

GOLD'S GYM®

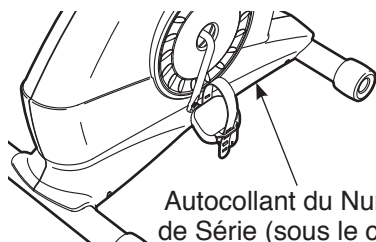
POWER SPIN 290

www.workoutwarehouse.com

N°. du Modèle GGEX61609.0

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

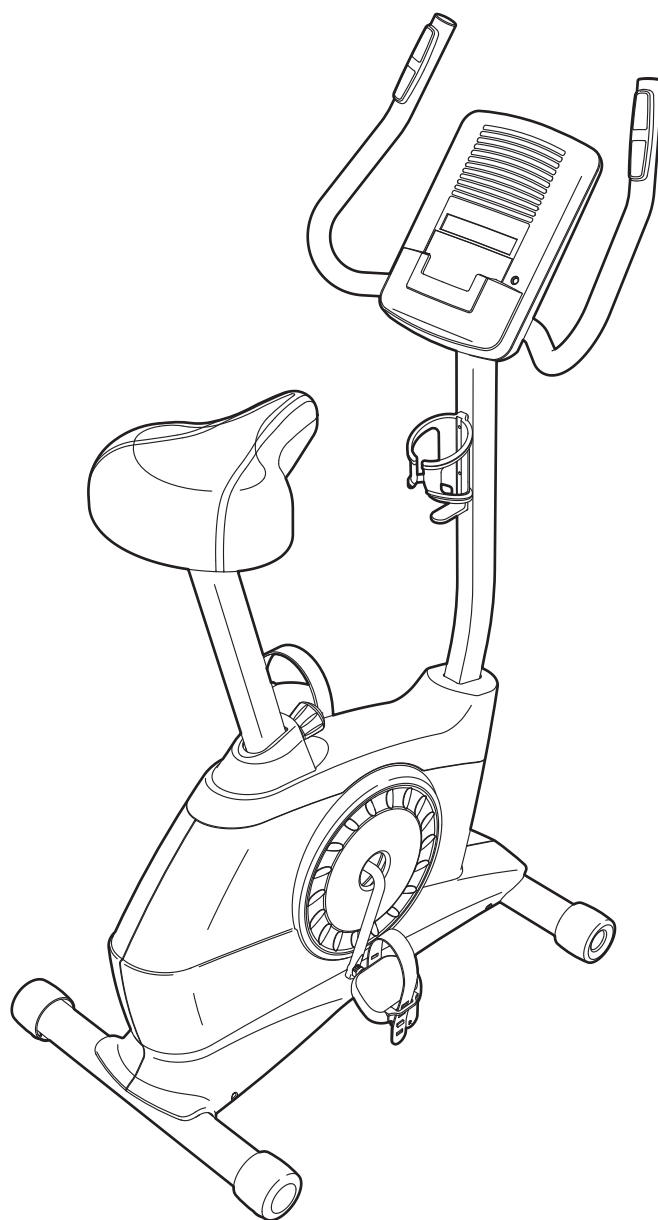
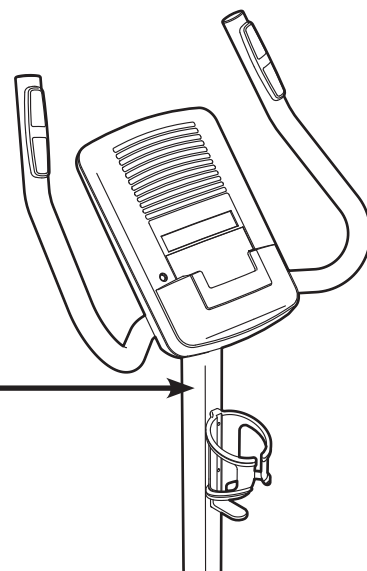
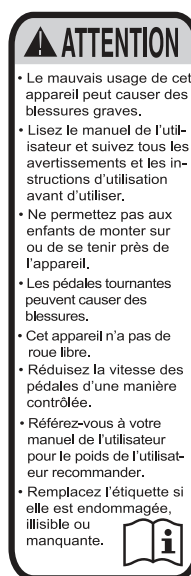


TABLE DES MATIÈRES

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. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
2. Utilisez le vélo d'exercice uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions.
4. Le vélo d'exercice est conçu pour un usage domestique uniquement. Evitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Maintenez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane et stable, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Veillez à laisser au moins 0,6 m d'espace autour du vélo d'exercice.
6. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
7. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
8. Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter des vêtements amples pouvant s'accrocher au vélo d'exercice. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport.
9. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg.
10. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture de la fréquence cardiaque moins sûre. Le détecteur du rythme cardiaque n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre fréquence cardiaque.
11. Le vélo d'exercice n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
12. Toujours maintenir le dos droit lors de l'utilisation du vélo d'exercice, ne jamais se cambrer.
13. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

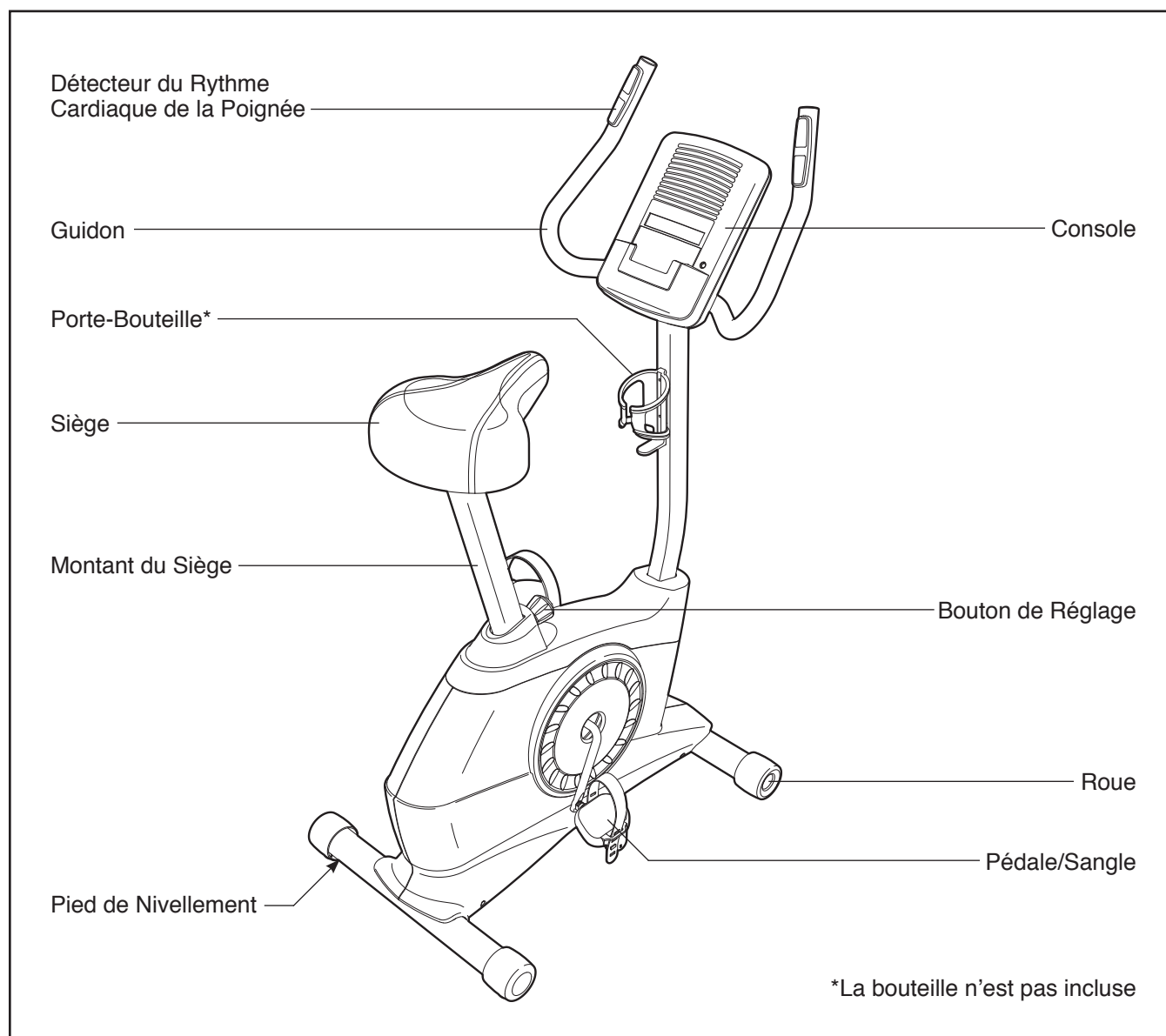
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice GOLD'S GYM® POWER SPIN 290. Le vélo est un des exercices des plus efficaces pour améliorer la condition cardio-vasculaire, développer l'endurance et raffermir tout 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

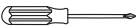
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant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



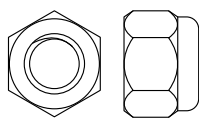
ASSEMBLAGE

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.

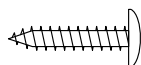
En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert un tournevis à pointe cruciforme , une clé à molette  et un maillet en caoutchouc .

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.

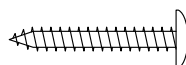
Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.



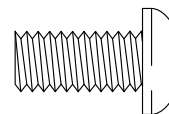
Écrou de
Verrouillage M8
(37)–8



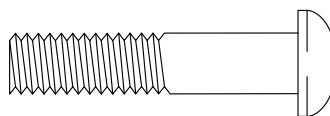
Vis M4 x 16mm
(40)–6



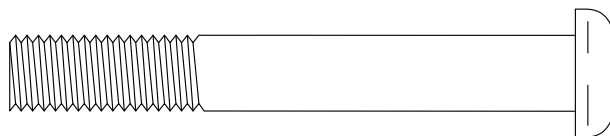
Vis M4 x 22mm
(54)–2



Vis M8 x 18mm
(35)–4



Boulon en Bouton
M8 x 38mm (53)–4



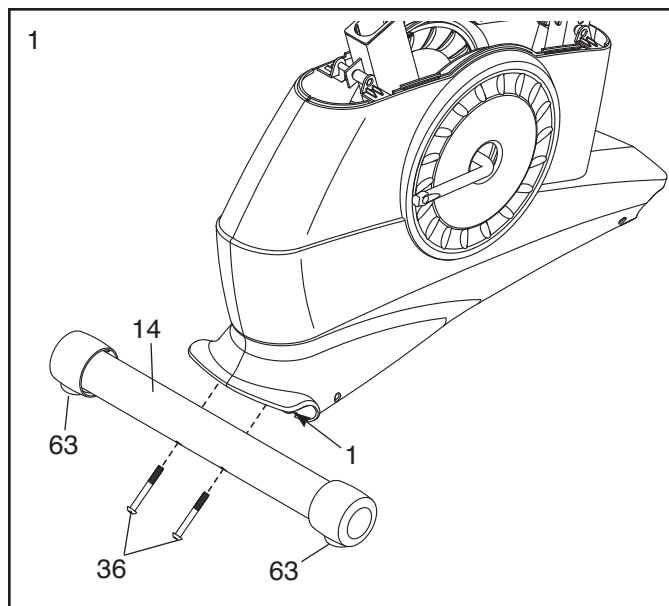
Vis M10 x 75mm
(36)–4

1.

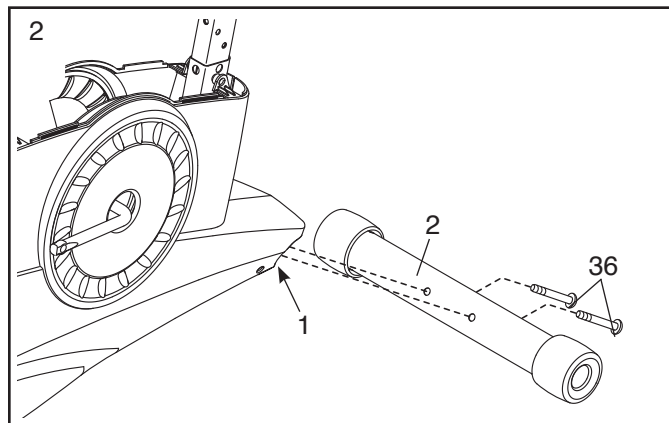
Pour faciliter l'assemblage, lisez l'information page 5 avant de commencer l'assemblage du vélo d'exercice.

Identifiez le Stabilisateur Arrière (14), qui est doté d'un Pied de Nivellement (43) près de chaque extrémité.

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



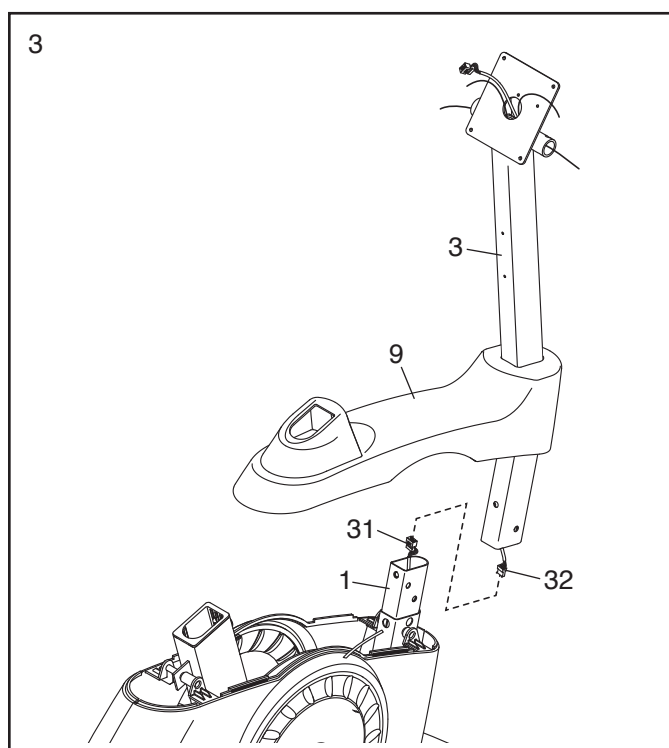
2. Fixez le Stabilisateur Avant (2) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 75mm (36).



3. Orientez le Montant (3) et le Capot Supérieur (9) tel qu'illustré.

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.

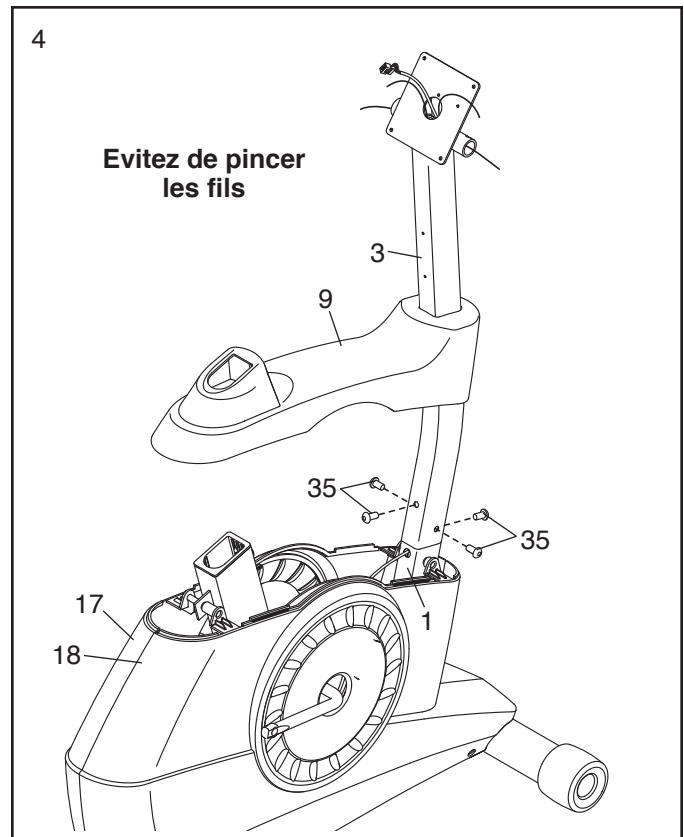
Reliez le Fil Supérieur (32) au Fil Inférieur (31). Puis, tirez le Fil Supérieur excédentaire hors du sommet du Montant.



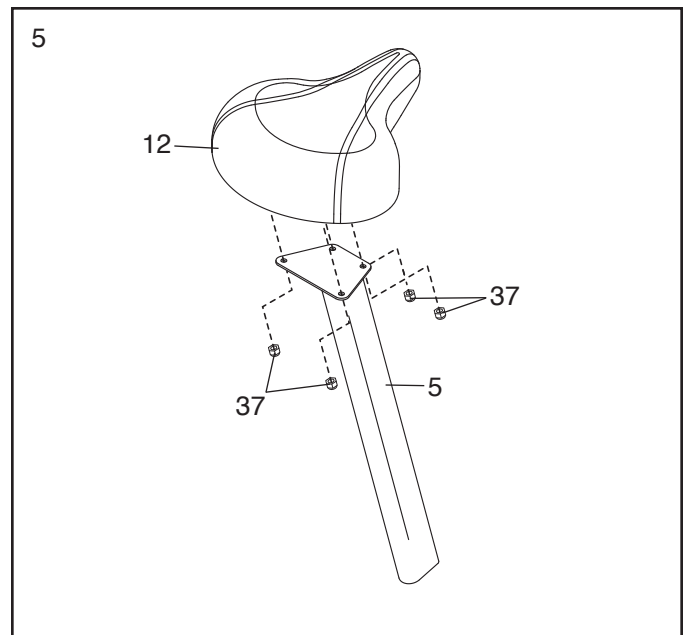
4. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Glissez le Montant (3) sur le Cadre (1).

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).



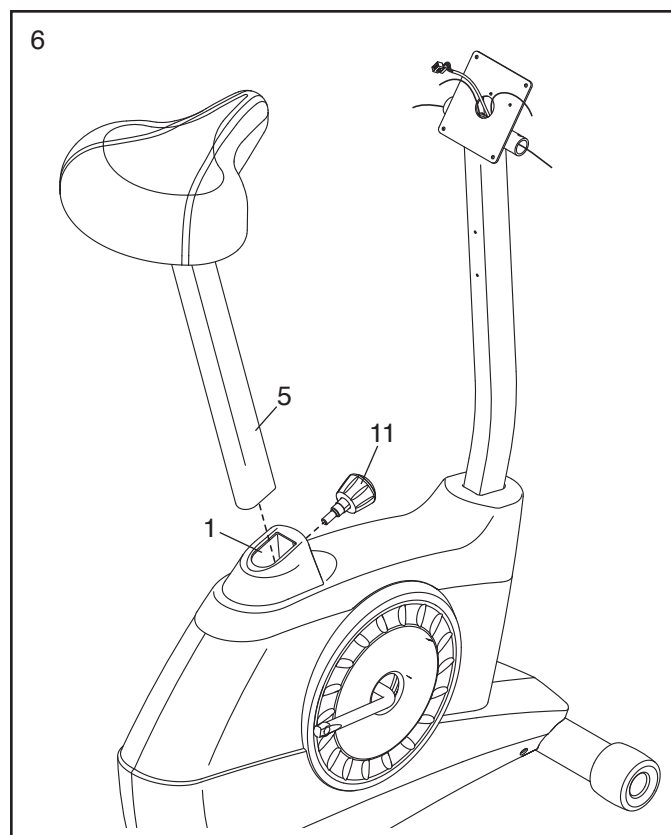
5. Fixez le Siège (12) au Montant du Siège (5) à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage M8 (37). **Remarque : il est possible que les Écrous de Verrouillage soient déjà fixés au dessous du Siège.**



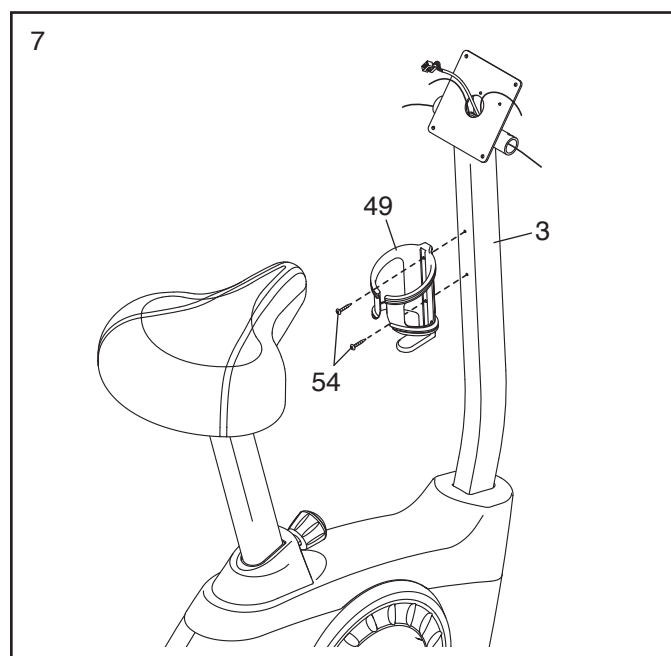
6. À l'aide d'une clé à molette, vissez le Bouton de Réglage (11) dans le Cadre (1).

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.** Puis, serrez le Bouton de Réglage.



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



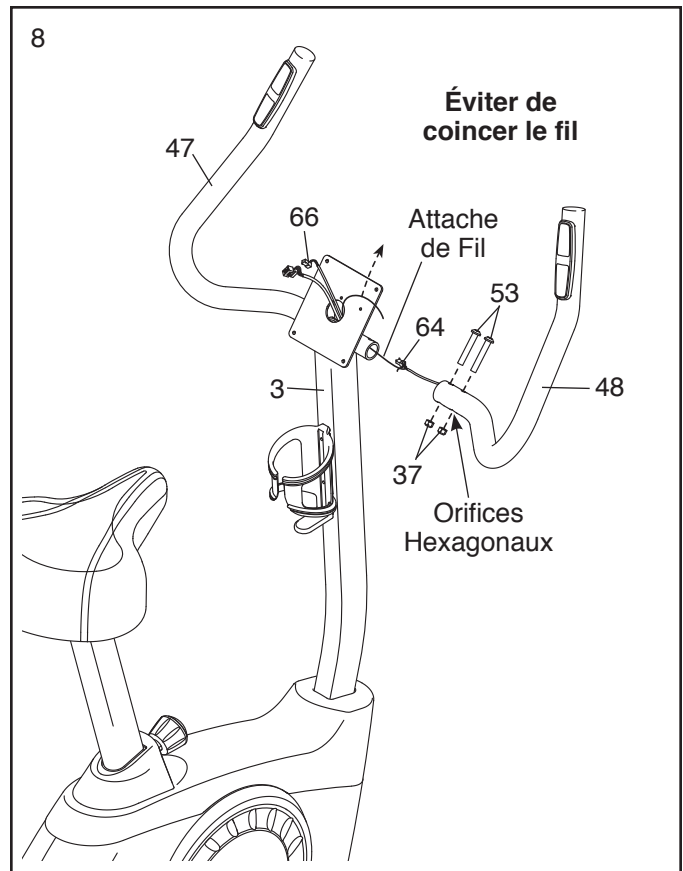
8. Identifiez le Guidon Droit (48), qui est marqué d'un « R », et orientez-le comme il est indiqué. **Assurez-vous que les orifices hexagonaux sont aux emplacements indiqués.**

Pendant qu'une autre personne tient le Guidon Droit (48) près du Montant (3), liez l'attache de fil indiquée au Fil du Détecteur Cardiaque Droit (42). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de 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).

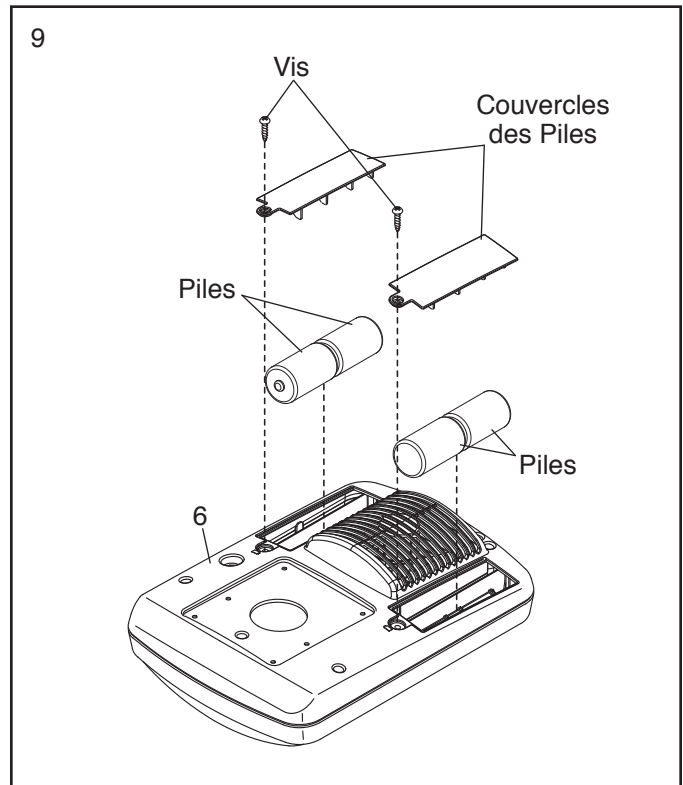
Fixez le Guidon Droit (48) à l'aide de deux Boulons en Bouton M8 x 38mm (53) et deux Écrous de Verrouillage M8 (37). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage logent dans les orifices hexagonaux.**

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. Evitez d'utiliser ensemble des piles anciennes et des piles neuves, ni ensemble des piles alcalines, standards et rechargeables. **IMPORTANT : si la console a été exposée à de froides températures, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'y installer des piles. Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager.** Retirez les vis et les couvercles des piles, introduisez des piles dans les compartiments des piles et réinstallez les couvercles. **Veillez à orienter les piles comme indiqué sur le schéma placé à l'intérieur du compartiment des piles.**

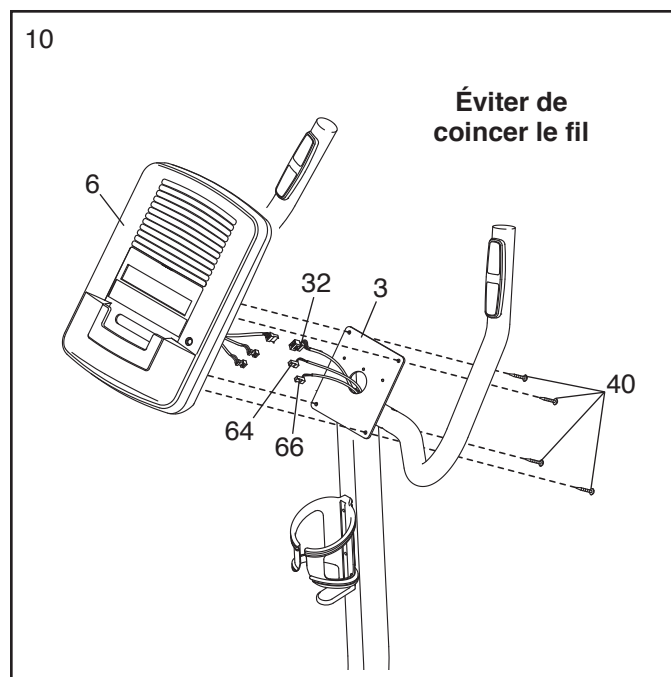
Pour acheter un bloc d'alimentation optionnel, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation provenant du fabricant. Branchez l'une des extrémités du bloc d'alimentation dans la prise de la console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



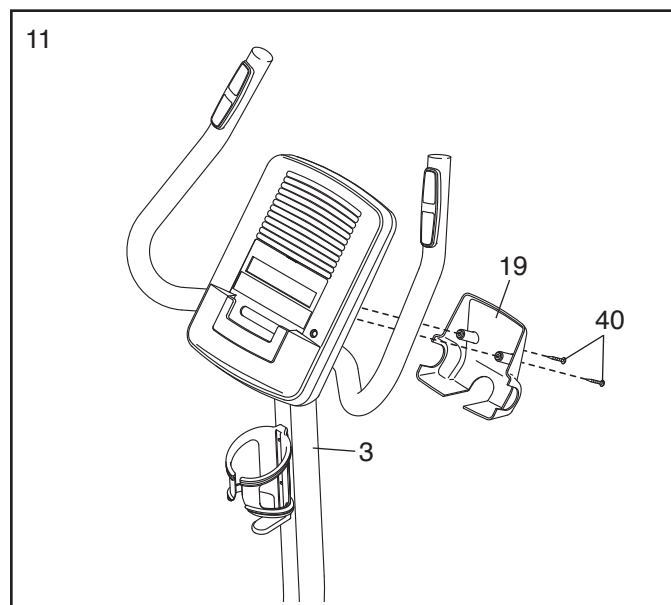
10. Pendant qu'une autre personne tient la Console (6) près du Montant (3), reliez les fils de la Console au Fil Supérieur (32) et aux Fils des Détecteurs Cardiaques Droit et Gauche (64, 66).

Introduisez le fil excédentaire vers le bas dans le Montant (3) ou vers le haut dans la Console (6).

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



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

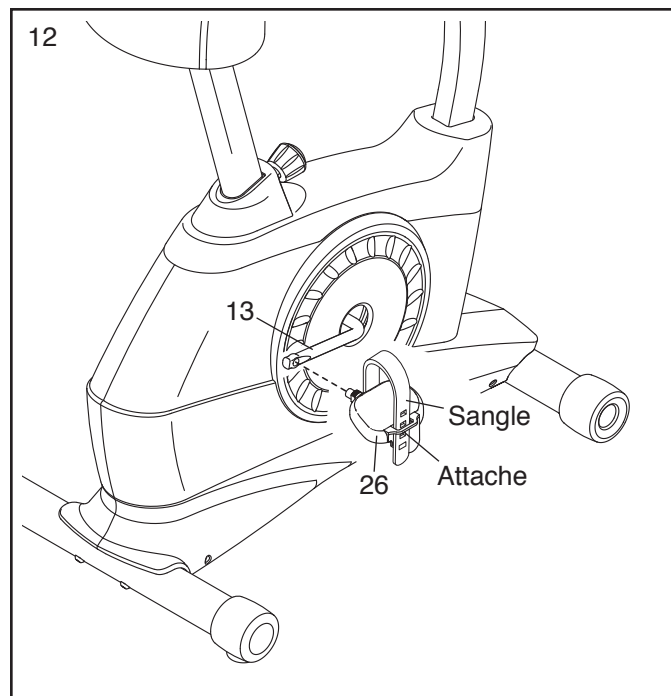


12. Identifiez la Pédale Droite (26) sur laquelle se trouve la lettre « R ». À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Droite **dans le sens des aiguilles** d'une montre dans le bras droit du Pédaalier (13).

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 être fermement fixées.

Réglez 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. **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.**



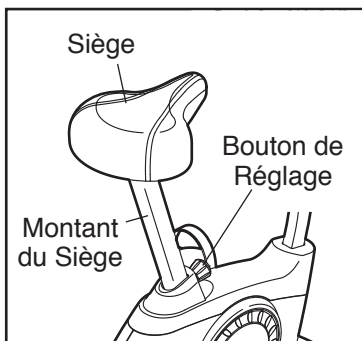
13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.**
Remarque : il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé. Afin de protéger le plancher ou la moquette, installez une natte sous le vélo d'exercice.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIEGE

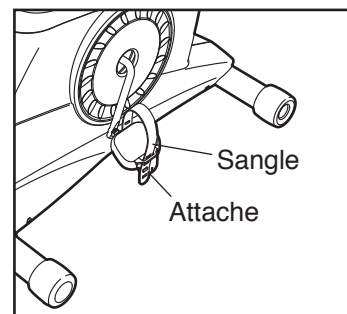
Pour des exercices efficaces, le siège devrait être à la bonne hauteur. En pédalant, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

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. **Faites glisser légèrement le montant du siège vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le bouton est bien engagé dans l'un des trous de réglage du montant du siège.** Puis, serrez le bouton.



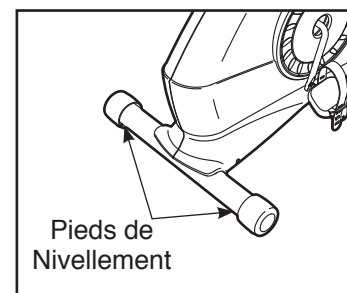
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

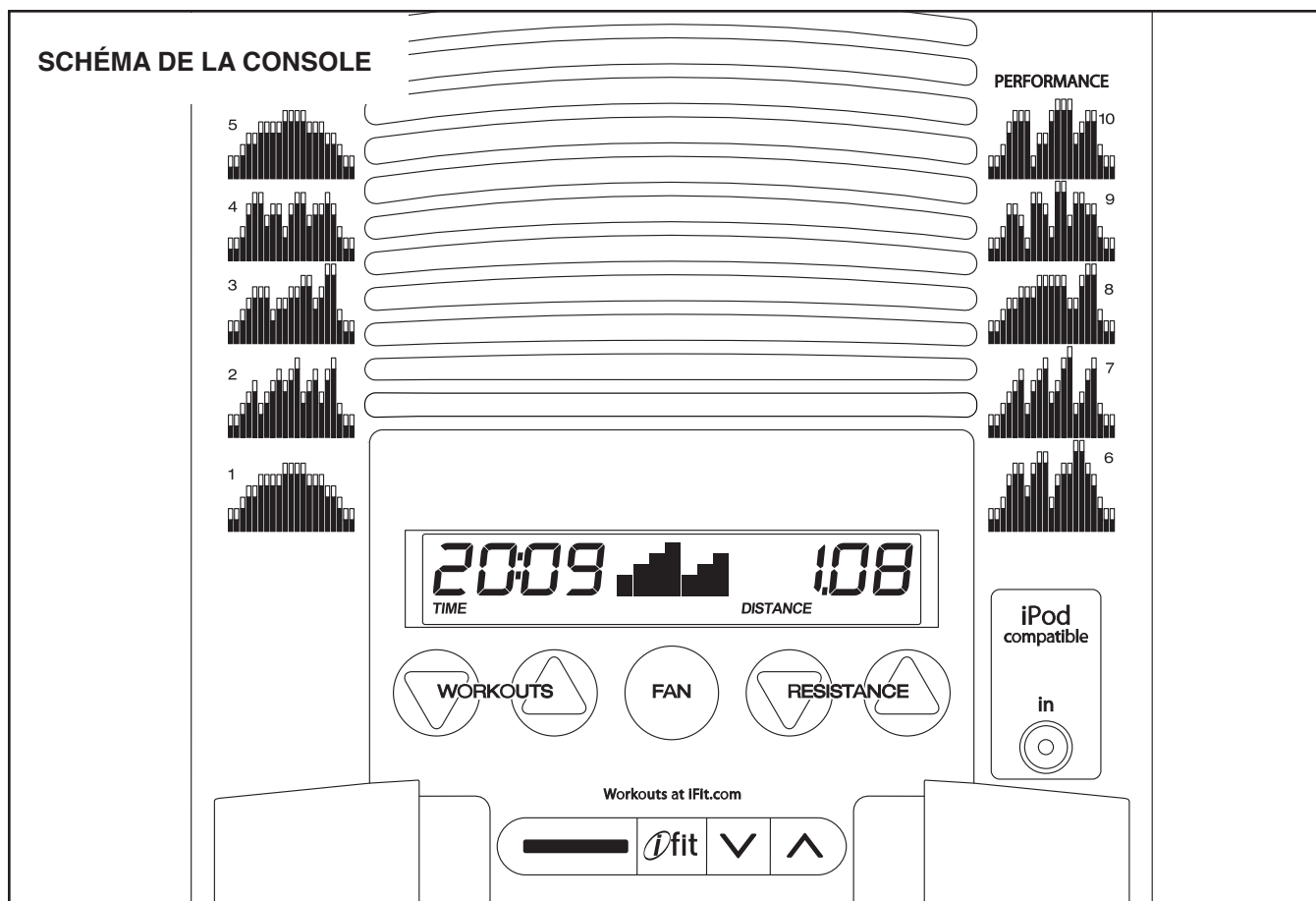
Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes des pédales. Ensuite, réglez les sangles à la position voulue, puis enfoncez les extrémités des sangles dans les languettes.



COMMENT METTRE A L'HORIZONTAL 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

La console de pointe offre toute une série de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'une touche. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, la console fournit en continu des informations concernant vos exercices. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée.

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 en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

La console propose également le système d'entraînement interactif iFit. Le système iFit permet de lire les cartes iFit qui contiennent des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme.

Par exemple, perdez quelques kilos indésirables à l'aide de l'Entraînement visant la perte de poids de 8 semaines. Les entraînements iFit contrôlent la résistance des pédales pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous aide au cours de votre entraînement.

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 pourrez même brancher votre lecteur MP3 ou lecteur CD au système audio de la console et écouter vos musiques ou vos livres audio préférés pendant votre séance d'exercices.

Pour utiliser le mode manuel, reportez-vous à la page 14. **Pour utiliser un entraînement prédéfini**, reportez-vous à la page 15. **Pour utiliser un entraînement iFit**, reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser le système audio**, reportez-vous à la page 17. **Pour utiliser le mode utilisateur**, reportez-vous à 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 transparent recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Activez la console.

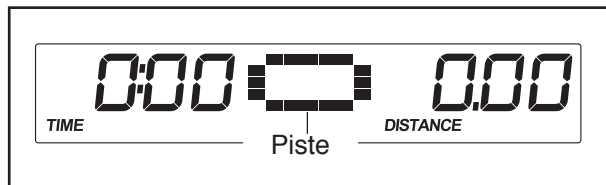
Pressez n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour activer la console.

Lorsque la console est activée, l'écran est mis en fonction. 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 Workouts (Entraînements) d'augmentation ou de diminution jusqu'à ce qu'apparaisse une piste à l'écran central.



3. Commencez à pédaler et modifiez la résistance des pédales à volonté.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches Résistante (résistance) d'augmentation ou de diminution.



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 écoulé et le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées. L'écran passe d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes.



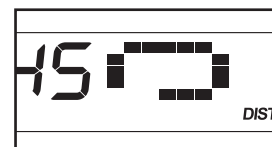
Remarque : pendant un entraînement pré-défini, l'écran indique la période restante de l'entraînement.

L'écran gauche indiquera également votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée (voir l'étape 5 à la page 15).

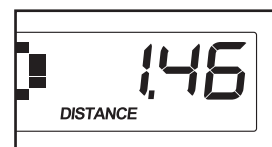
L'écran central—Cet écran affiche pendant quelques secondes le degré de résistance des pédales lors de chaque changement de la résistance.



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



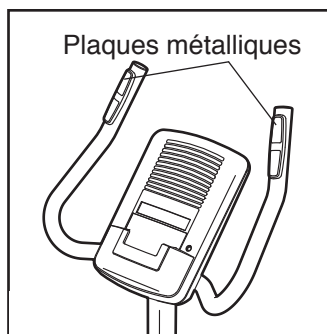
L'écran droit—Cet écran peut afficher la distance parcourue en pédalant en miles ou en kilomètres, ainsi que votre cadence de pédalage en miles à l'heure ou kilomètres à l'heure. L'écran passe d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes.



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 fréquence cardiaque, le cas échéant.

S'il y a des feuilles de plastique transparent sur les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque des poignées, enlevez-les. Et assurez-vous également que vos mains sont propres. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque des poignées avec les paumes de la main reposant sur les plaques métalliques. **Évitez de déplacer les mains ou de trop serrer les plaques métalliques.**



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

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

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur fonctionne selon deux régimes. Pressez à répétition la touche Fan (ventilateur) pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.

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

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

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités retentit, la console est mise en veille et le temps clignote à l'écran.

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Activez la console.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 14.

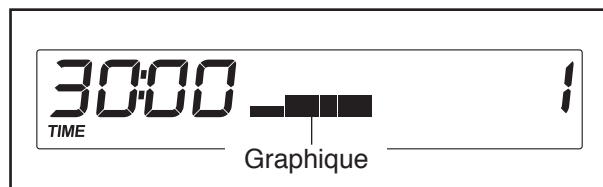
2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

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

Lorsqu'un entraînement prédéfini est sélectionné, 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.



Après quelques secondes, un graphique des degrés de résistance 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 démarrer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en plusieurs 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 clignotant du profil représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le niveau 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 prévenir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer en appuyant sur les touches de la Résistance. 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 recommencer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage. 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 des données sur l'exercice : cependant, l'écran n'affichera plus le temps écoulé jusqu'à ce que vous sélectionniez le mode manuel ou un nouvel entraînement.

4. Suivez votre progression à l'écran.

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

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

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

6. Activez le ventilateur, au besoin.

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

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

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

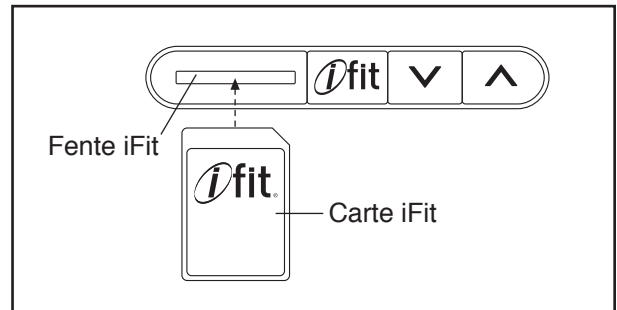
Les cartes iFit sont disponibles séparément. Pour acheter des cartes iFit, allez sur le site Internet www.iFit.com ou reportez-vous à la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles dans des magasins spécialisés.

1. Activez la console.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 14.

2. Insérez une carte iFit puis 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.



Puis, sélectionnez l'entraînement de votre choix sur 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 utiliser l'entraînement, reportez-vous aux étapes 3 à 7 des pages 15 et 16.

3. Une fois que vous avez terminé votre séance d'exercices, enlevez la carte iFit.

Enlevez la carte iFit dès que vous avez terminé votre séance d'exercices. Rangez la carte iFit dans un lieu sûr.

COMMENT UTILISER LE SYSTEME 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 sur la prise de la console et sur la prise de votre lecteur MP3 ou CD ; **veillez à ce que le câble soit introduit à fond.**

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

COMMENT UTILISER LE MODE UTILISATEUR

La console est équipée d'un mode utilisateur qui vous permet de choisir 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 Fan (Ventilateur) 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 de pédalage et la distance.



L'écran central affichera l'unité de mesure sélectionnée. Un E représentant le mile anglais ou un M représentant le kilomètre s'affichera à l'écran. Pour changer d'unité de mesure, appuyez à répétition sur la touche Resistance (Résistance) d'augmentation.

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

L'écran inférieur gauche affiche le nombre total d'heures 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 Fan.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

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 les liquides éloignés de la console et évitez d'exposer la console aux rayons directs du soleil.

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

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

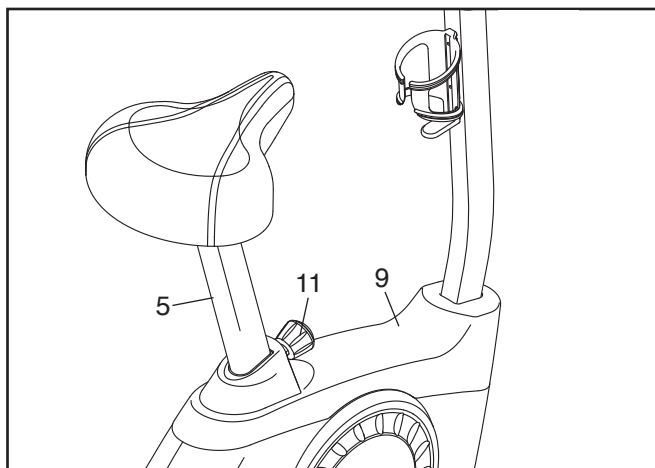
Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque des poignées, reportez-vous à l'étape 5 à la page 15.

COMMENT RÉGLER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

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

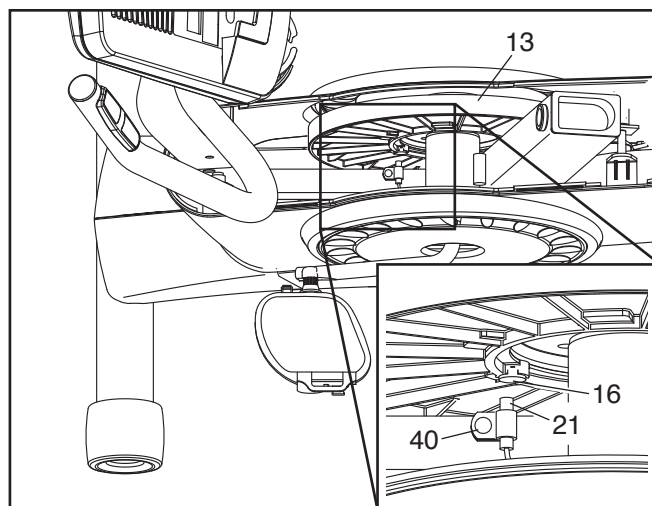
Pour régler le capteur magnétique, vous devez retirer le montant du siège, le bouton de réglage et le capot supérieur (voir les directives plus bas).

Pour retirer le Montant du Siège (5), dévissez le Bouton de Réglage (11) de quelques tours, tirez le 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 vers le haut.

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

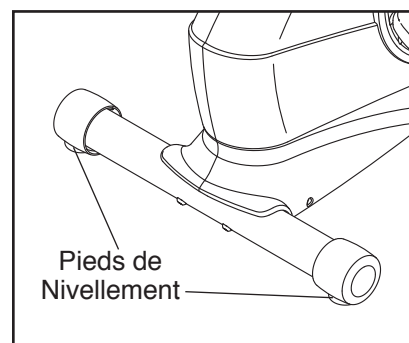


Tournez la Poulie (13) pendant un moment. Au besoin, répétez l'étape ci-dessus jusqu'à obtenir des données exactes de la console.

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

COMMENT METTRE A L'HORIZONTAL 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.

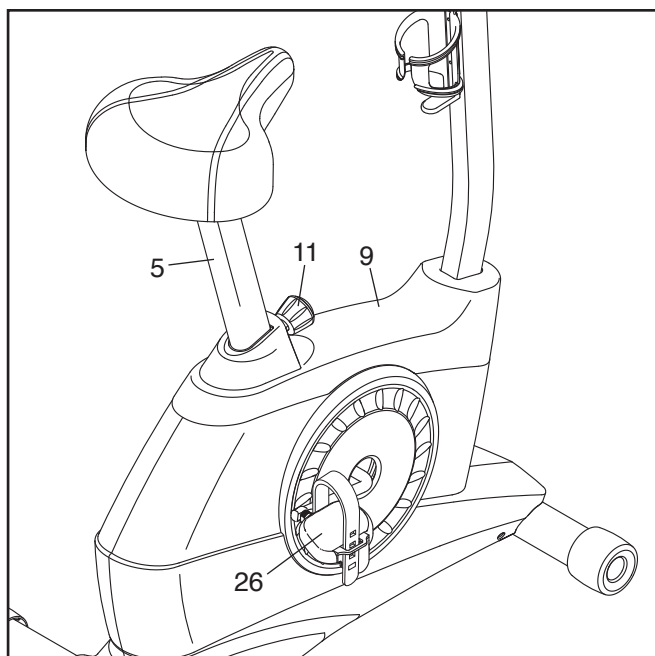


COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérapent lorsque vous pédalez, même lorsque la résistance est réglée au degré le plus élevé, la courroie de traction 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).

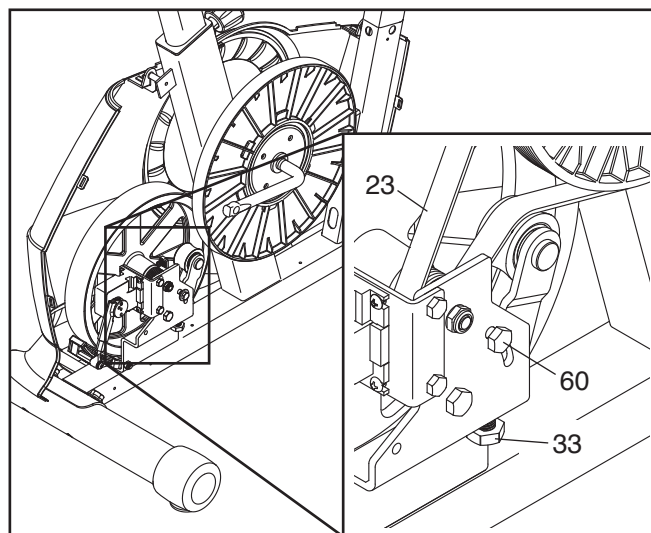
Pour retirer le Montant du Siège (5), dévissez le Bouton de Réglage (11) de quelques tours, tirez le Bouton de Réglage vers l'extérieur et retirez le Montant du Siège. Ensuite, à l'aide d'une clé à molette, retirez le Bouton de Réglage.



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



Une fois que la Courroie de Traction (23) est 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

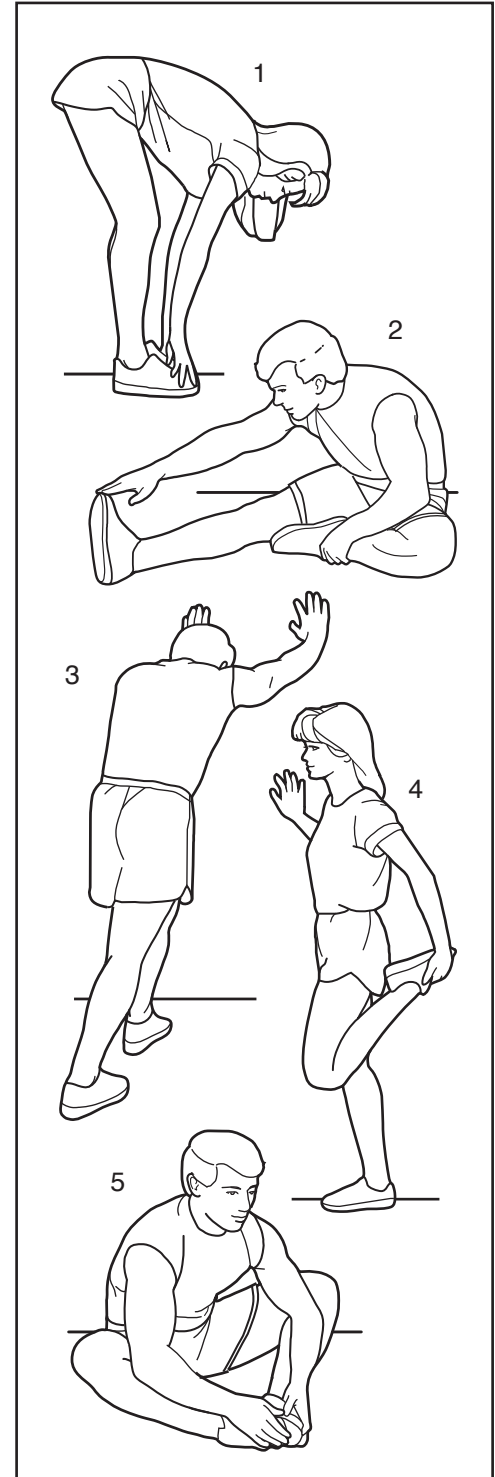
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

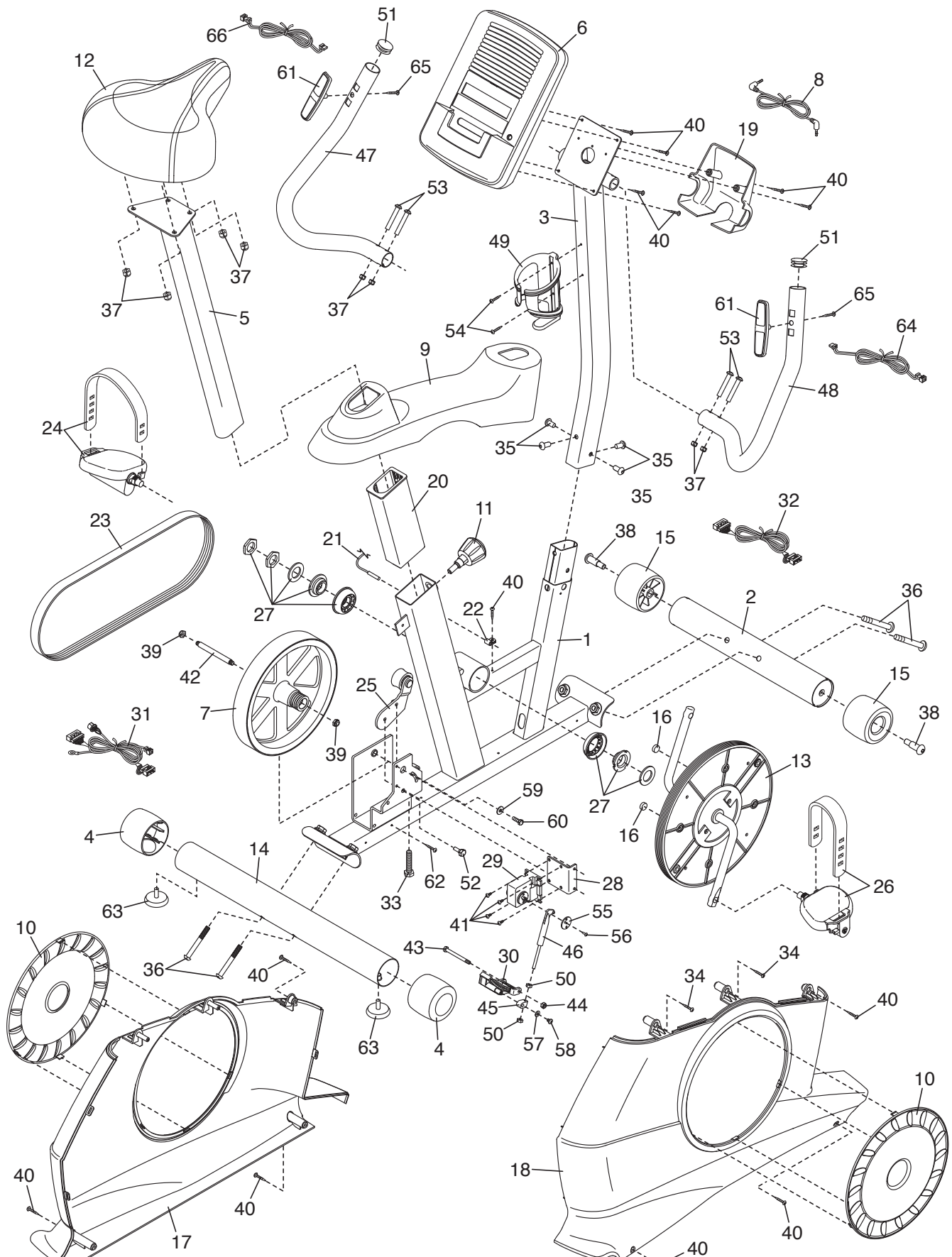
N°. du Modèle GGEX61609.0 R1112A

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

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 GGEX61609.0 R1112A



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

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

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

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

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

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