

GOLD'S GYM®

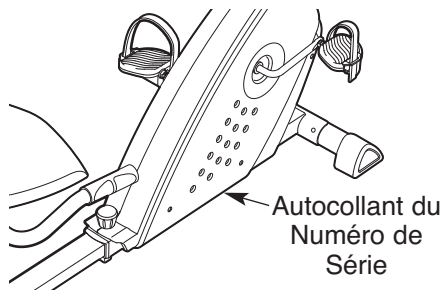
POWER SPIN 230 R

www.workoutwarehouse.com

N°. du Modèle GGEX61707.1

N°. de Série _____

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



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

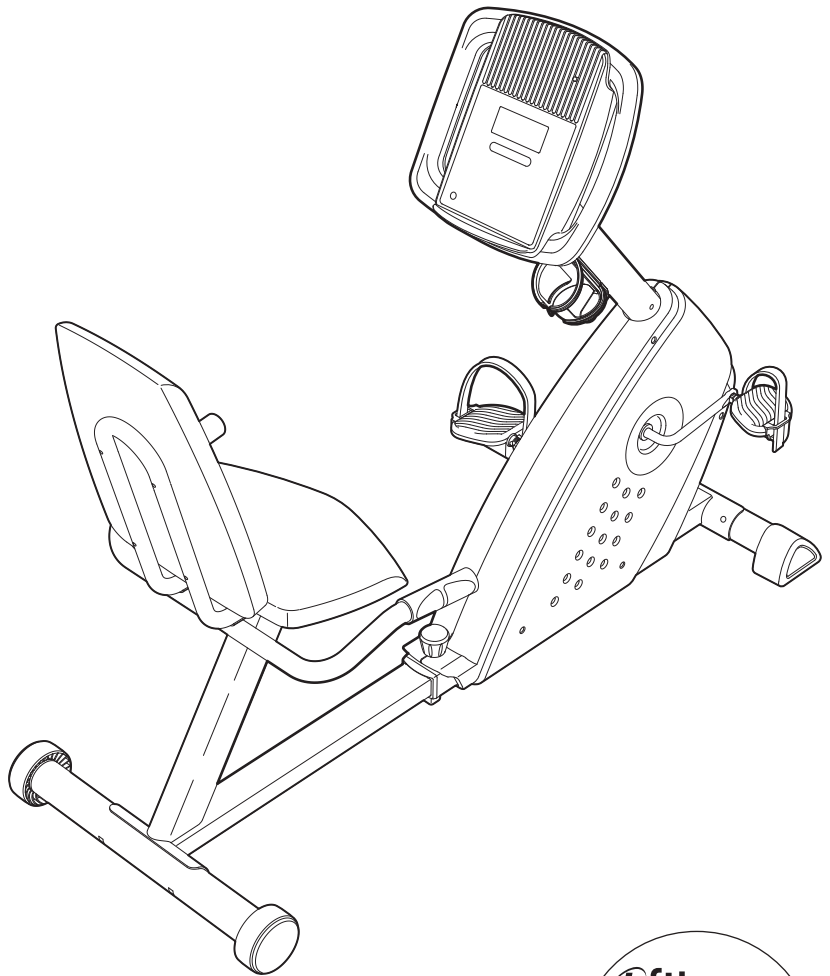


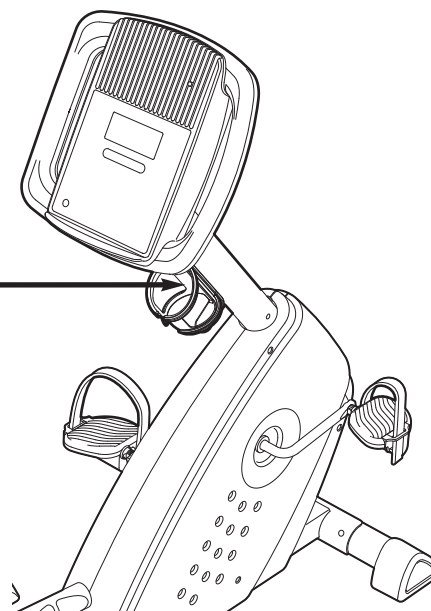
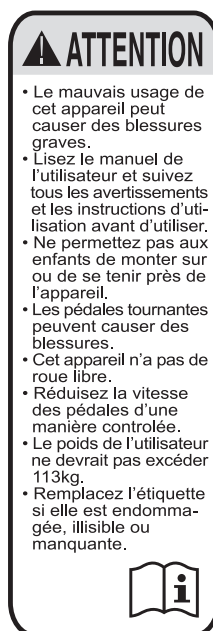
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	10
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	15
CONSEILS POUR L'EXERCICE	16
LISTE DES PIÈCES	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ	19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.**

Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ Avertissement : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre vélo d'exercice. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.
4. Le vélo d'exercice est conçu pour une utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas ce vélo d'exercice à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane recouverte d'un petit tapis pour protéger votre moquette ou le revêtement de sol. Veillez à ce qu'il y ait un écart d'au moins 0,6 m (2 pieds) autour du vélo d'exercice.
6. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'exercice en tout temps.
8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par une personne dont le poids excède 113 kg (250 livres).
10. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
12. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

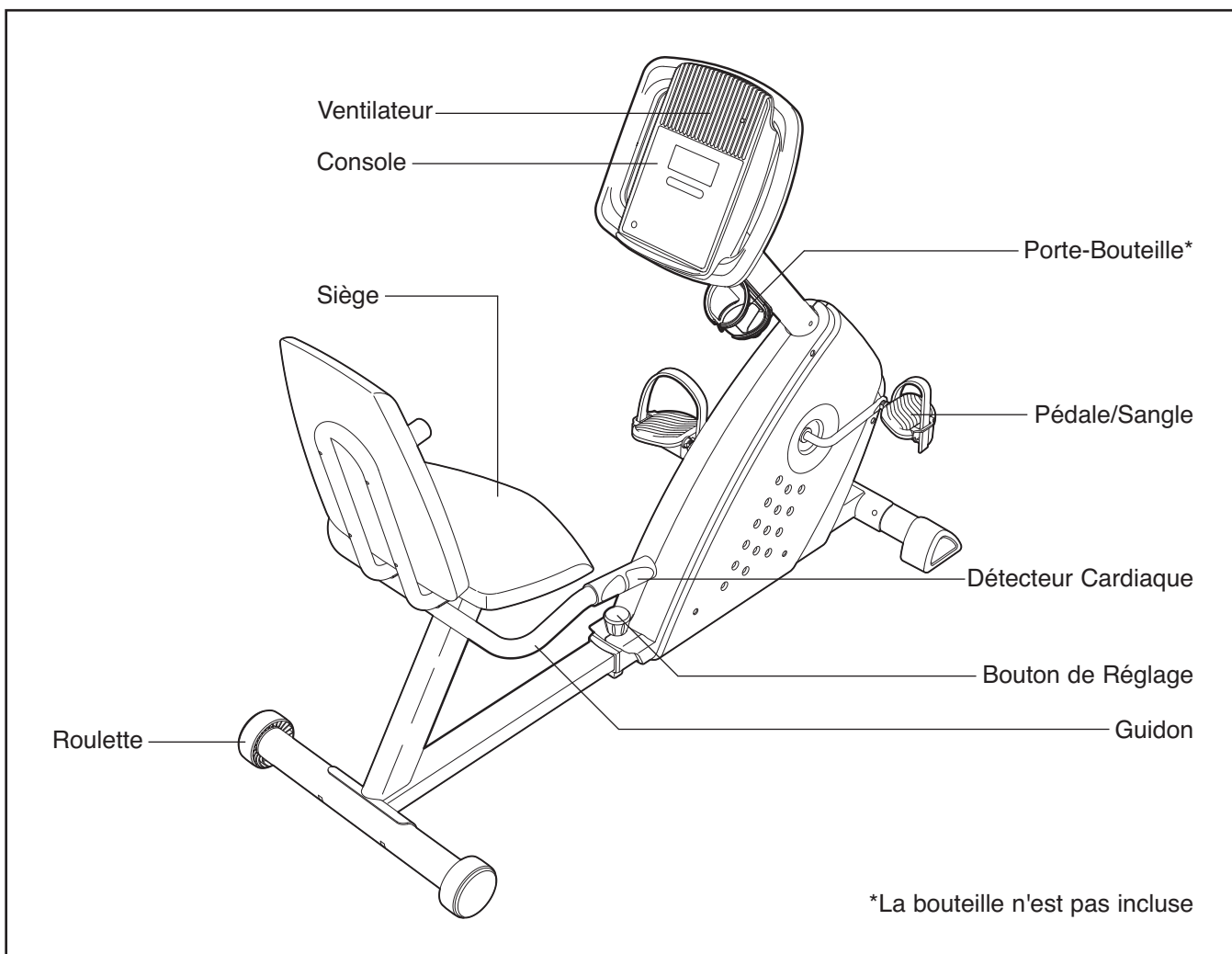
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice GOLD'S GYM® POWER SPIN 230 R révolutionnaire. Le vélo est un exercice efficace pour renforcer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et tonifier les muscles de votre corps. Le vélo d'exercice POWER SPIN 230 R offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

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



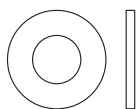
ASSEMBLAGE

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 de la ou des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis à pointe cruciforme  et une clé à molette .

Alors que vous assemblez le vélo d'exercice, 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.

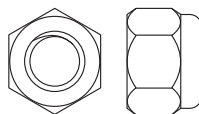
Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.



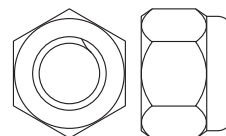
Rondelle de
M6 (55)–8



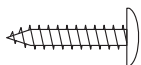
Rondelle
Fendue de M8
(59)–5



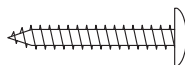
Écrou de
Blocage de M8
(60)–4



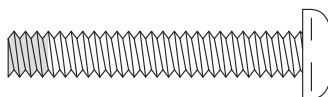
Écrou de Blocage
de M10 (63)–4



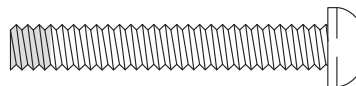
Vis de M4 x 16mm
(57)–4



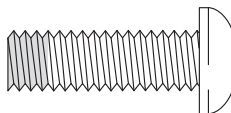
Vis de M4 x
22mm (52)–2



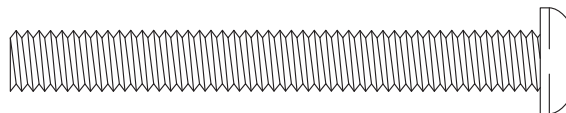
Vis Métal/Nylon de
M6 x 38mm (48)–4



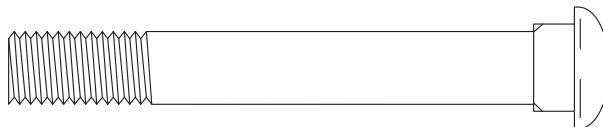
Vis Métal/Nylon de
M6 x 42mm (49)–4



Vis Métal/Nylon de
M8 x 25mm (33)–3



Boulon en Bouton de
M8 x 70mm (54)–2



Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm (51)–4

1.

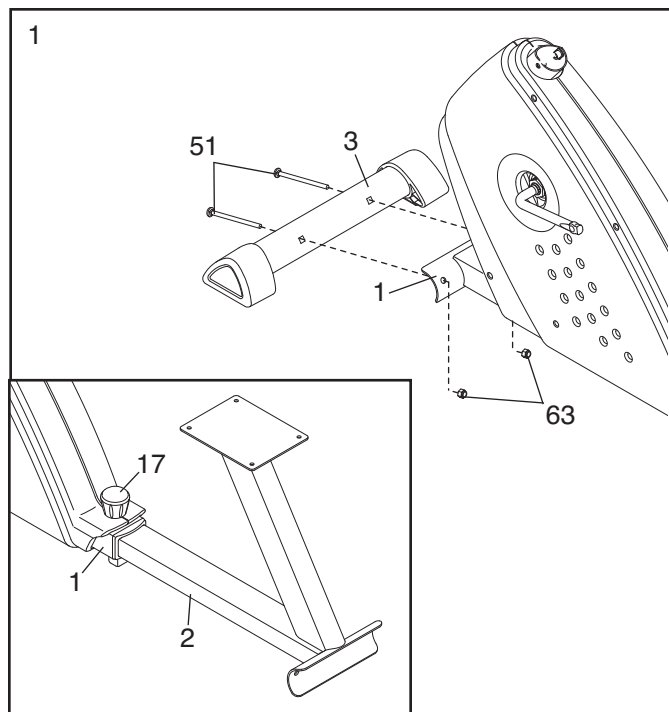
Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 5 avant de commencer.

Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Avant (3) au Cadre à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (51) et deux Écrous de Blocage de M10 (63).

Reportez-vous au schéma encadré.

Desserrez le Bouton de Réglage (17), glissez le Cadre Arrière (2) hors du Cadre (1) et resserrez ensuite le Bouton de Réglage.

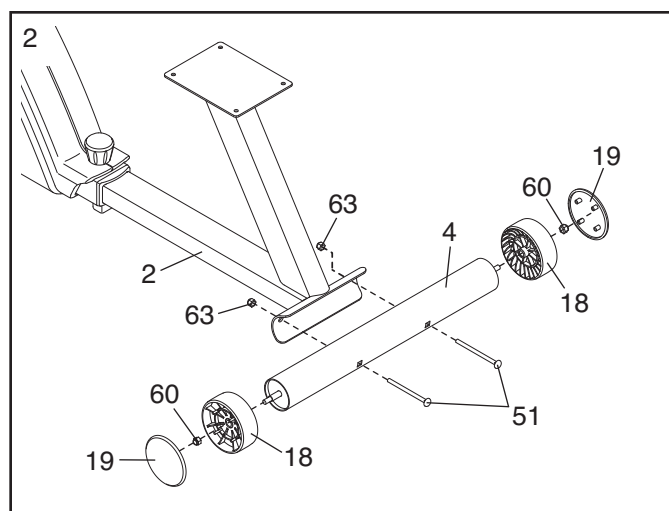
Remarque : l'assemblage du vélo d'exercice terminé, reportez-vous à COMMENT RÉGLER LE CADRE DU SIÈGE à la page 10 et réglez le Siège (non illustré) à la position appropriée.



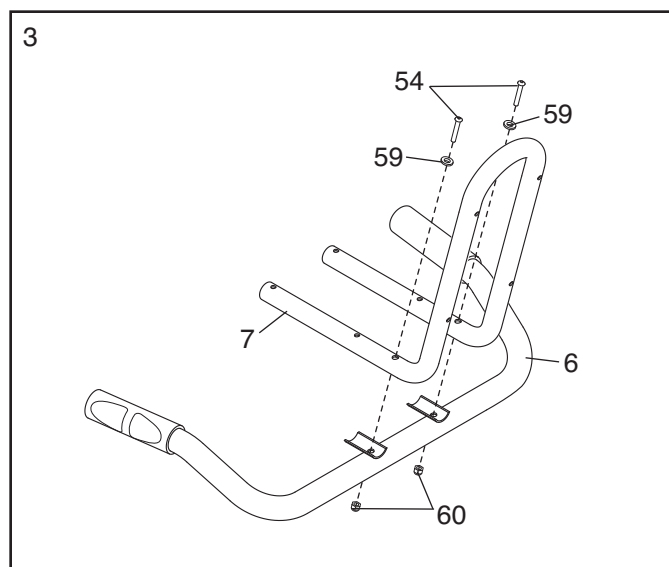
2. Fixez les Roulettes (18) au Stabilisateur Arrière (4) à l'aide de deux Écrous de Blocage de M8 (60).

Enfoncez un Chapeau de Roulette (19) sur chaque Roulette (18).

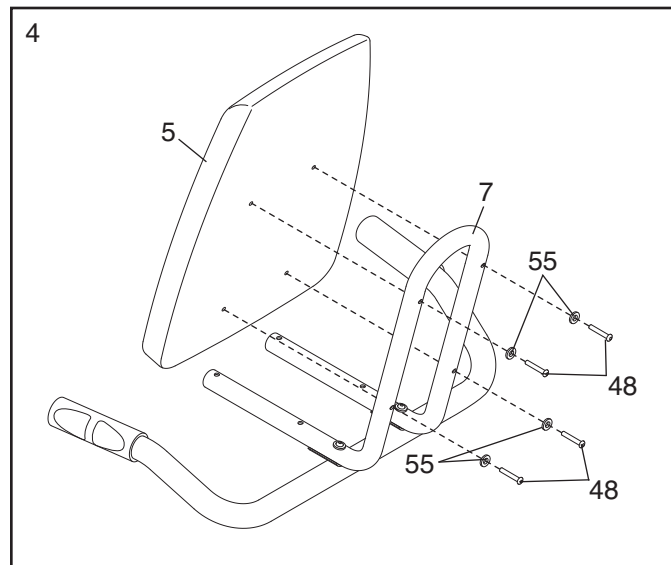
Fixez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre Arrière (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (51) et deux Écrous de Blocage de M10 (63).



3. Fixez le Cadre du Siège (7) au Guidon (6) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 70mm (54), deux Rondelles Fendues de M8 (59) et deux Écrous de Blocage de M8 (60). **Ne serrez pas les Boulons en Bouton à ce moment.**



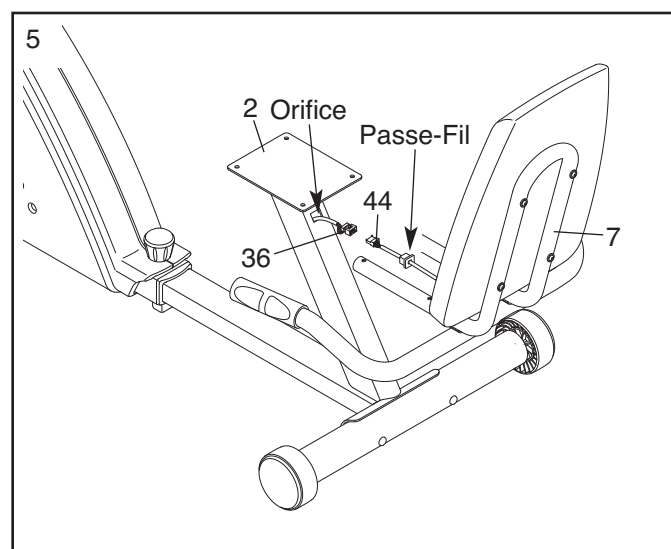
4. Fixez le Dossier (5) au Cadre du Siège (7) à l'aide de quatre Vis Métal/Nylon de M6 x 38mm (48) et quatre Rondelles de M6 (55). **Ne serrez pas les Vis Métal/Nylon à ce moment.**



5. Demandez à une autre personne de tenir le Cadre du Siège (7) près du Cadre Arrière (2), tel qu'il est indiqué.

Branchez le Fil du Détecteur Cardiaque (44) au Groupement de Fils du Détecteur Cardiaque (36).

Introduisez le Fil du Détecteur Cardiaque (44) et le Groupement de Fils du Détecteur Cardiaque (36) dans le Cadre Arrière (2). Ensuite, enfoncez le passe-fil indiqué dans l'orifice du Cadre Arrière.

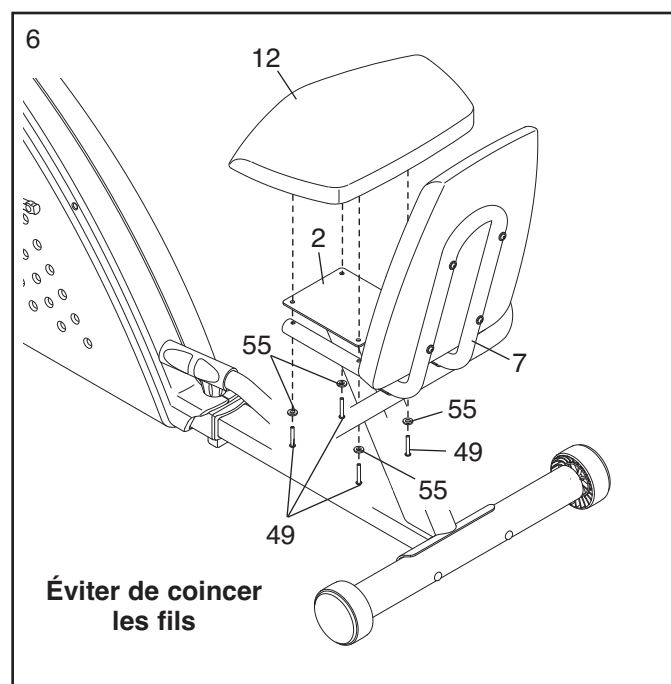


6. Demandez à une autre personne de tenir le Cadre du Siège (7) sous le Cadre Arrière (2), tel qu'il est indiqué.

Conseil : éviter de coincer les fils. Fixez le Cadre du Siège (7) et le Siège (12) au Cadre Arrière (2) à l'aide de quatre Vis Métal/Nylon de M6 x 42mm (49) et quatre Rondelles de M6 (55).

Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les deux Boulons en Bouton de M8 x 70mm (54).

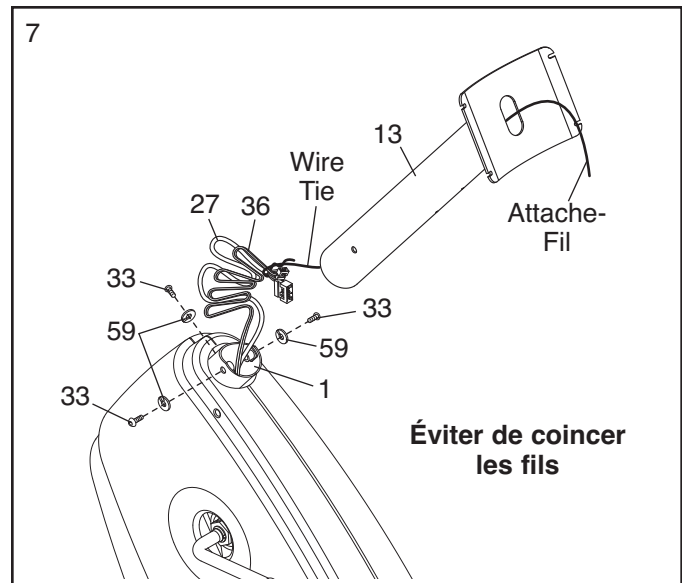
Reportez-vous à l'étape 4. Serrez les quatre Vis Métal/Nylon de M6 x 38mm (48).



7. Demandez à une autre personne de tenir le Montant (13) près du Cadre (1).

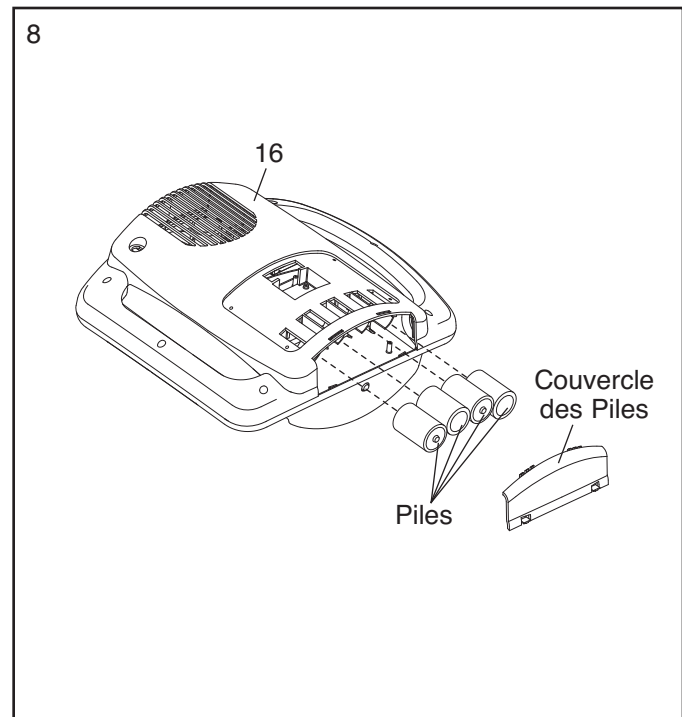
Localisez l'attache-fil dans le Montant (13). Reliez l'extrémité inférieure de l'attache-fil au Groupement de Fils (27) et au Groupement de Fils du Détecteur Cardiaque (36). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil vers le haut hors du sommet du Montant. Ensuite, détachez et jetez l'attache-fil.

Conseil : éviter de coincer les fils. Fixez le Montant (13) au Cadre (1) à l'aide de trois Vis Métal/Nylon de M8 x 25mm (33) et trois Rondelles Fendues de M8 (59).



8. La Console (16) peut fonctionner à l'aide de quatre piles de type D (non comprises); les piles alcalines sont recommandées. **IMPORTANT : si la console a été exposée à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'y installer des piles. Sans cette précaution, les écrans ou d'autres composants électroniques de la console pourraient être endommagés.** Retirez le couvercle des piles, placez les piles dans le compartiment des piles et réinstallez le couvercle des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées conformément au diagramme représenté à l'intérieur du compartiment des piles.**

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

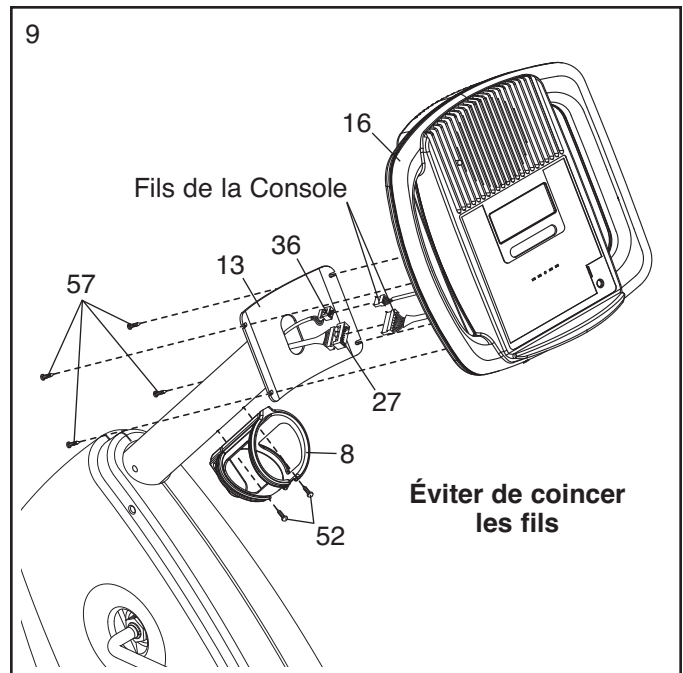


9. Pendant qu'une autre personne tient la Console (16) près du Montant (13), reliez les fils de la console au Groupement de Fils (27) et au Groupement de Fils du Détecteur Cardiaque (36).

Insérez l'excédent de fil dans le Montant (13).

Conseil : éviter de coincer les fils. Fixez la Console (16) au Montant (13) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (57).

Fixez le Porte-Bouteille (8) au Montant (13) à l'aide de deux Vis de M4 x 22mm (52).

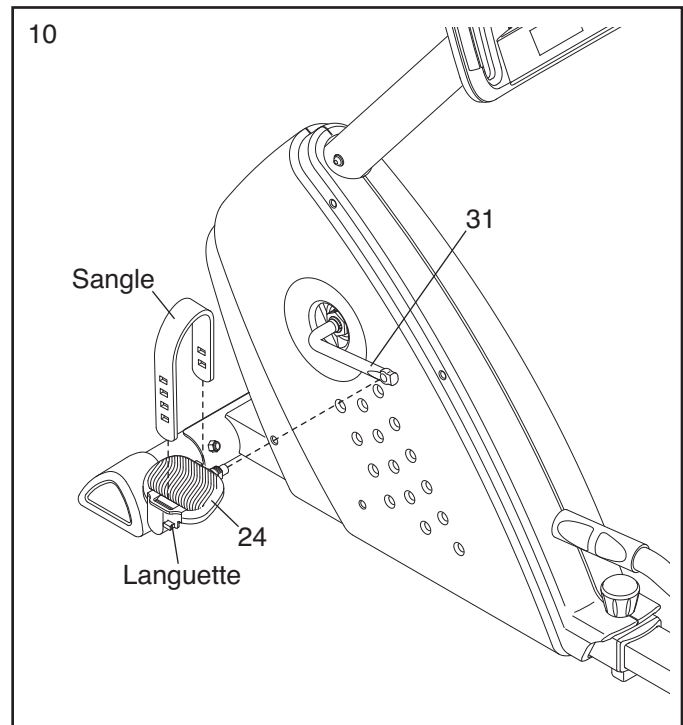


10. Identifiez la Pédale Gauche (24), qui porte un autocollant affichant un « L » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Gauche (24) dans le sens antihoraire à l'intérieur du bras gauche du Pédalier (31). Vissez la Pédale Droite (non illustrée) dans le sens horaire à l'intérieur du bras droit du Pédalier.

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

Réglez la sangle de la Pédale Gauche (24) à la position voulue, puis enfoncez l'extrémité de la sangle sur la languette de la Pédale Gauche. **Réglez la sangle de la Pédale Droite (non illustrée) de la même manière.**



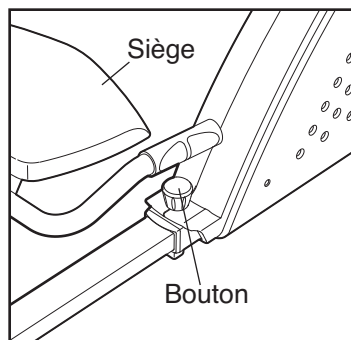
11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées correctement avant d'utiliser le vélo d'exercice.**
Remarque : une fois l'assemblage terminé, des pièces peuvent être restantes. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE CADRE DU SIÈGE

Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à la position appropriée.

Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont à la position la plus avant. Pour régler le cadre du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage du cadre. Glissez le cadre du siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position voulue. Ensuite, resserrez le bouton de réglage.



COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

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

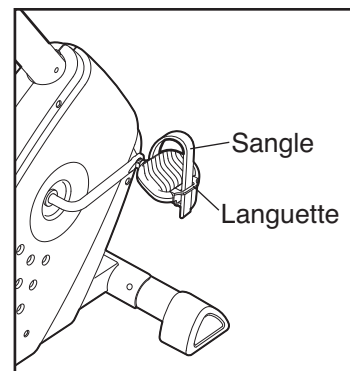
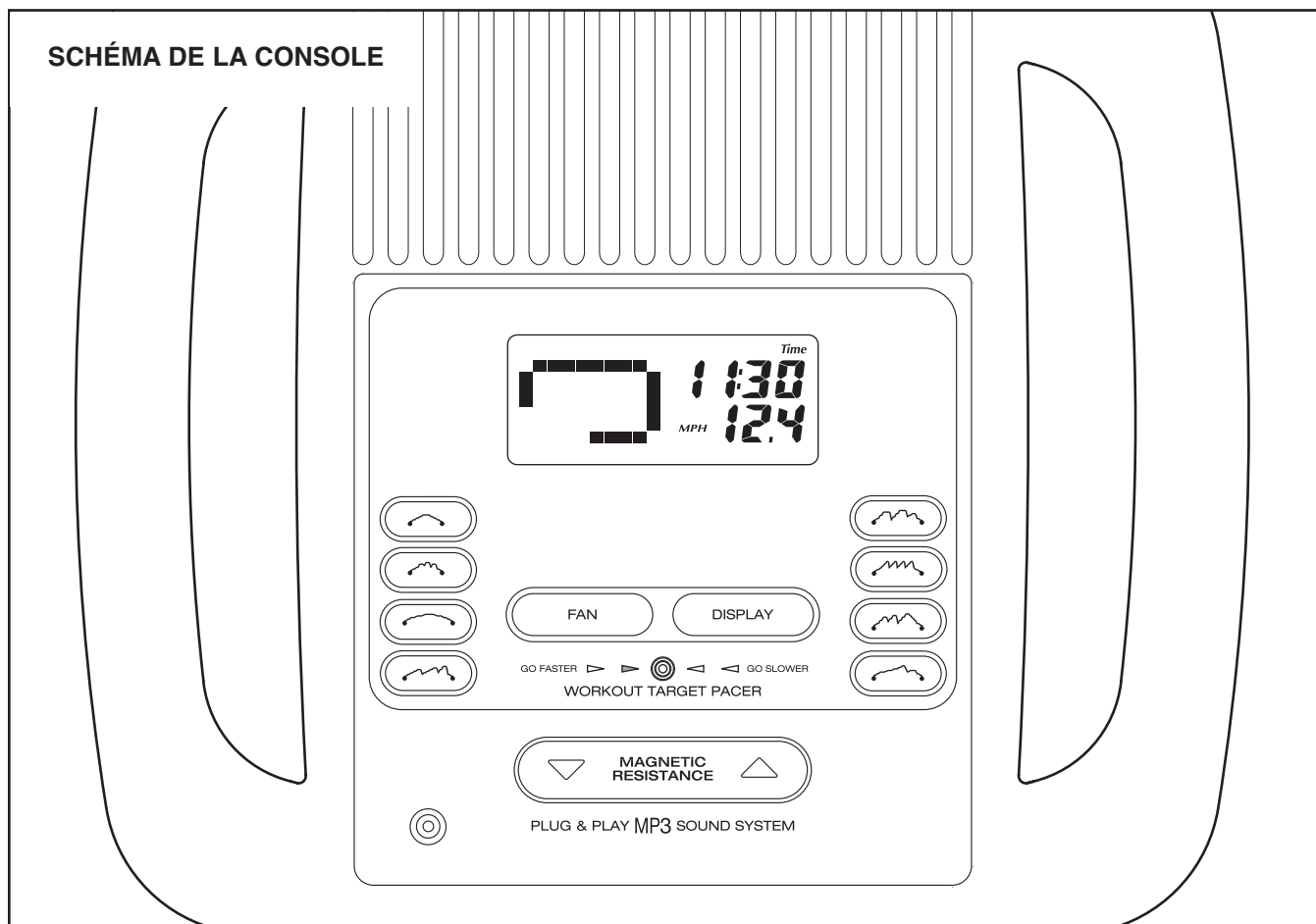


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

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

La console comporte également huit entraînements prédéfinis. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales et vous invite à changer votre cadence de pédalage en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

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

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 12. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 14. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 14.

Remarque : 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.

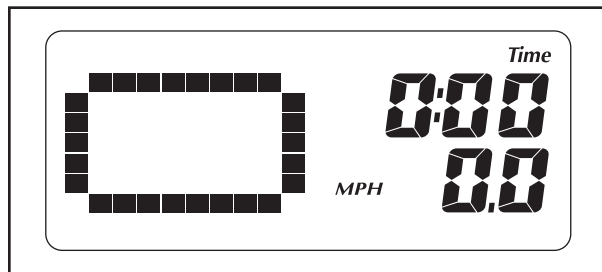
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

À la mise en marche de la console, les écrans et le compteur de pas s'illuminent. Une tonalité se fait entendre indiquant que la console est prête à utiliser.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

L'activation de la console sélectionne automatiquement le mode manuel. Si un entraînement a été sélectionné, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur l'une des huit touches d'entraînement de la console jusqu'à ce qu'une piste apparaisse à l'écran gauche.



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

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches Résistance Magnétique [MAGNETIC RESISTANCE] d'augmentation ou de diminution. Remarque : après l'appui sur les touches, les pédales pourront mettre quelques instants à atteindre la résistance correspondant au degré sélectionné.



4. **Suivez vos progrès aux écrans.**

L'écran supérieur droit peut afficher le temps [TIME] écoulé, le nombre approximatif des Calories que vous avez brûlées et la Distance parcourue en pédalant. L'écran affiche en alternance ces informations toutes les quelques secondes.

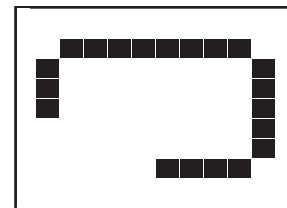


L'écran inférieur droit peut afficher la vitesse [MPH] atteinte en pédalant et le degré de résistance des pédales. L'écran passe d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes. L'écran affichera aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (voir l'étape 5 à la page 13).



L'écran gauche

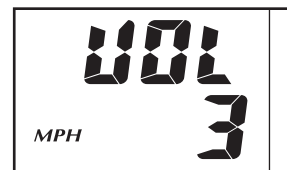
affichera une piste correspondant à 400 mètres (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, des indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à l'affichage complet de la piste. La piste disparaîtra à ce moment et les indicateurs recommenceront à s'afficher un à un.



Pour changer de mode d'affichage, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] jusqu'à ce que l'information voulue s'affiche à l'écran supérieur ou inférieur droit. Après quelques secondes, les écrans passeront automatiquement d'un mode à l'autre comme auparavant.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Les indications MPH ou Km/H apparaîtront pendant l'affichage de votre vitesse atteinte en pédalant pour identifier l'unité de mesure sélectionnée.

Pour changer d'unité de mesure, appuyez d'abord sur la touche Affichage pendant quelques secondes jusqu'à ce que l'écran paraisse vide, puis relâchez la touche Affichage. Appuyez à répétition sur la touche Ventilation [FAN] pour changer d'unité de mesure.



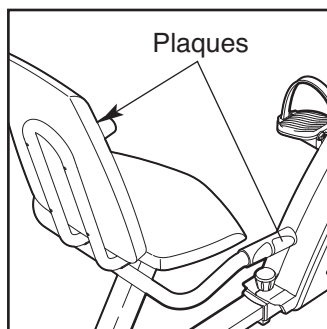
Il est également possible de régler les tonalités de la console à ce moment. Appuyez sur les touches Résistance Magnétique d'augmentation et de diminution pour choisir une intensité sonore.

Lorsque l'unité de mesure et l'intensité sonore désirées sont établies, appuyez à nouveau sur la touche Affichage.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

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

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



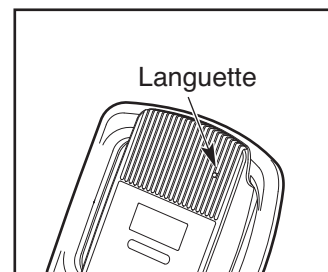
Lorsque votre rythme cardiaque est détecté, un symbole en forme de cœur clignotera à l'écran inférieur droit lors de chacun des battements de cœur, un ou deux tirets apparaîtront, puis votre rythme cardiaque s'affichera. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.

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

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Le ventilateur fonctionne à régime haut, bas ou automatique; sur sélection du mode automatique, le régime du ventilateur augmentera ou diminuera selon que vous augmentez ou diminuez votre cadence de pédalage. Appuyez à répétition sur la touche Ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Remarque : lorsque les pédales demeurent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur se désactive automatiquement.

Tournez la languette sur le côté droit du ventilateur pour régler l'angle du ventilateur.



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

Si les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fait entendre et la console passe en mode de pause.

Si les pédales demeurent immobiles pendant environ cinq minutes, la console s'éteint et les écrans se réinitialisent.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

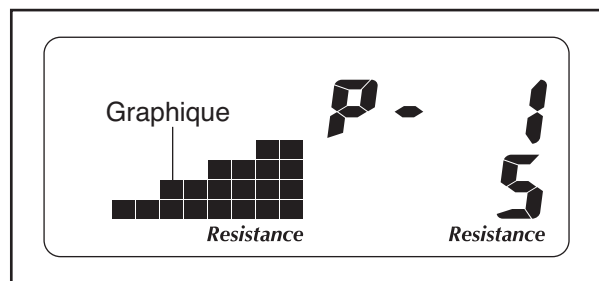
1. Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.

Voir l'étape 1 à la page 12.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner l'un des huit entraînements prédéfinis, appuyez sur l'une des huit touches à la droite et la gauche de la console.

Lorsqu'un entraînement prédéfini est sélectionné, le nom de l'entraînement et le degré de la résistance maximum apparaîtront à l'écran pendant quelques secondes. Un graphique des degrés de résistance de l'entraînement défilera également au côté gauche de l'écran.



3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement comporte soit 20 ou soit 30 segments d'une minute chacun. Une résistance et une cadence sont programmées pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance et (ou) un même réglage de cadence cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Pendant l'entraînement, le graphique de l'entraînement affichera vos progrès (reportez-vous au schéma ci-dessus). Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le degré de résistance du segment en cours. À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités se fera entendre et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si le segment suivant comporte un degré de résistance différent, ce dernier apparaît à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

Pendant l'entraînement, le compte-pas vous invite à pédaler en conservant une vitesse située près de celle du réglage de la cadence cible du segment en cours. Lorsqu'un indicateur s'allume à

gauche, augmentez votre vitesse; lorsqu'un indicateur s'allume à droite, diminuez votre vitesse. Lorsque l'indicateur central s'allume, conservez la vitesse actuelle. **IMPORTANT : le compte-pas régulateur n'est destiné qu'à fixer un objectif. Assurez-vous de vous entraîner à une vitesse qui vous est confortable.**



Si le degré de résistance pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Résistance Magnétique [MAGNETIC RESISTANCE]. Cependant à la fin du segment en cours, les pédales s'adapteront automatiquement au degré de résistance programmé pour le segment suivant.

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fera entendre pour signaler l'entrée en pause d'entraînement. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler. L'entraînement reprendra pour durer jusqu'à la fin du dernier segment du graphique.

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 4 à la page 12.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 13.

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Voir l'étape 6 à la page 13.

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

Voir l'étape 7 à la page 13.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD; **assurez-vous que le câble audio est introduit à fond.**

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

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

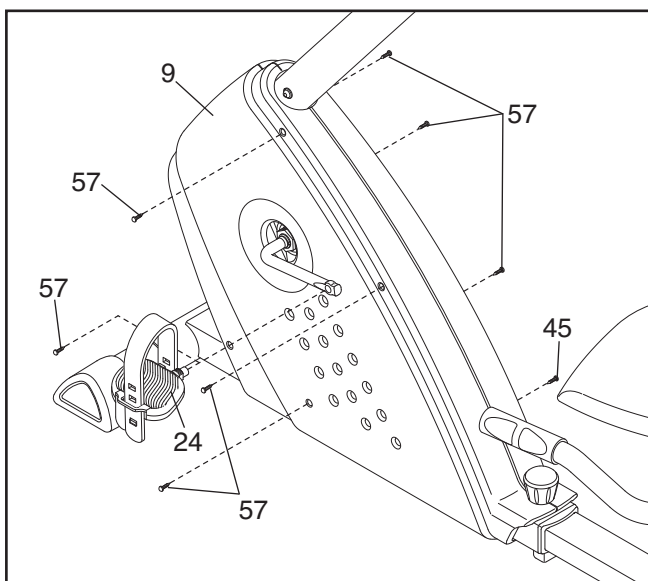
Si l'affichage de l'écran de la console s'estompe, les piles doivent être remplacées; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles faibles. Pour changer les piles, reportez-vous à l'étape 8 de la page 8.

Si le détecteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 5 de la page 13.

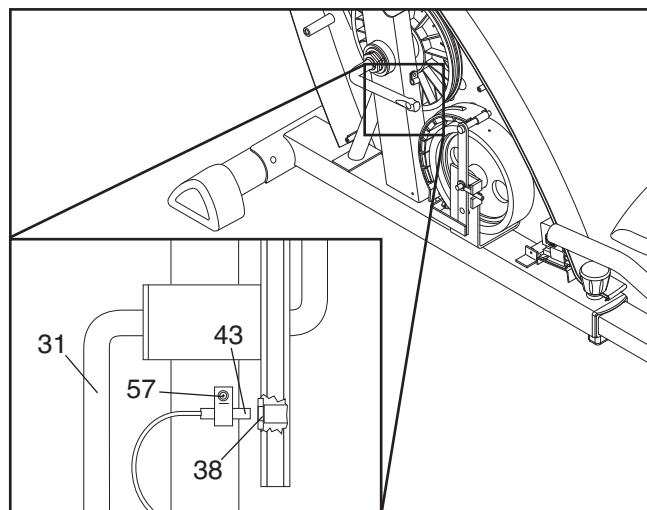
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Pour régler le capteur magnétique, vous devez d'abord retirer le Capot Gauche (9). À l'aide d'une clé à molette, tournez la Pédale Gauche (24) dans le sens horaire et retirez-la. Ensuite, retirez les Vis de M4 x 16mm (57) et la Vis de M4 x 25mm (45). Ensuite, retirez avec précaution le Panneau Gauche.



Localisez le Capteur Magnétique (43). Tournez le Pédalier (31) jusqu'à aligner l'Aimant (38) sur le Capteur Magnétique. Ensuite, desserrez la Vis de M4 x 16mm (57) indiquée sans toutefois l'enlever. Glissez le Capteur Magnétique afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant et resserrez ensuite la Vis. Tournez le Pédalier pendant un moment. Répétez le processus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.



Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le capot gauche et la pédale gauche.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

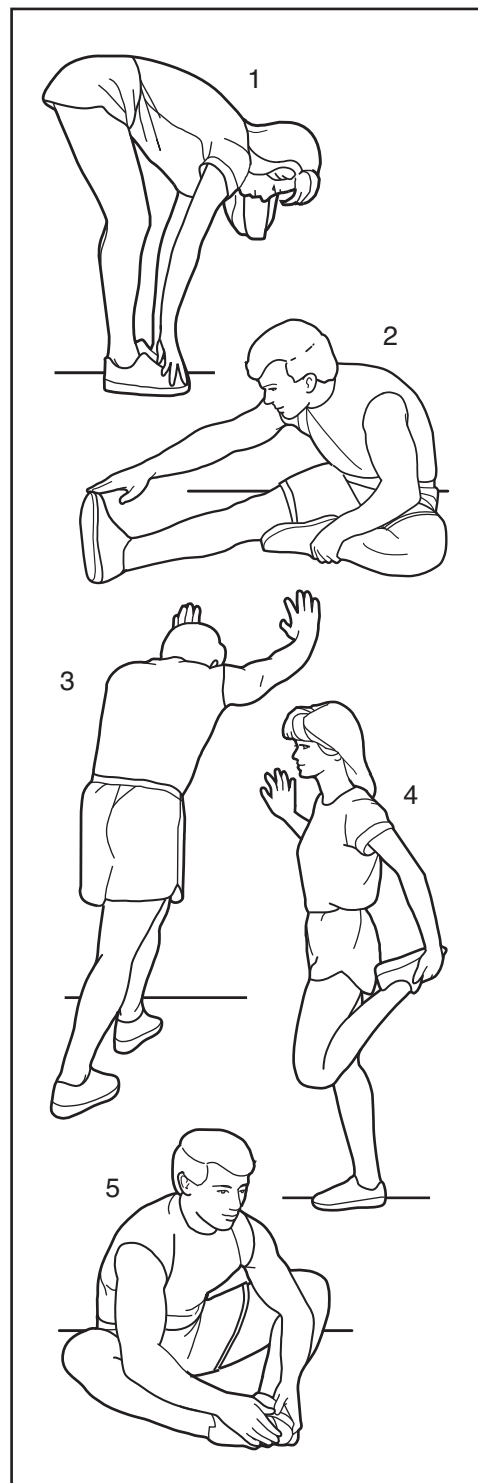
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

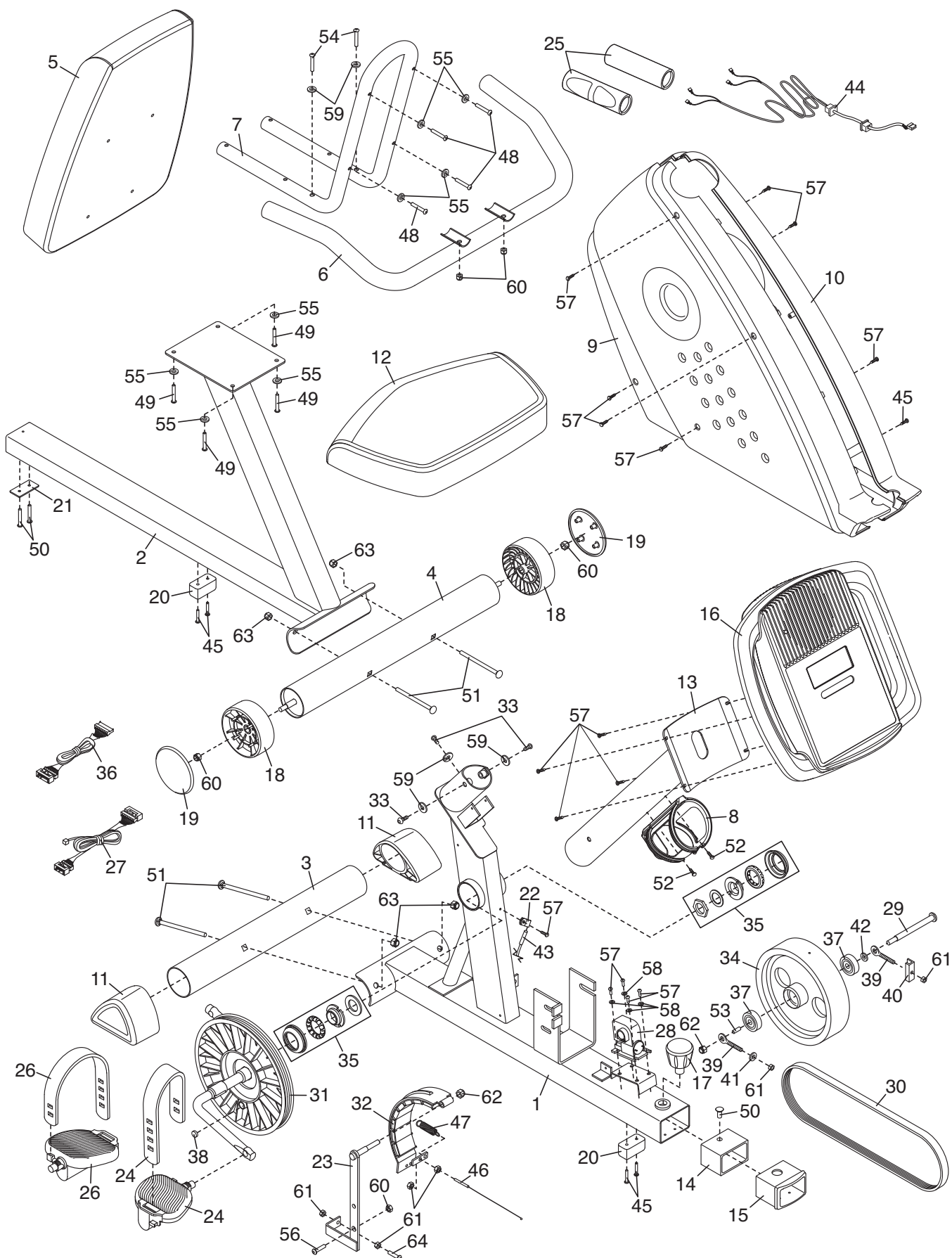


LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle GGEX61707.1

R0910A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	35	1	Ensemble Palier du Pédalier
2	1	Cadre Arrière	36	1	Goupement de Fils du Détecteur Cardiaque
3	1	Stabilisateur Avant	37	2	Palier
4	1	Stabilisateur Arrière	38	1	Aimant
5	1	Dossier	39	2	Boulon de Tension
6	1	Guidon	40	1	Support de Tension
7	1	Cadre du Siège	41	1	Rondelle de M8
8	1	Porte-Bouteille	42	1	Rondelle du Volant
9	1	Capot Gauche	43	1	Capteur Magnétique/Fil
10	1	Capot Droit	44	1	Fil du Détecteur Cardiaque
11	2	Embout du Stabilisateur	45	5	Vis de M4 x 25mm
12	1	Siège	46	1	Câble de Résistance
13	1	Montant	47	1	Ressort de Rappel
14	1	Bague Avant	48	4	Vis Métal/Nylon de M6 x 38mm
15	1	Bague Arrière	49	4	Vis Métal/Nylon de M6 x 42mm
16	1	Console	50	3	Vis à Tête Plate de M4 x 16mm
17	1	Bouton de Réglage	51	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm
18	2	Roulette	52	2	Vis de M4 x 22mm
19	2	Chapeau de Roulette	53	1	Bague d'Espacement de 5mm
20	2	Coussinet du Cadre	54	2	Boulon en Bouton de M8 x 70mm
21	1	Butée du Cadre	55	8	Rondelle de M6
22	1	Bride	56	1	Boulon en Bouton de M8 x 20mm
23	1	Support de l'Aimant en C	57	16	Vis de M4 x 16mm
24	1	Pédale/Sangle Gauche	58	4	Rondelle de M5
25	2	Détecteur Cardiaque	59	5	Rondelle Fendue de M8
26	1	Pédale/Sangle Droite	60	5	Écrou de Blocage de M8
27	1	Goupement de Fils	61	6	Écrou de M6
28	1	Moteur de Résistance	62	2	Contre-Écrou de M8
29	1	Axe du Volant	63	4	Écrou de Blocage de M10
30	1	Courroie de Traction	64	1	Boulon de M6 x 38mm
31	1	Poulie/Pédalier	*	—	Manuel de l'Utilisateur
32	1	Aimant en C	*	—	Outil d'Assemblage
33	3	Vis Métal/Nylon de M8 x 25mm			
34	1	Volant			

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.



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