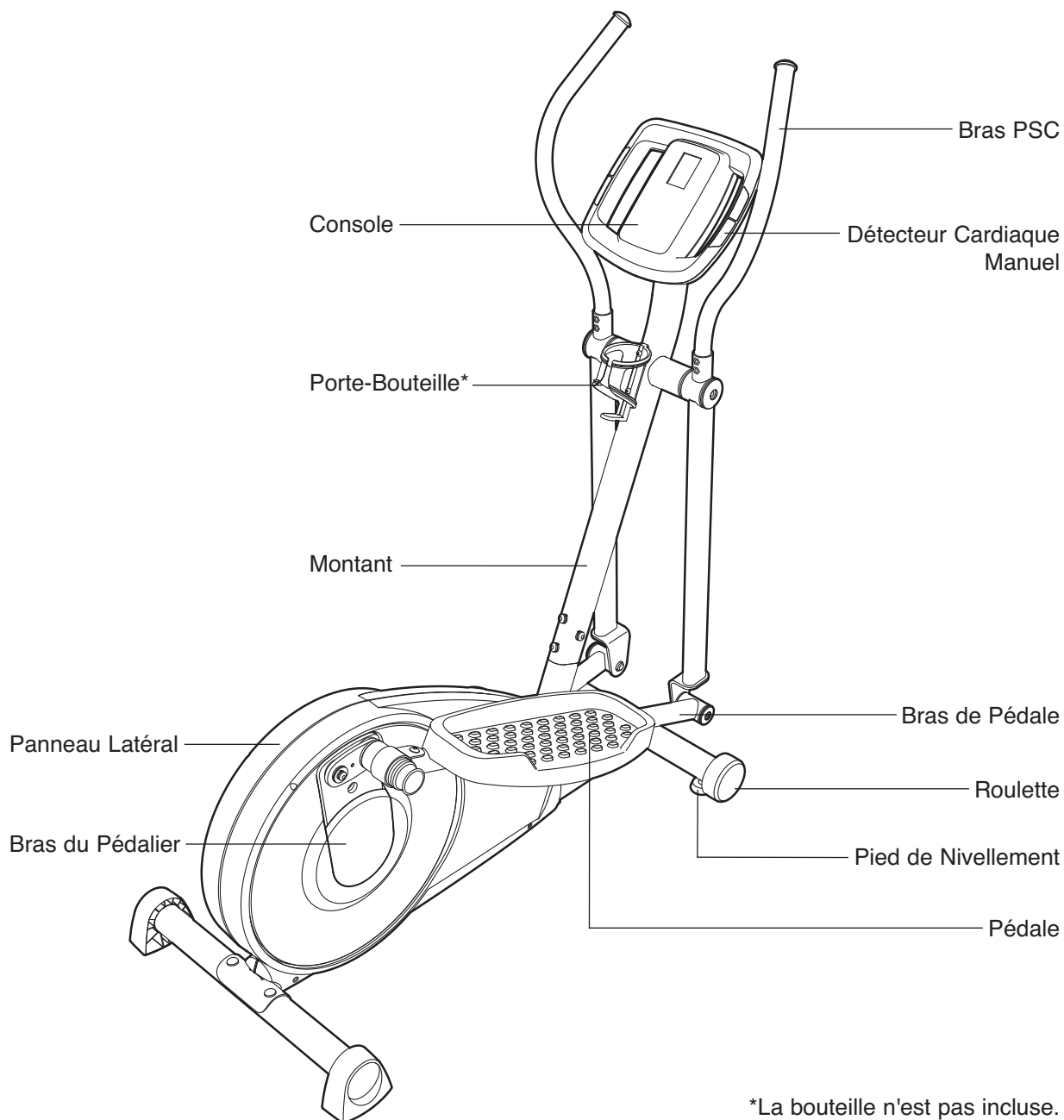
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouvel appareil elliptique GOLD'S GYM® STRIDE TRAINER 300. L'appareil elliptique GOLD'S GYM STRIDE TRAINER 300 est doté d'une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus agréables et efficaces.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil 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.



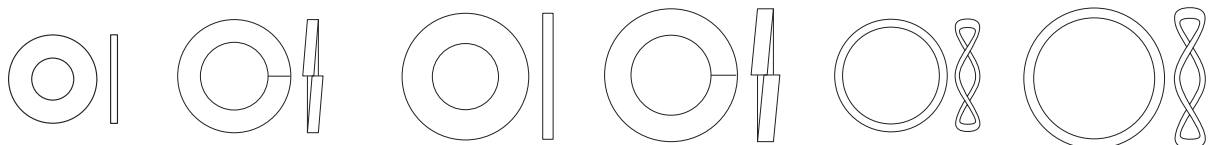
*La bouteille n'est pas incluse.

ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'appareil elliptique sur une surface dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage. **En plus des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme  , une clé à molette  et un maillet en caoutchouc  .**

Alors que vous assemblez l'appareil elliptique, utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin du manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage.

Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.



Rondelle de M5 (94)-6

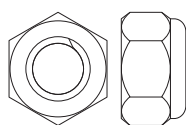
Rondelle Fendue de M8 (79)-4

Rondelle de M8 (64)-4

Rondelle Fendue de M10 (78)-4

Rondelle Ondulée (27)-2

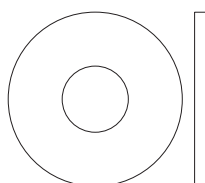
Grande Rondelle Ondulée (20)-2



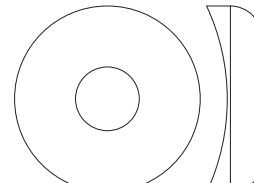
Écrou de Blocage en Nylon de M8 (59)-8



Écrou de Blocage en Nylon de M10 (84)-4



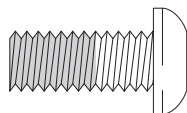
Rondelle de M8 x 23mm (90)-2



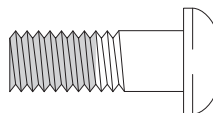
Baque d'Espacement Concave (65)-4



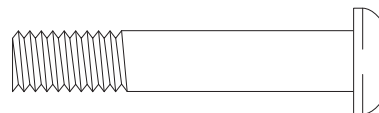
Vis de M4 x 19mm (68)-12



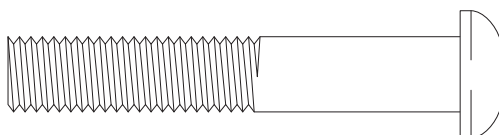
Vis Métal/Nylon de M8 x 19mm (73)-4



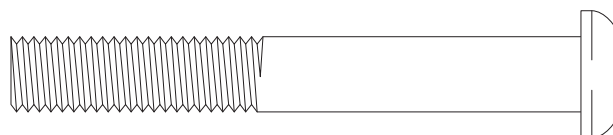
Vis Métal/Nylon de M8 x 23mm (70)-4



Boulon en Bouton de M8 x 45mm (71)-4



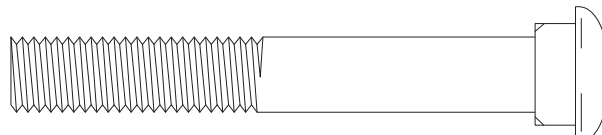
Vis en Bouton de M10 x 60mm (66)-2



Boulon en Bouton de M10 x 76mm (74)-2



Boulon à Épaulement de M10 x 64mm (89)-2

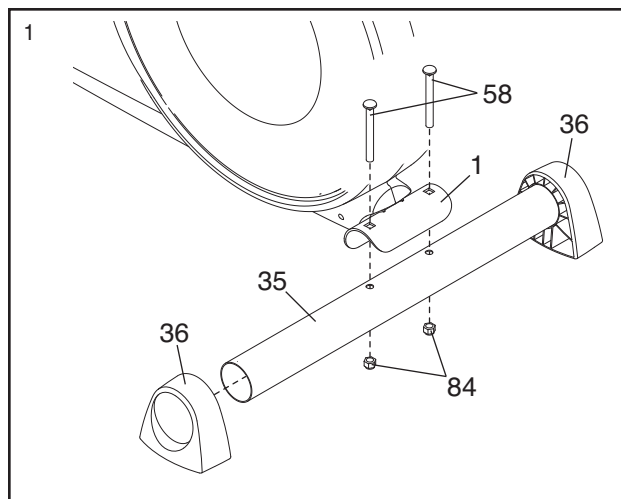


Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm (58)-2

1. **Pour faciliter l'assemblage de l'appareil elliptique, lisez d'abord les informations contenues dans la page 5.**

Attachez le Stabilisateur Arrière (35) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (58) et deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (84).

Enfoncez les deux Embouts du Stabilisateur (36) sur le Stabilisateur Arrière (35), tel qu'il est illustré.

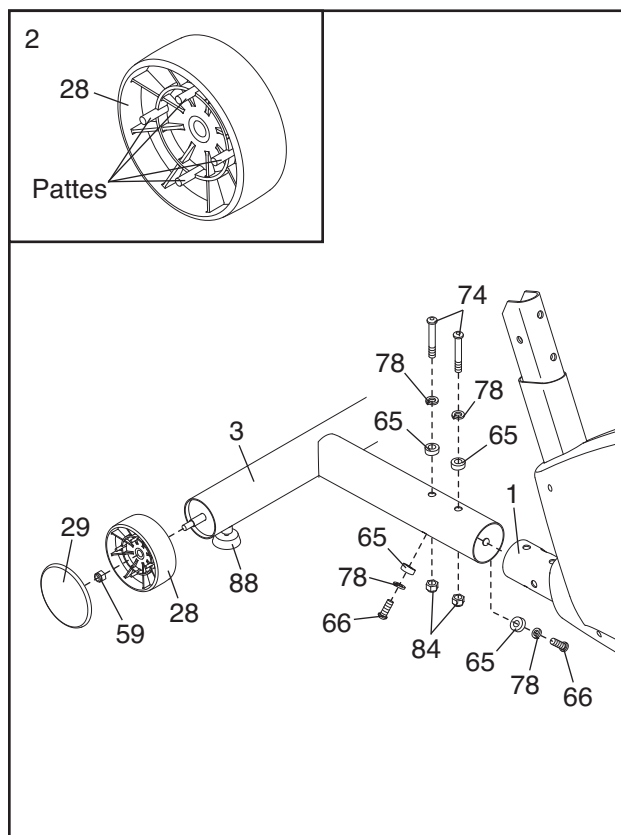


2. Vissez les deux Pieds de Nivellement (88) dans le dessous du Stabilisateur Avant (3).

Attachez le Stabilisateur Avant (3) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 76mm (74), deux Rondelles Fendues de M10 (78), deux Bagues d'Espacement Concaves (65) et deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (84). **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon à ce moment.**

Engagez deux Vis en Bouton de M10 x 60mm (60) avec deux Rondelles Fendues de M10 (78) et deux Bagues d'Espacement Concaves (65) à travers le Stabilisateur Avant (3) et jusqu'à l'intérieur du Cadre (1). **Serrez les deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (84) et serrez ensuite les Vis en Bouton de M10 x 60mm.**

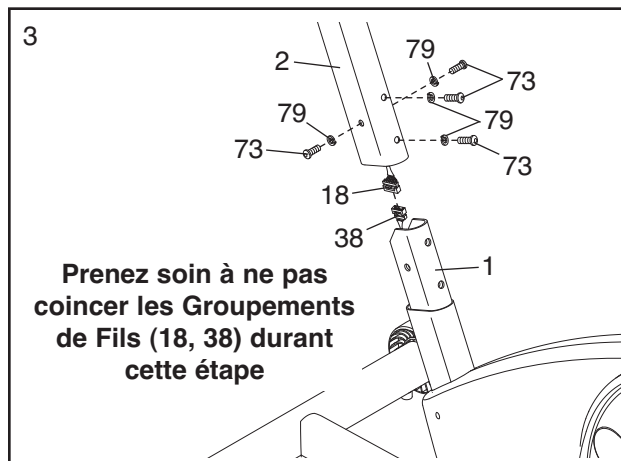
Orientez une Roulette (28) de façon que les quatre pattes (voir le schéma encadré) tournent le dos au Stabilisateur Avant (3). Attachez la Roulette au Stabilisateur Avant à l'aide d'un Écrou de Blocage en Nylon de M8 (59). Enfoncez un Chapeau de Roulette (29) sur les pattes de la Roulette. **Attachez l'autre Roulette (non illustrée) de la même façon.**



3. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (2) près du Cadre (1), reliez le Groupement de Fils Supérieur (18) au Groupement de Fils Inférieur (38).

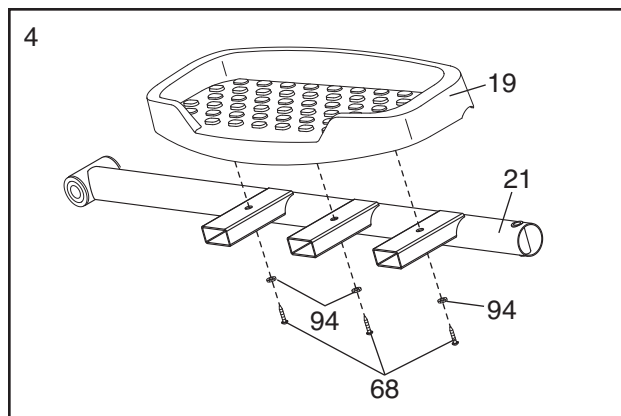
Glissez le Montant (2) sur le Cadre (1) avec précaution. **Conseil : ne coincez pas les Groupements de Fils (18, 38) durant cette étape.**

Attachez le Montant à l'aide de quatre Vis Métal/Nylon de M8 x 19mm (73) et quatre Rondelles Fendues de M8 (79). **Ne serrez pas les Vis Métal/Nylon à ce moment.**



4. Identifiez le Bras de la Pédale Gauche (21), qui porte un autocollant affichant un « L » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Attachez une Pédale (19) au Bras de la Pédale Gauche à l'aide de trois Vis de M4 x 19mm (68) et trois Rondelles de M5 (94).

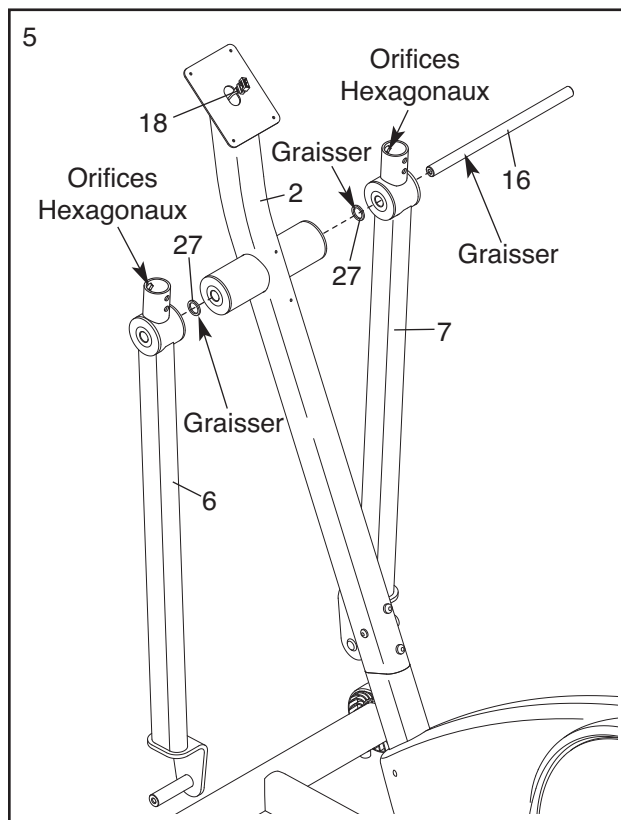
Attachez l'autre Pédale (non illustrée) au Bras de la Pédale Droite (non illustré) de la même manière.



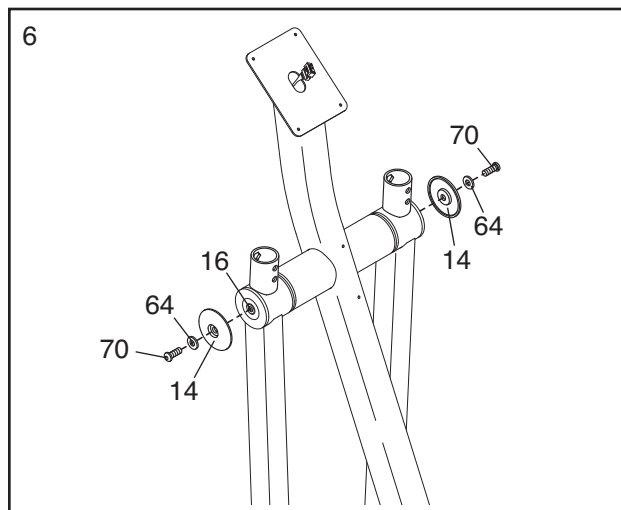
5. Appliquez une bonne quantité de la graisse incluse sur l'Essieu du Pivot (16). Puis, appliquez une petite quantité de graisse sur deux Rondelles Ondulées (27).

Ensuite, identifiez les Jambes PSC Gauche et Droite (6, 7), portant des autocollants affichant « L » et « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-les de façon à situer les orifices hexagonaux dans la position illustrée.

Insérez l'Essieu du Bras du Pivot (16) dans la Jambe PSC Droite (7), une Rondelle Ondulée (27), et le Montant (2). Ensuite, glissez l'autre Rondelle Ondulée (27) et la Jambe PSC Gauche (6) sur l'Essieu du Pivot. **Conseil : Veillez à ne pas endommager le Groupement de Fils Supérieur (18) en manipulant l'Essieu du Pivot.**



6. Vissez une Vis Métal/Nylon de M8 x 23mm (70) à l'aide d'une Rondelle de M8 (64) et un Couvercle du Pivot (14), sur chaque extrémité de l'Essieu du Pivot (16).

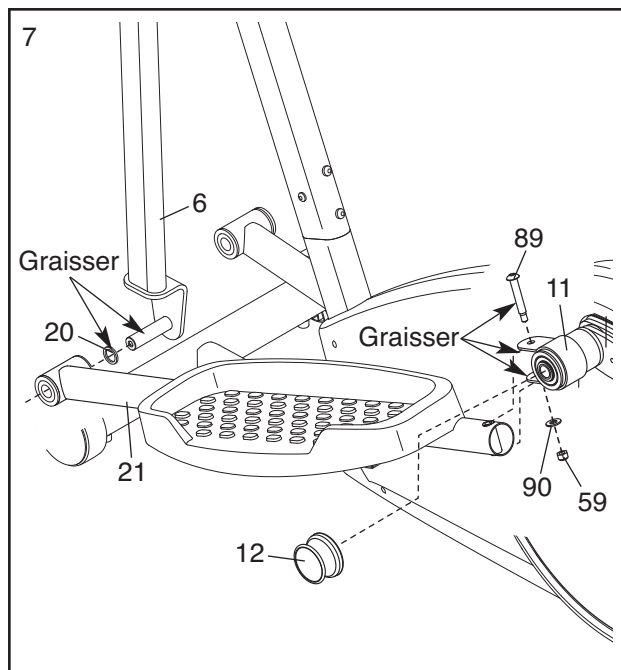


7. Appliquez une bonne quantité de graisse sur l'essieu de la Jambe PSC Gauche (6). Ensuite, graissez une Grande Rondelle Ondulée (20) et glissez-la sur l'essieu. Ensuite, glissez le Bras de la Pédale Gauche (21) sur la Jambe PSC Gauche.

Appliquez une bonne quantité de graisse sur le cylindre d'un Boulon à Épaulement de M10 x 64 mm (89) et sur le Support de la Jambe de la Pédale (11) gauche. Introduisez le Bras de la Pédale Gauche (21) à l'intérieur du Support de la Jambe de la Pédale. Attachez le Bras de la Pédale Gauche à l'aide du Boulon à Épaulement de M10 x 64 mm, d'une Rondelle de M8 x 23mm (90) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de M8 (59).

Ensuite, vissez un Bouton de Réglage (12) sur le Support de Jambe de la Pédale (11) gauche.

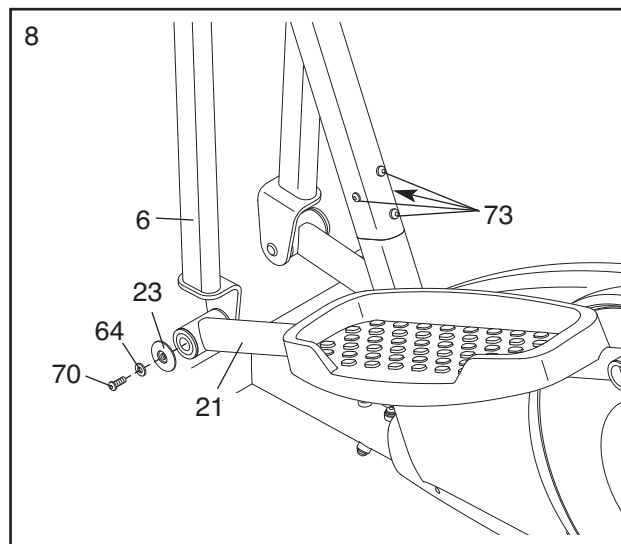
Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique.



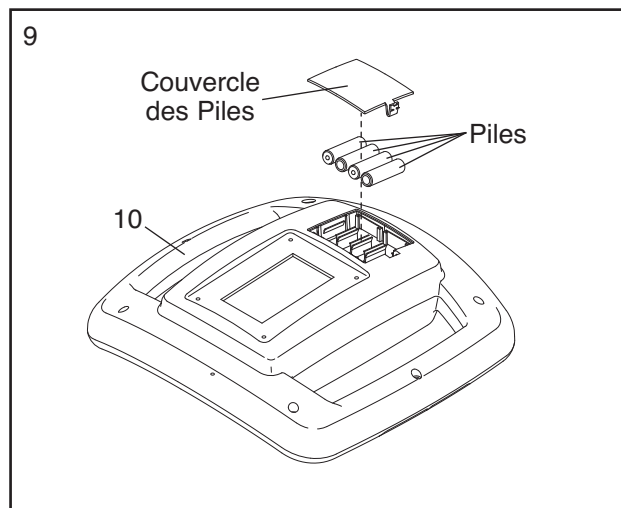
8. Attachez le Bras de la Pédale Gauche (21) à la Jambe PSC Gauche (6) à l'aide d'une Vis Métal/Nylon de M8 x 23mm (70), d'une Rondelle de M8 (64) et d'un Couvrele du Bras de la Pédale (23).

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

Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les quatre Vis Métal/Nylon de M8 x 19mm (73).



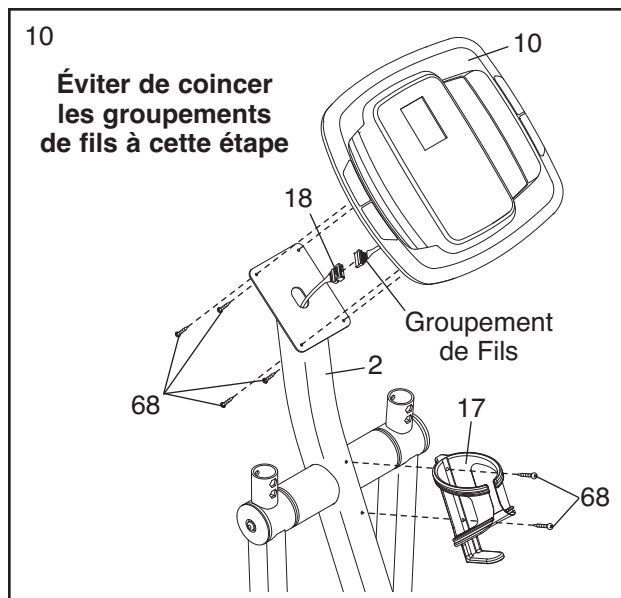
9. La Console (10) requiert quatre piles de type AA (non comprises); les piles alcalines sont recommandées. **IMPORTANT : si l'appareil elliptique a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant d'installer des piles dans la Console. Si vous ne suivez pas cette consigne, les écrans de la console et d'autres composants électriques peuvent être endommagés.** Enlevez le couvercle du compartiment des piles de la Console. Installez quatre piles dans la console; **assurez-vous d'orienter les piles selon le schéma à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.



10. Pendant qu'une autre personne tient la Console (10) près du Montant (2), reliez le groupement de fils de la Console au Groupement de Fils Supérieur (18).

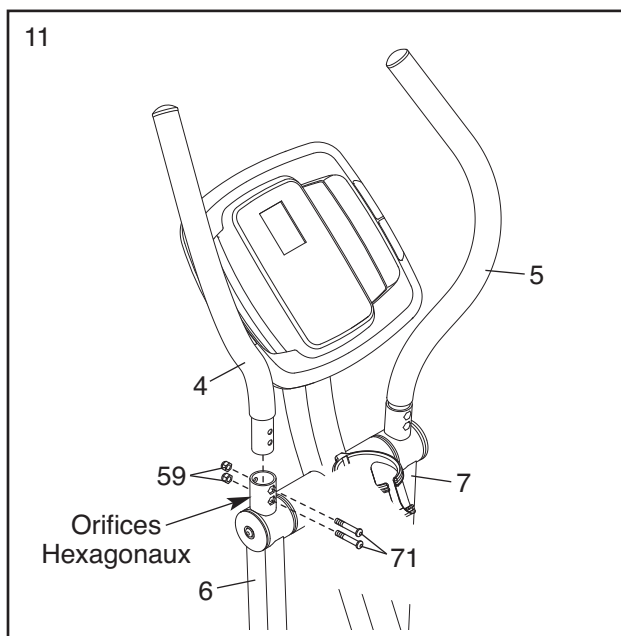
Attachez la Console (10) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis de M4 x 19mm (68). **Conseil : ne coincez pas les groupements de fils durant cette étape.**

Attachez le Porte-Bouteille (17) au Montant (2) à l'aide de deux Vis de M4 x 19mm (68).



11. Identifiez le Bras PSC Gauche (4), portant un autocollant affichant « L » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Introduisez le Bras PSC Gauche dans la Jambe PSC Gauche (6) et attachez-le à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 45mm (71) et deux Écrous de Blocage en Nylon de M8 (59). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage en Nylon se trouvent dans les orifices du Bras PSC Gauche.**

Répétez cette étape pour le Bras PSC Droit (5) et la Jambe PSC Droite (7).

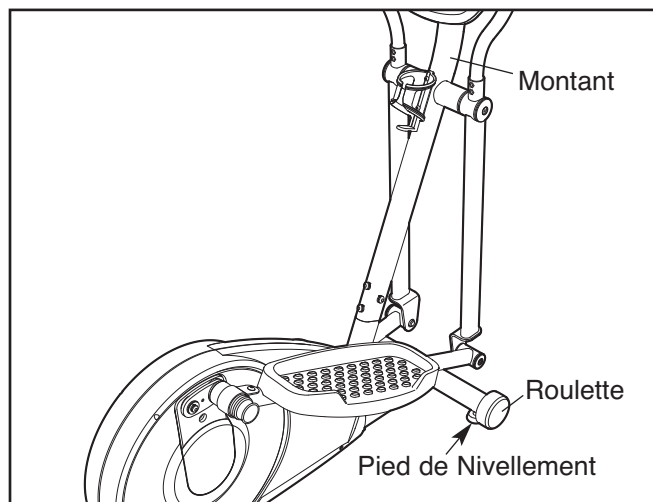


12. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont serrées correctement.** Placez un petit tapis sous l'appareil elliptique afin de protéger le revêtement de sol.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT DÉPLACER ET STABILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

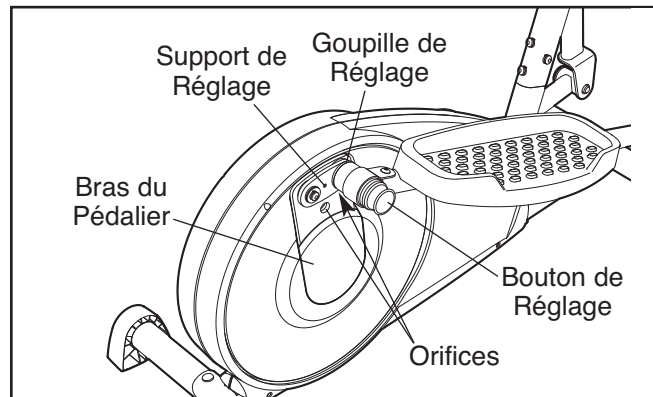
Pour déplacer l'appareil elliptique, tenez-vous devant l'appareil, placez un pied contre l'une des roulettes et maintenez fermement l'extrémité supérieure du montant. Tirez la poignée de transport jusqu'à ce que l'appareil elliptique commence à rouler sur les roulettes avant. Déplacez avec précaution l'appareil elliptique vers l'endroit voulu, puis abaissez-le. **Pour réduire les risques de blessures, évitez de déplacer l'appareil elliptique sur une surface irrégulière.**



Si l'appareil elliptique est bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur avant pour stabiliser l'appareil.

COMMENT RÉGLER LA FOULÉE DE L'APPAREIL ELLIPTIQUE

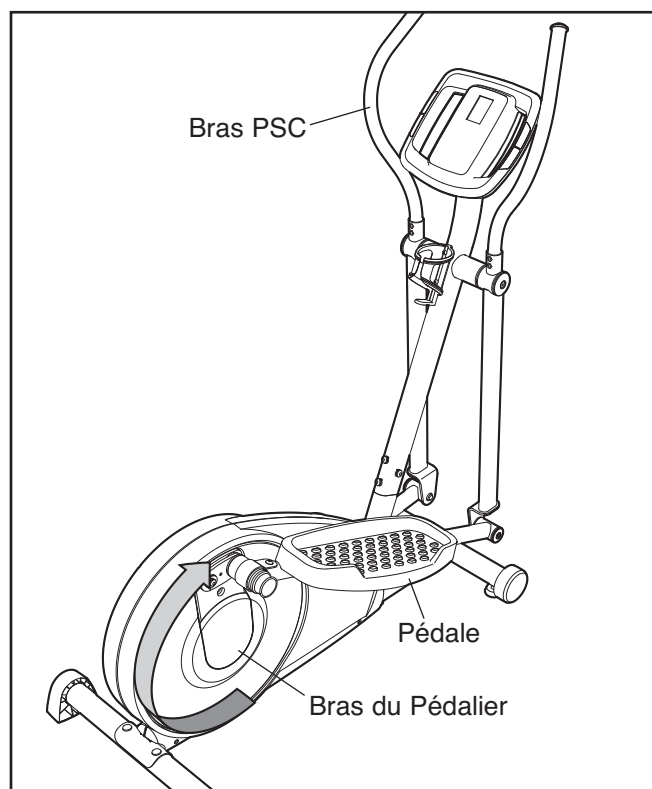
Pour régler la foulée de l'appareil elliptique, tirez d'abord l'un des boutons de réglage jusqu'à ce que le support de réglage pivote librement. Tournez le support de réglage jusqu'à aligner le bouton de réglage sur l'un des orifices du bras du pédalier, et relâchez



doucement le bouton. Puis, tournez le support de réglage en va-et-vient pour vérifier que la goupille de réglage est engagée dans l'un des orifices du bras du pédalier. **Réglez l'autre côté de l'appareil elliptique de la même manière.**

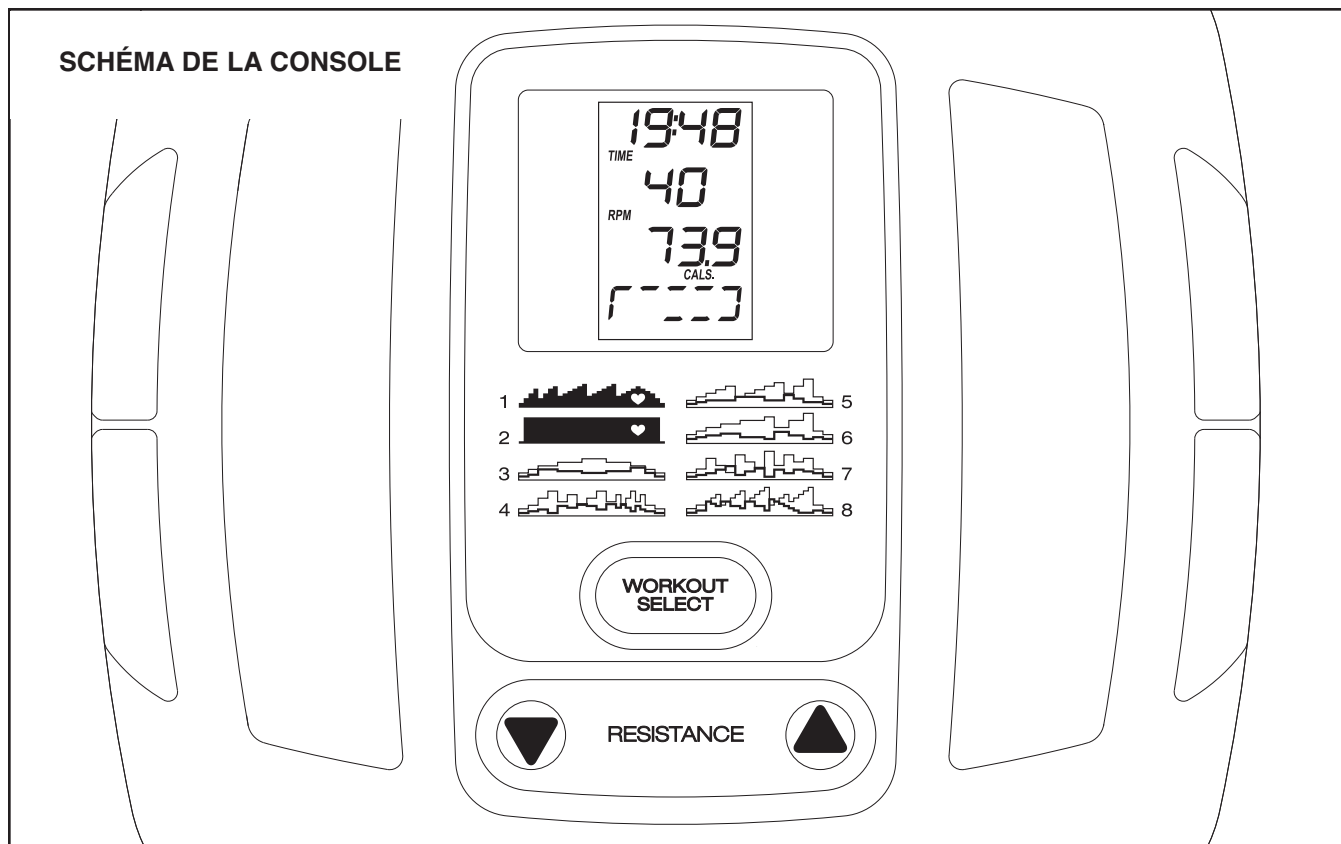
COMMENT S'EXERCER SUR L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez les bras PSC fermement et posez avec précaution 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 bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les bras du pédalier dans la direction indiquée ci-dessous; cependant, pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de les tourner dans le sens inverse.**



Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **IMPORTANT : l'appareil 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. Quittez ensuite la pédale située le plus bas.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console comporte une gamme de fonctionnalités conçues pour rendre plus efficaces vos exercices à domicile. 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 en utilisant le détecteur cardiaque manuel.

La console comporte six entraînements intelligents qui changent automatiquement la résistance des pédales et vous invitent à varier votre cadence en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

De plus, elle offre deux entraînements de rythme cardiaque qui règlent la résistance des pédales et vous motivent à maintenir une cadence constante pour rapprocher votre rythme cardiaque de celle des réglages de rythme cardiaque cible de vos entraînements.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 12. **Pour effectuer un entraînement intelligent**, voir la page 13. **Pour effectuer un entraînement de rythme cardiaque**, voir la page 14.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que des piles y sont installées (voir l'étape d'assemblage 8 à la page 8). Si une pellicule en plastique transparent recouvre la console, retirez la pellicule.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Activez la console.

Pour activer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'activera et la console sera prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez le mode manuel.

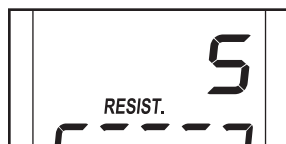
Le mode manuel est sélectionné automatiquement lors de chaque mise en marche de la console.

Si un entraînement a été sélectionné, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur la touche Sélectionnez l'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que l'écran affiche des zéros.



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

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches Résistance [RESISTANCE] d'augmentation ou de diminution. Dix degrés de résistance sont offerts. 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 première section de l'écran affiche le temps écoulé et la distance (nombre total de tours) parcourue en pédalant. L'écran passe d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes.

Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, à l'exception du second entraînement de rythme cardiaque, l'écran affiche la période restante de l'entraînement au lieu du temps écoulé.



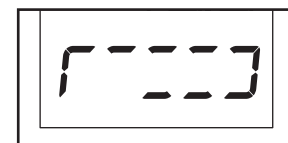
La deuxième section de l'écran affiche votre cadence de pédalage en tours par minute (rpm).



La troisième section de l'écran affichera le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées et le degré de résistance des pédales. L'écran passe d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes. L'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque le détecteur cardiaque manuel est utilisé (voir l'étape 5 de cette page).



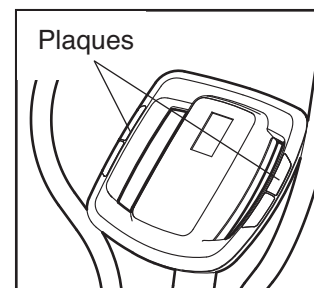
La dernière section de l'écran affiche une piste virtuelle qui représente 640 tours. Pendant l'entraînement, des indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à l'affichage complet de la piste. La piste disparaîtra ensuite et les indicateurs recommenceront à s'afficher successivement.



5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaques métalliques du détecteur cardiaque manuel, retirez les pellicules. Ensuite, tenez le détecteur cardiaque manuel en appuyant les

paumes de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.** Lorsque votre rythme cardiaque est captée, un symbole en forme de cœur clignote à chaque battement de cœur, 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.



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

Si les pédales demeurent immobiles pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter à l'écran et la console passe en mode de veille. Si les pédales demeurent immobiles pendant quelques minutes et qu'aucune touche n'est appuyée, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

1. Activez la console.

Pour activer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'activera et la console sera prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement intelligent.

Pour sélectionner un entraînement intelligent, appuyez à répétition sur la touche Sélectionnez

l'Entraînement

[WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que l'indication P3, P4, P5, P6, P7 ou P8 apparaisse à l'écran. La première section de l'écran affiche la durée prévue de l'entraînement.



3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Un degré de résistance et un réglage de cadence sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance et (ou) un même réglage de cadence peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

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. Remarque : si le degré de résistance est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler en appuyant sur la touche Résistance [RESISTANCE] d'augmentation ou de diminution. Cependant, à la fin du segment en cours, la résistance changera automatiquement pour correspondre au degré de résistance programmé du segment suivant.

Pendant que vous vous exercez, l'écran vous invite à rapprocher votre cadence de la cadence réglée pour le segment en cours. Lorsque le mot « faster » apparaît à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsque le mot « slower » apparaît, diminuez votre cadence. Lorsque le centre de la cible clignote, maintenez votre cadence actuelle.



IMPORTANT : les réglages de la cadence ne sont destinés qu'à vous motiver. Votre cadence réelle peut être inférieure à celle du réglage de la cadence. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.

Si vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler.

L'entraînement continuera jusqu'à ce que l'écran affiche un temps de 0:00. 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'il ait été sélectionné le mode manuel ou un nouvel entraînement.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 12.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 12.

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

Voir l'étape 6 à la page 12.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

1. Activez la console.

Pour activer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'active et la console sera prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement de rythme cardiaque.

Pour sélectionner l'un des deux entraînements de rythme cardiaque, appuyez à répétition sur la touche Sélectionnez

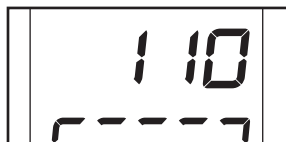
l'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à afficher l'indication P1 ou P2 à l'écran. La première section de l'écran affiche la durée prévue de l'entraînement.



3. Entrez un réglage de rythme cardiaque cible.

Sur sélection du premier entraînement de rythme cardiaque, la rythme cardiaque maximale de l'entraînement apparaît à l'écran. Au

besoin, utilisez les touches Résistance [RESISTANCE] d'augmentation et de diminution pour changer le réglage de la rythme cardiaque maximale. Remarque : Tout changement du réglage de la rythme cardiaque cible maximale entraîne le changement du degré d'intensité de tout l'entraînement.



Sur sélection du second entraînement de rythme cardiaque, la rythme cardiaque cible de l'entraînement apparaît à l'écran. Au besoin, utilisez les touches Résistance [RESISTANCE] d'augmentation et de diminution pour changer le réglage de la rythme cardiaque cible. Remarque : Le même réglage de rythme cardiaque cible s'appliquera à tout l'entraînement.

4. Tenez le détecteur cardiaque manuel.

Il n'est pas nécessaire de tenir constamment le détecteur cardiaque manuel durant l'entraînement; cependant, vous devez saisir le détecteur régulièrement pour assurer le bon déroulement de l'entraînement. **Chaque fois que vous tenez le détecteur cardiaque manuel, gardez vos mains sur les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes.**

5. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Premier entraînement de contrôle de la rythme cardiaque—Cet entraînement est divisé en 30 segments d'une minute. Un réglage de la rythme cardiaque cible est programmé pour chaque segment. Remarque : un même réglage de la rythme cardiaque cible peut être programmé pour des segments consécutifs.

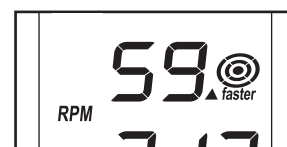
Second entraînement de rythme cardiaque—La même rythme cardiaque cible est programmée pour tous les segments de cet entraînement.

Les deux entraînements de rythme cardiaque—Pendant que vous pédalez, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque avec la rythme cardiaque cible programmée du segment en cours. Si votre fréquence diffère grandement de la rythme cardiaque cible, la résistance des pédales change automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaque de la rythme cardiaque cible.

Vous serez également invité à pédaler à une cadence régulière.

Lorsque le mot « faster » apparaît à l'écran, augmentez votre

cadence. Lorsque le mot « slower » apparaît, diminuez votre cadence. Lorsque le centre de la cible clignote, maintenez votre cadence actuelle.



IMPORTANT : assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.

Remarque : vous pouvez annuler manuellement les réglages de la résistance; dans ce cas, il est cependant possible que vous ne puissiez pas conserver la rythme cardiaque cible. De plus, lorsque la console compare votre rythme cardiaque avec celle du réglage de rythme cardiaque cible, la résistance des pédales peut augmenter ou diminuer automatiquement afin de rapprocher votre rythme cardiaque de la rythme cardiaque cible.

6. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 12.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 12.

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

Voir l'étape 6 à la page 12.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Vérifiez et serrez toutes les pièces de l'appareil elliptique régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée. L'appareil elliptique peut être nettoyé à l'aide d'un linge doux et d'un détergent doux.

N'utilisez aucun abrasif ni solvant. Pour éviter d'endommager la console, tenez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.

Lors de l'entreposage de l'appareil elliptique, retirez les piles de la console. Rangez l'appareil elliptique dans un endroit propre, sec et à l'abri de l'humidité et de la poussière.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

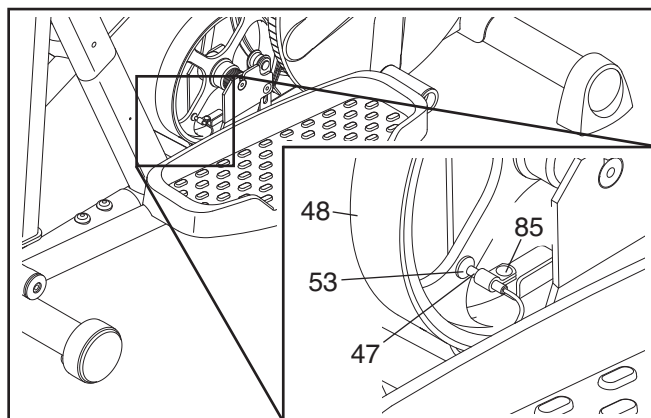
Si la console ne fonctionne pas correctement, les piles doivent être remplacées. Pour changer les piles, reportez-vous à l'étape 8 de la page 8.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE DÉTECTEUR CARDIAQUE MANUEL

Si le détecteur cardiaque manuel ne fonctionne pas correctement, veillez à placer vos mains dans la position décrite à l'étape 5 de la page 12. Veillez à ne pas trop déplacer vos mains et à ne pas serrer à l'excès les plaques métalliques. Pour de meilleurs résultats, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux; **n'utilisez jamais de l'alcool ou des détergents abrasifs ou chimiques.**

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

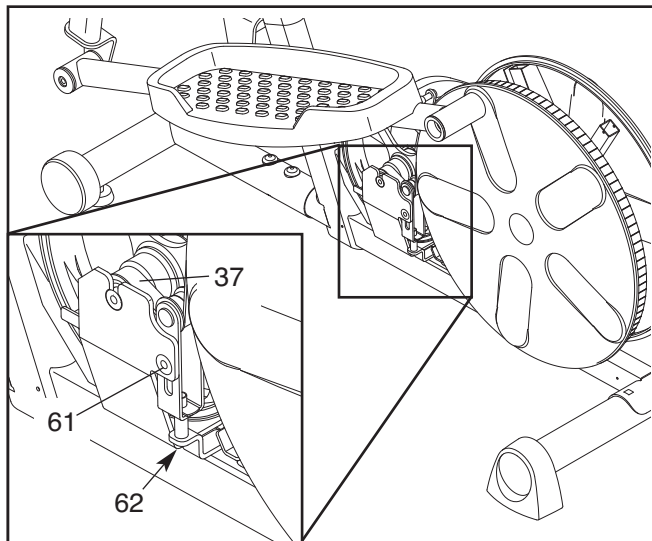
Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être réglé. Retirez d'abord toutes les vis des panneaux latéraux; **ces derniers sont fixés à l'aide de vis de trois tailles différentes—notez le type de vis correspondant à chaque orifice lorsque vous les retirez.** Retirez par la suite les panneaux latéraux avec précaution.



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (47). Tournez le Volant (48) jusqu'à ce que l'Aimant (53) soit aligné sur le Capteur Magnétique. Desserrez la Vis de M4 x 12mm (85) indiquée sans la retirer. Glissez le Capteur Magnétique afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant et resserrez ensuite la Vis. Faites balancer le Volant vers l'avant et l'arrière tout juste à faire défiler l'Aimant plusieurs fois devant le Capteur Magnétique. Répétez le processus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Lorsque le Capteur Magnétique est correctement réglé, réinstallez les panneaux latéraux. Remarque : si vous avez des doutes à savoir quelle vis correspond à quel orifice, consultez le SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 18 et la LISTE DES PIÈCES à la page 17.

RÉGLAGE DE LA COURROIE

Si vous sentez que les pédales dérapent lorsque vous pédalez, même lorsque la résistance des pédales est réglée au plus haut degré, il est possible que la Courroie (37) doive être réglée. Retirez d'abord toutes les vis des panneaux latéraux; **ces derniers sont fixés à l'aide de vis de trois tailles différentes—notez le type de vis correspondant à chaque orifice lorsque vous les retirez.**



Ensuite, desserrez le Boulon à Tête Plate de M8 x 19mm (61) et tournez la Vis de Réglage (62) jusqu'à bien tendre la Courroie (37). Lorsque la Courroie est bien tendue, serrez la Vis à Tête Plate. Réinstallez ensuite les panneaux latéraux. Remarque : si vous avez des doutes à savoir quelle vis correspond à quel orifice, consultez le SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 18 et la LISTE DES PIÈCES à la page 17.

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.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle GGEL62907.0 R0111A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	50	2	Palier du Volant
2	1	Montant	51	1	Aimant en « C »
3	1	Stabilisateur Avant	52	1	Support de l'Aimant en « C »
4	1	Bras PSC Gauche	53	1	Aimant
5	1	Bras PSC Droit	54	1	Ressort
6	1	Jambe PSC Gauche	55	1	Tendeur
7	1	Jambe PSC Droite	56	1	Moteur de Résistance
8	2	Poignée Mousse	57	2	Vis à Colletterie
9	2	Embout PSC	58	2	Boulon de Carrosserie de
10	1	Console			M10 x 75mm
11	2	Supprot de la Jambe de la Pédale	59	10	Écrou de Blocage en Nylon de M8
12	2	Bouton de Réglage	60	8	Vis de M4 x 16mm
13	2	Moyeu du Pédaier	61	1	Boulon à Tête Plate de M8 x 19mm
14	2	Couvercle du Pivot	62	1	Vis de Réglage
15	2	Bague PSC	63	1	Boulon de M6 x 18mm
16	1	Essieu du Pivot	64	4	Rondelle de M8
17	1	Porte-Bouteille	65	4	Baquet d'Espacement Concave
18	1	Groupeement de Fils Supérieur	66	2	Vis en Bouton de M10 x 60mm
19	2	Pédale	67	2	Goupille de Réglage
20	2	Grande Rondelle Ondulée	68	12	Vis de M4 x 19mm
21	1	Bras de la Pédale Gauche	69	1	Vis à Colletterie de M4 x 12mm
22	1	Bras de la Pédale Droite	70	4	Vis Métal/Nylon de M8 x 23mm
23	2	Couvercle de la Jambe de la Pédale	71	4	Boulon en Bouton de M8 x 45mm
24	4	Bague de la Jambe de la Pédale	72	2	Bague de Réglage Interne
25	2	Bague de Réglage	73	4	Vis Métal/Nylon de M8 x 19mm
26	2	Support de Réglage	74	2	Boulon en Bouton de M10 x 76mm
27	2	Rondelle Ondulée	75	2	Ressort de Réglage
28	2	Roulette	76	1	Boulon de M6 x 38mm
29	2	Chapeau de Roulette	77	1	Écrou de M6
30	1	Panneau Latéral Gauche	78	4	Rondelle Fendue de M10
31	1	Panneau Latéral Droit	79	4	Rondelle Fendue de M8
32	1	Disque Gauche	80	1	Vis de M4 x 25mm
33	1	Disque Droit	81	4	Jonc de Blocage de 29mm
34	2	Couvercle du Disque	82	2	Rondelle Ondulée de 23mm
35	1	Stabilisateur Arrière	83	1	Écrou de Blocage en Nylon de M6
36	2	Embout du Stabilisateur	84	5	Écrou de Blocage en Nylon de M10
37	1	Courroie	85	5	Vis de M4 x 12mm
38	1	Groupeement de Fils Inférieur	86	2	Rondelle de M10
39	1	Pédaier	87	2	Grande Rondelle de M8
40	2	Palier du Pédaier	88	2	Pied de Nivellement
41	2	Bague à Ressort du Pédaier	89	2	Boulon à Épaulement de
42	1	Bras du Pédaier Gauche			M10 x 64mm
43	1	Bras du Pédaier Droit	90	2	Rondelle de M8 x 23mm
44	1	Câble de Résistance	91	2	Vis en Bouton de M8 x 16mm
45	4	Bague du Pivot	92	12	Vis en Bouton de M8 x 25mm
46	1	Bride	93	1	Vis à Tête Ronde de M4 x 12mm
47	1	Capteur Magnétique/Fil	94	6	Rondelle de M5
48	1	Volant	*	—	Clé Hexagonale
49	1	Essieu du Volant	*	—	Sachet de Graisse
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle GGEL62907.0 R0111A

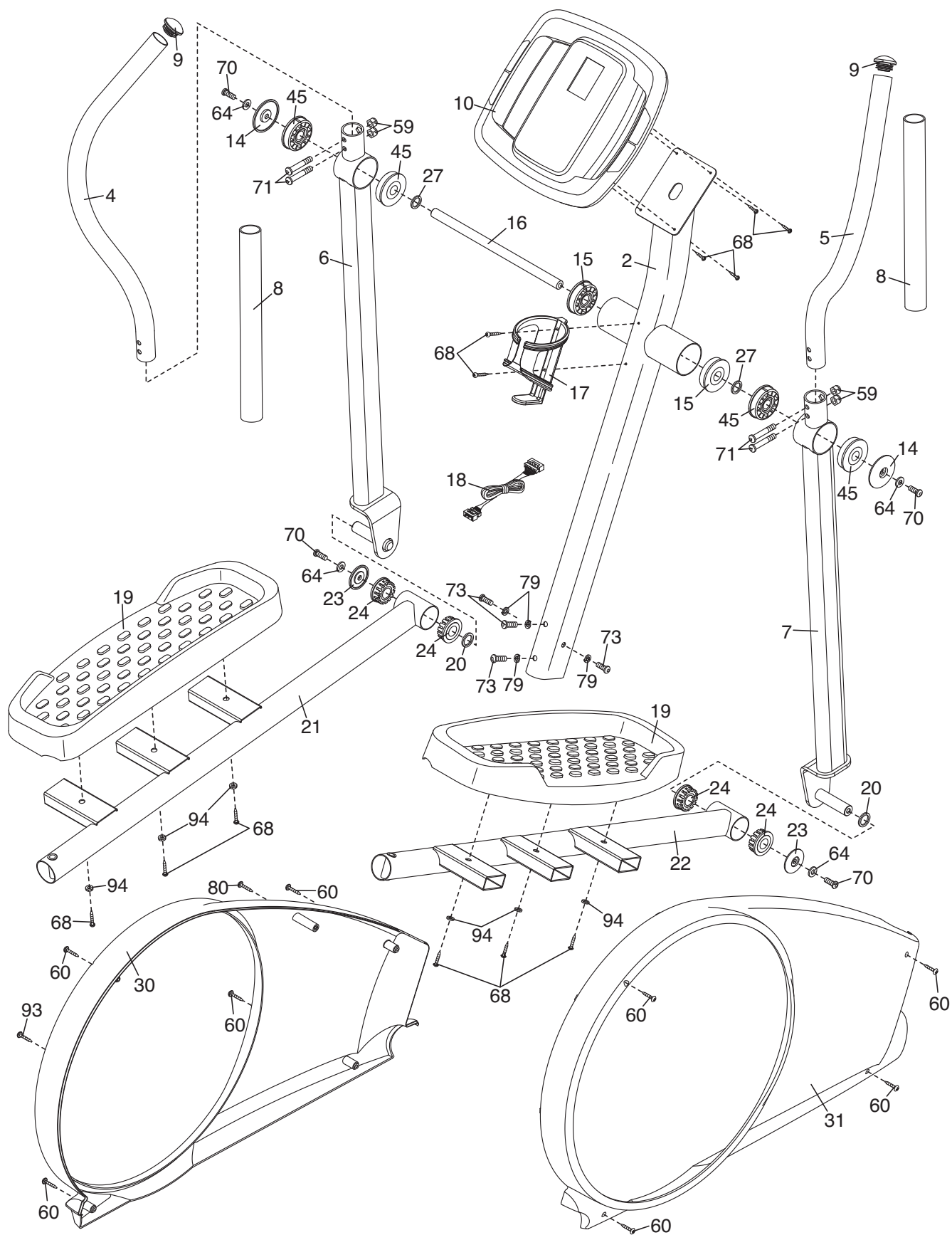
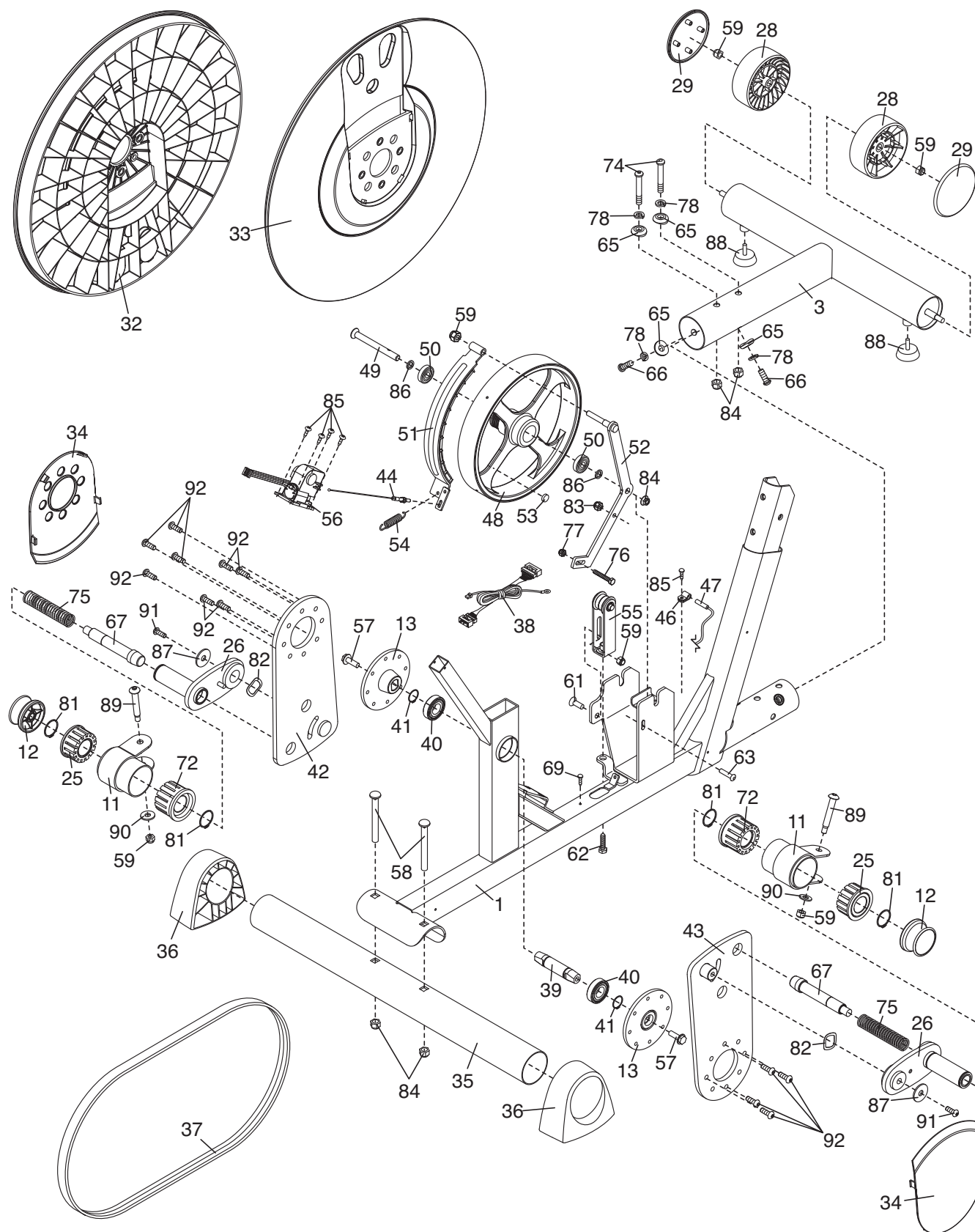


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle GGEL62907.0 R0111A



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

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

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

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

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