

# GOLD'S GYM®

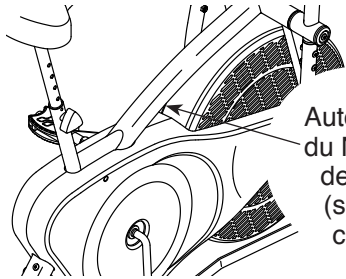
## AIR CYCLE

workoutwarehouse.com

N° du Modèle GGEX61914.0

N° de Série \_\_\_\_\_

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



Autocollant  
du Numéro  
de Série  
(sous le  
cadre)

### ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et  
activer votre garantie aujourd'hui,  
allez sur le site [iconservice.ca](http://iconservice.ca).

### SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

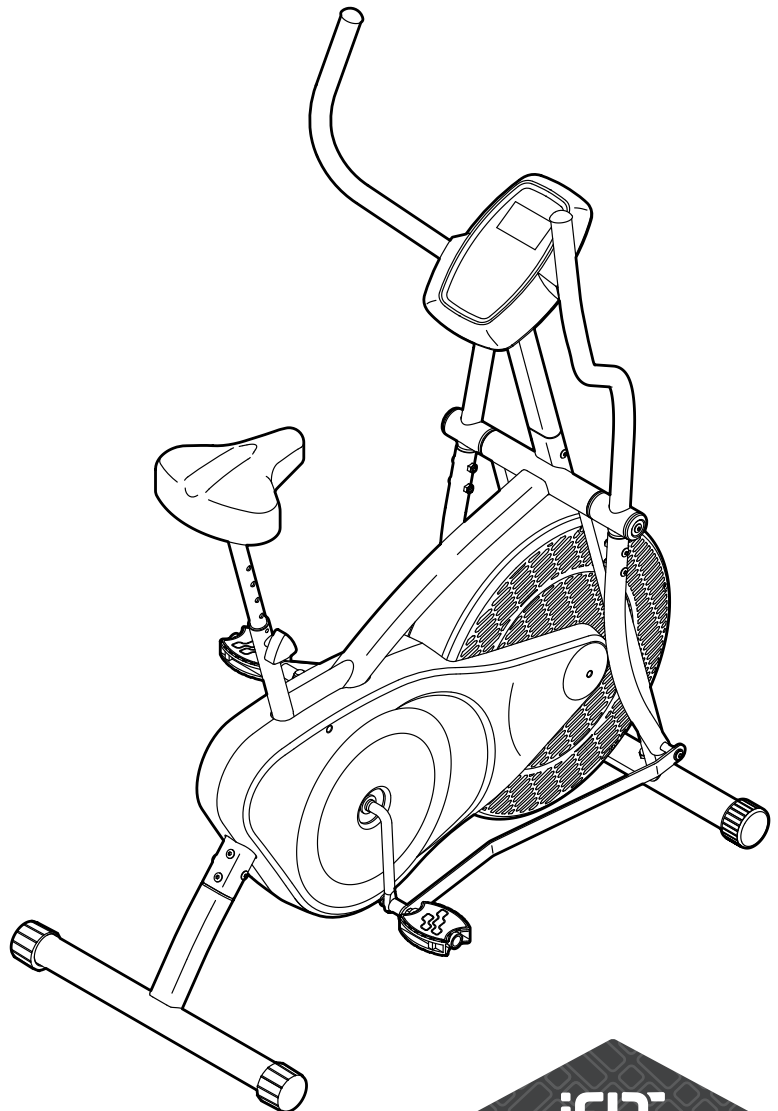
ou par courriel  
[servicealaclientele@iconcanada.ca](mailto:servicealaclientele@iconcanada.ca)

Merci de ne pas contacter le  
magasin.

### ⚠ ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

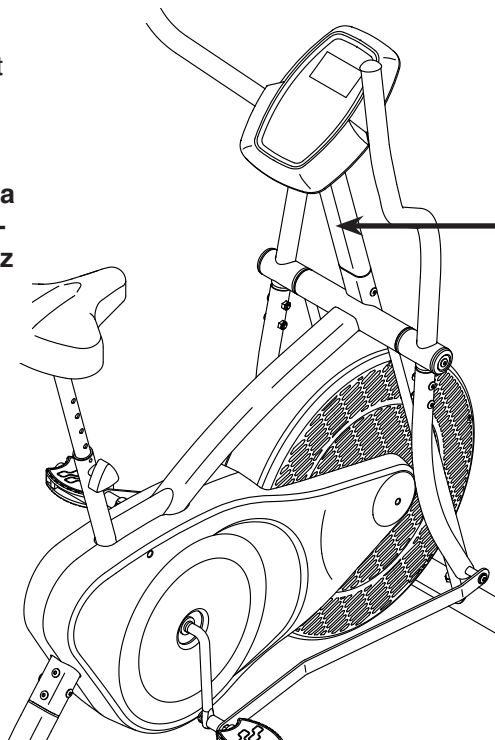


# TABLE DES MATIÈRES

|                                                   |               |
|---------------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT..... | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....                     | 3             |
| AVANT DE COMMENCER .....                          | 5             |
| TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....           | 6             |
| ASSEMBLAGE .....                                  | 7             |
| COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE .....         | 14            |
| INFORMATIONS DE LA FCC .....                      | 18            |
| ENTRETIEN ET DÉPANNAGE .....                      | 19            |
| CONSEILS POUR L'EXERCICE.....                     | 21            |
| 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, voir 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.



**ATTENTION**

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Référez-vous à votre manuel de l'utilisateur pour le poids de l'utilisateur recommandé.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠️ AVERTISSEMENT :** pour réduire le risque de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur votre vélo d'exercice avant d'utiliser ce dernier. ICON n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'exercice soient adéquatement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Ce vélo d'exercice n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles reçoivent de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation concernant l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le vélo d'exercice est destiné à l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
7. Installez le vélo d'exercice sur une surface nivelée, avec au moins 2' (0,6 m) d'espace autour de l'appareil. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le revêtement du sol.
8. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez toujours les enfants de moins 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'exercice.
10. Portez des vêtements de sport pendant vos exercices ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds.
11. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 250 lb (113 kg).
12. Faites preuve de prudence pour monter sur le vélo d'exercice et pour en descendre.
13. Gardez toujours votre dos bien droit lorsque vous utilisez le vélo d'exercice ; n'arquez pas le dos.
14. En réglant la hauteur du siège, veillez à ce que la goupille du bouton soit introduite à fond dans l'un des orifices de réglage du montant du siège (voir COMMENT RÉGLER LE SIÈGE à la page 14). Ne soutenez pas le montant du siège en l'appuyant sur la goupille du bouton.
15. Le vélo d'exercice ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
16. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

# PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS  
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,  
appelez le Service à la Clientèle au

**1-888-936-4266**

Ou envoyez-nous un courriel au  
[customerservice@iconcanada.ca](mailto:customerservice@iconcanada.ca)

 **ICON**<sup>™</sup>  
du/of Canada Inc.

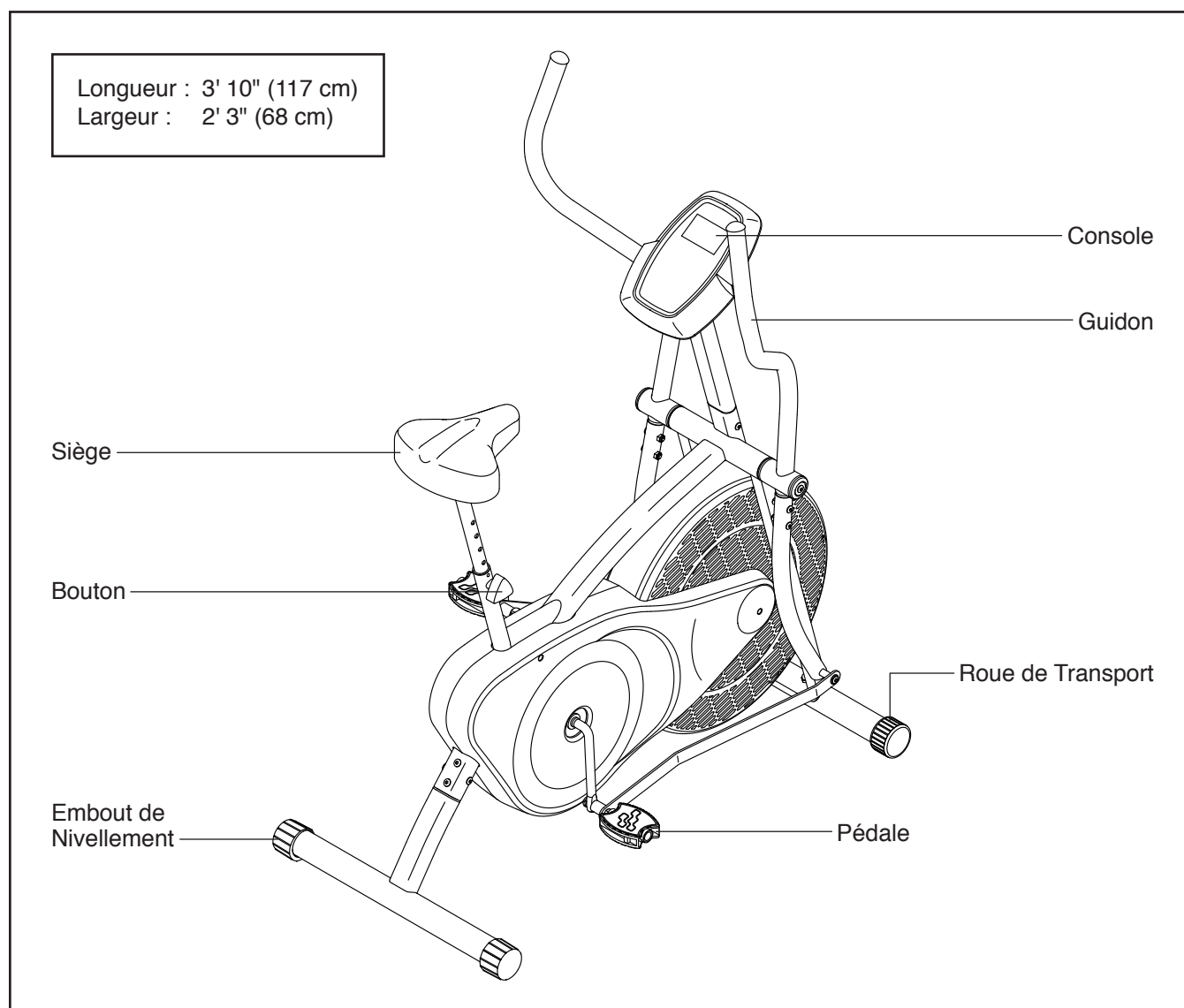
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice GOLD'S GYM® AIR CYCLE. Le vélo est l'un des exercices les plus efficaces pour améliorer la forme cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir tout le corps. Le vélo d'exercice AIR CYCLE offre un éventail de fonctionnalités qui vous permettent de profiter d'exercices sains dans le confort et l'intimité de votre domicile.

**Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Si vous

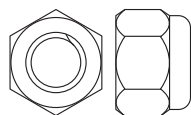
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

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

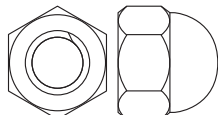


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit l'identifiant numérique indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez si elle n'est pas déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.**



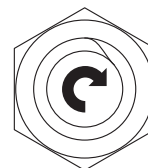
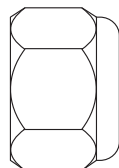
Écrou de  
Verrouillage M8  
(43)–8



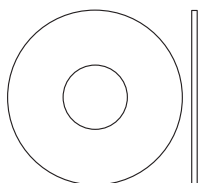
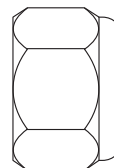
Écrou  
Borgne M8  
(44)–2



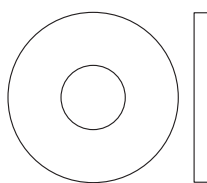
Écrou de Verrouillage  
de la Pédale Gauche  
(25)–1



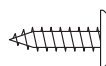
Écrou de Verrouillage  
de la Pédale Droite  
(53)–1



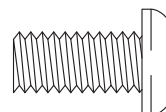
Rondelle de  
Butée (46)–2



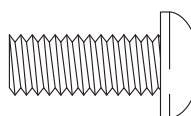
Rondelle du  
Guidon (48)–2



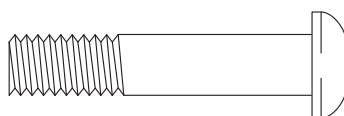
Vis M4 x  
15mm (57)–4



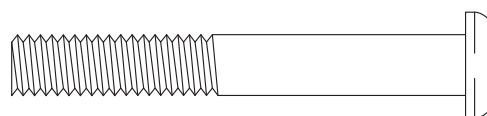
Vis M8 x  
16mm (52)–7



Vis M8 x  
20mm (14)–2

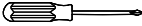


Boulon M8 x 40mm  
(55)–4



Boulon M8 x 60mm  
(56)–2

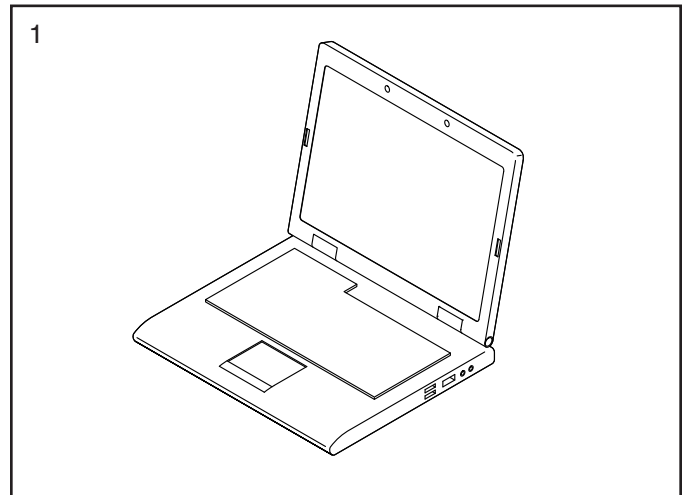
# ASSEMBLAGE

- Pour retenir les services d'un technicien autorisé pour l'assemblage de cet appareil, appelez au 1-888-936-4266.
  - L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
  - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
  - Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 6.
  - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit « R » ou « Right ».
  - En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert le ou les outils suivants :
    - un tournevis à pointe cruciforme 
    - une clé à molette 
- L'utilisation d'un jeu de clés pourrait faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

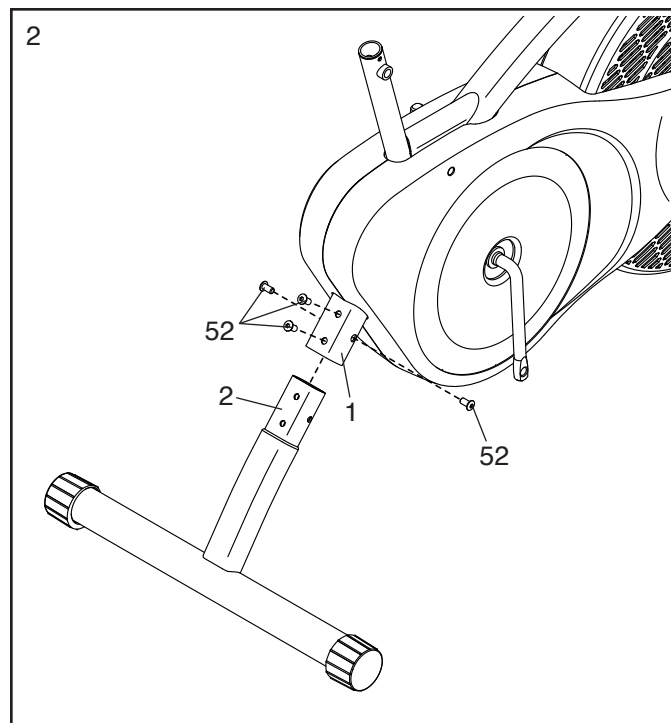
1. **Allez sur le site [iconservice.ca/CustomerService/registration](http://iconservice.ca/CustomerService/registration) pour enregistrer votre appareil.**

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

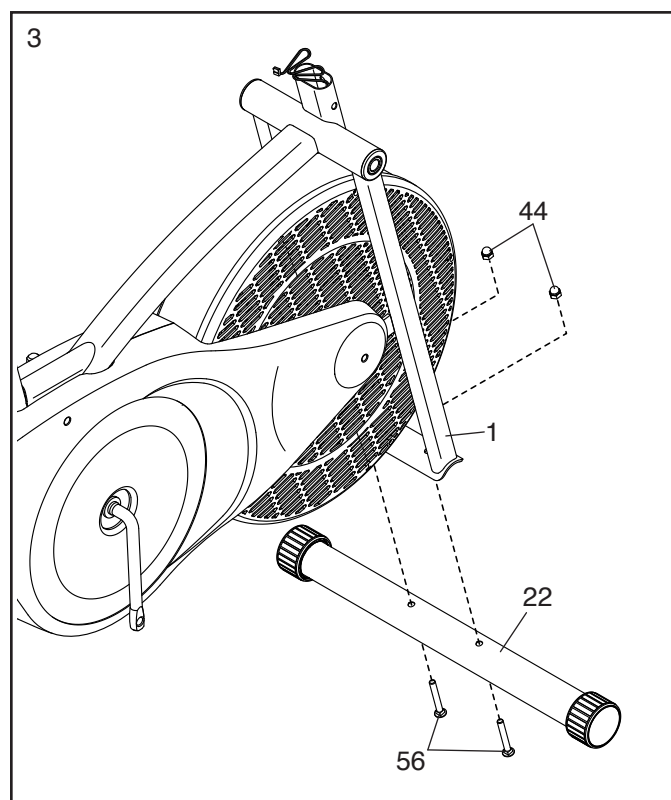


2. Enfoncez le Stabilisateur Arrière (2) à l'arrière du Cadre (1). Attachez le Stabilisateur Arrière à l'aide de quatre Vis M8 x 16mm (52). Engagez d'abord toutes les Vis, puis serrez-les ensuite.



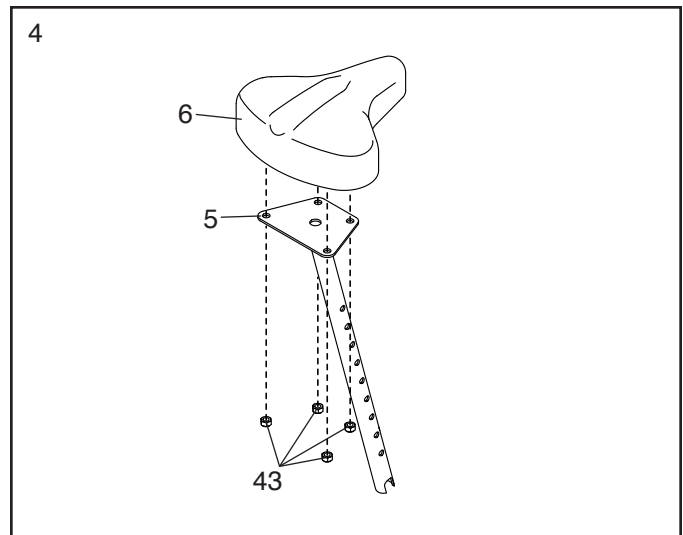
3. Orientez le Stabilisateur Avant (22) comme indiqué sur l'autocollant.

Attachez le Stabilisateur Avant (22) à l'avant du Cadre (1) à l'aide de deux Boulons M8 x 60mm (56) et deux Écrous Borgnes M8 (44).

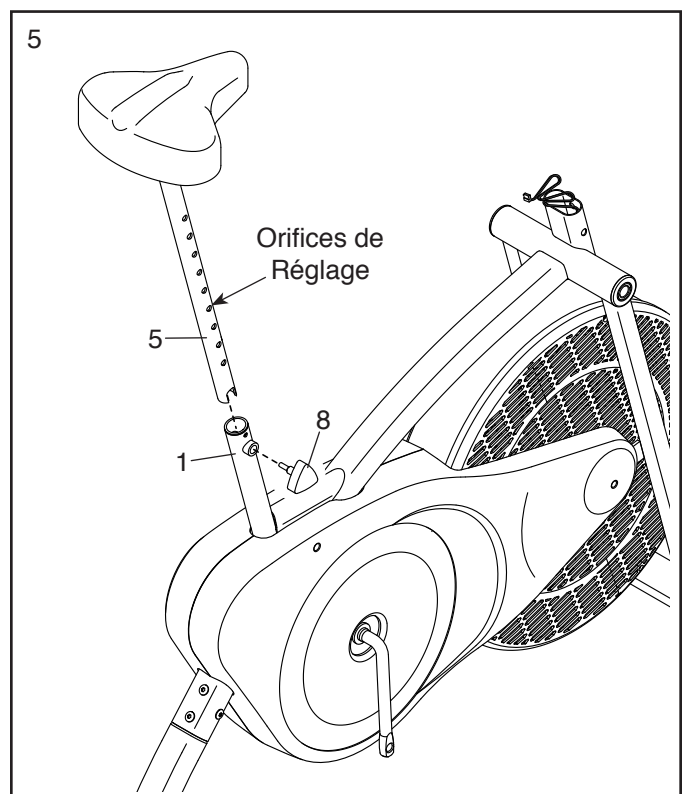




4. Attachez le Siège (6) au Montant du Siège (5) à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage M8 (43).  
**Remarque : il est possible que les Écrous de Verrouillage soient déjà fixés sous le Siège.**



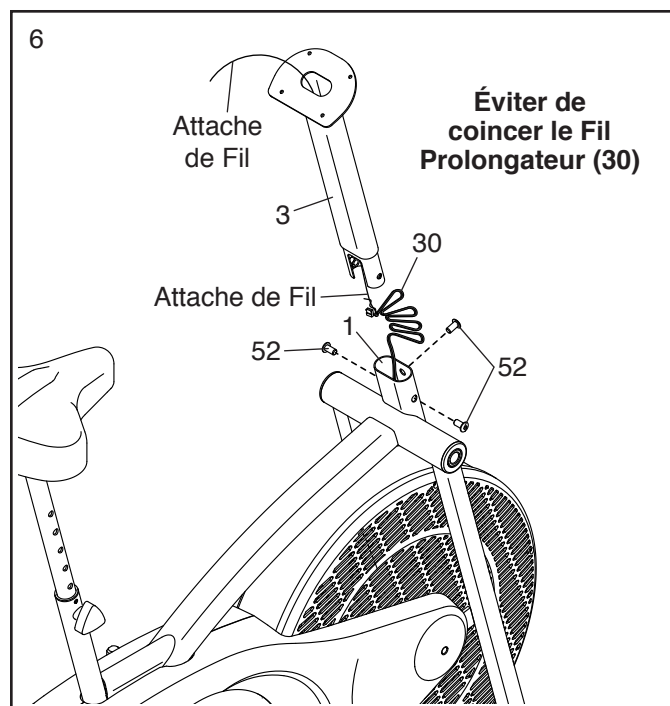
5. Introduisez le Montant du Siège (5) dans le Cadre (1). Enfoncez ensuite le Bouton (8) dans le Cadre et le Montant du Siège. **Élevez ou abaissez légèrement le Montant du Siège afin de veiller à ce que la goupille du Bouton soit engagée dans l'un des orifices de réglage du Montant du Siège.** Serrez ensuite le Bouton.



6. Demandez à une autre personne de tenir le Montant (3) près du Cadre (1).

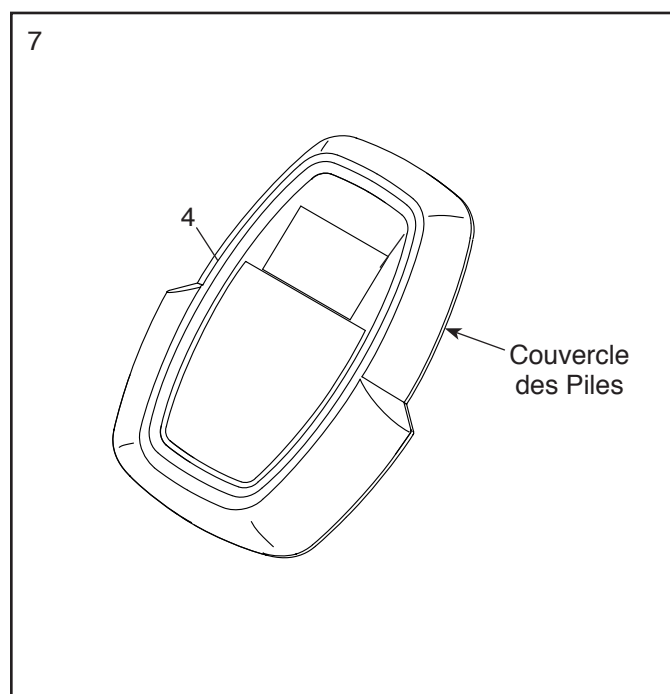
Localisez l'attache de fil dans le Montant (3). Reliez l'extrémité inférieure de l'attache de fil au Fil Prolongateur (30). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à acheminer le Fil Prolongateur hors du Montant.

**Conseil : évitez de coincer le Fil Prolongateur (30).** Enfoncez le Montant (3) dans le Cadre (1). Attachez le Montant à l'aide de trois Vis M8 x 16mm (52).



7. La Console (4) peut fonctionner à l'aide de quatre piles de type AA (non comprises) ; les piles alcalines sont recommandées. Ne combinez pas des piles anciennes et des piles nouvelles, non plus que des piles alcalines, ordinaires ou rechargeables entre elles. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'y installer des piles. Sans cette précaution, les écrans ou d'autres composants électroniques de la console risquent d'être endommagés.**

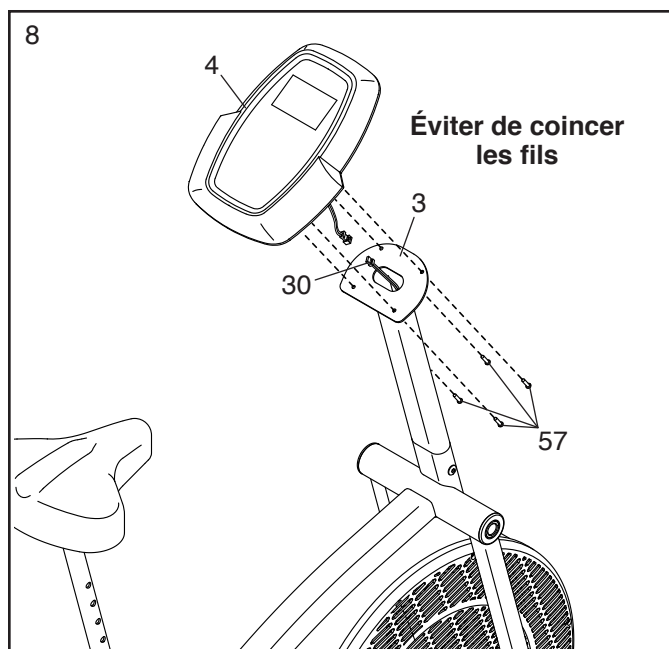
Retirez le couvercle du compartiment des piles situé au dos de la Console (4) et installez des piles dans le compartiment. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon le diagramme à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.



8. Pendant qu'une autre personne tient la Console (4) près du Montant (3), reliez le fil de la Console au Fil Prolongateur (30).

Enfoncez l'excédent des fils dans le Montant (3).

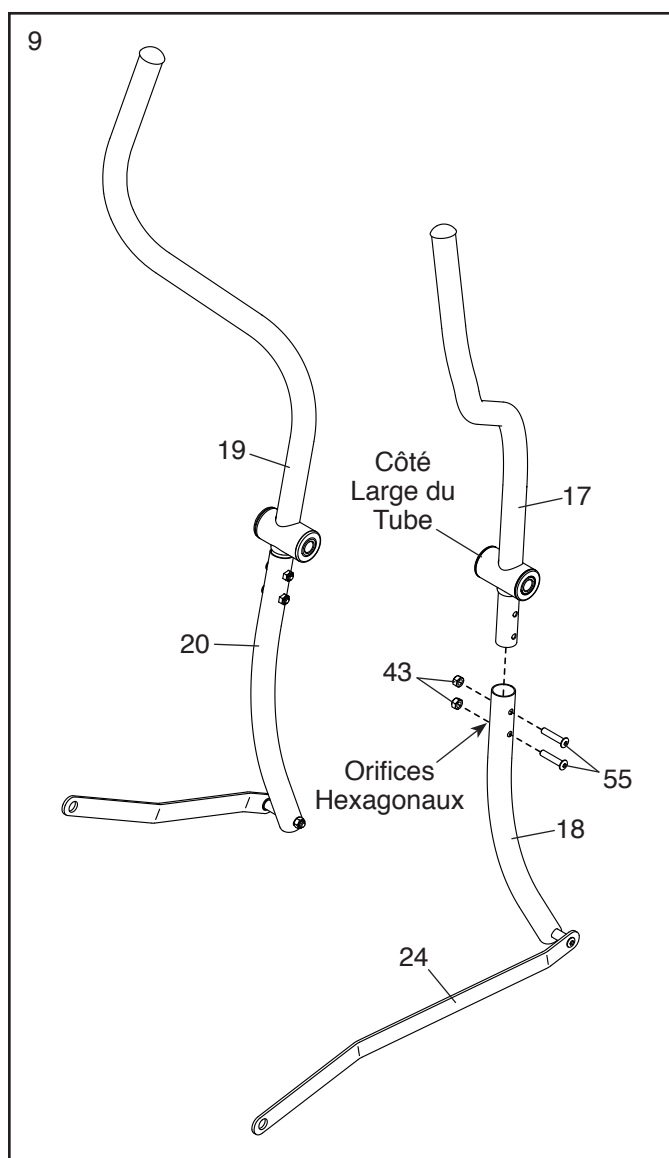
**Conseil : évitez de coincer les fils.** Attachez la Console (4) au Montant (3) à l'aide de quatre Vis M4 x 15mm (57).



9. Identifiez le Guidon Droit (17) et la Jambe du Guidon Droit (18). **Orientez ces pièces de sorte que le côté large du tube du Guidon Droit et le Bras Articulé (24) droit se retrouvent aux endroits illustrés.** Remarque : le côté large du tube du Guidon Droit est désigné par un autocollant.

Attachez le Guidon Droit (17) à la Jambe du Guidon Droit (18) à l'aide de deux Boulons M8 x 40mm (55) et deux Écrous de Verrouillage M8 (43) ; **veillez à ce que les Écrous de Verrouillage logent dans les orifices hexagonaux.**

**Attachez le Guidon Gauche (19) à la Jambe du Guidon Gauche (20) de la même façon.**

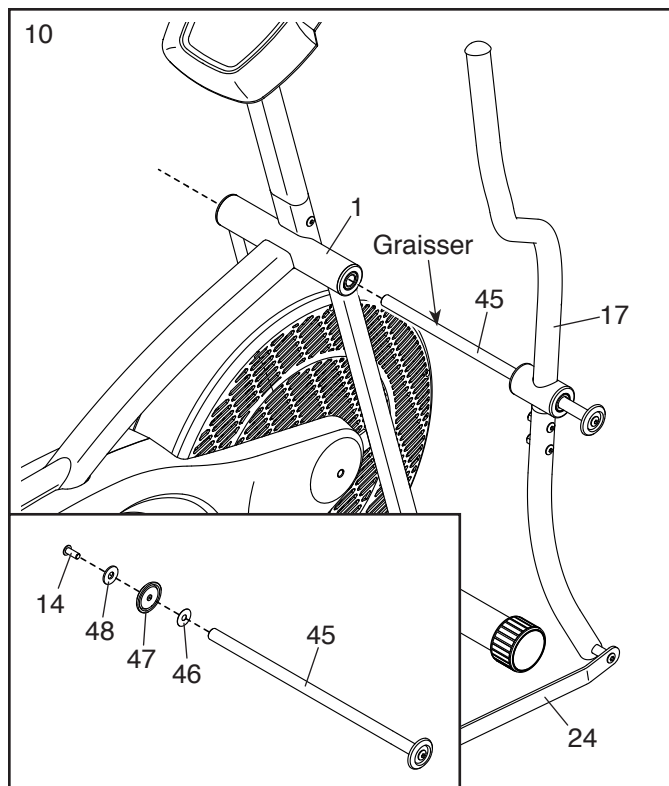


10. **Référez-vous au schéma encadré.** Retirez une Vis M8 x 20mm (14), une Rondelle du Guidon (48), un Boîtier du Guidon (47) et une Rondelle de Butée (46) de l'une des extrémités de l'Axe du Guidon (45). **Mettez ces pièces de côté jusqu'à l'étape 11.**

Utilisant un sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une bonne quantité de la graisse incluse sur l'Axe du Guidon (45).

Orientez le Guidon Droit (17) tel qu'illustré. **Veillez à ce que le Bras Articulé (24) droit se situe à l'endroit indiqué.**

Introduisez l'Axe du Guidon (45) à travers le Guidon Droit (17) et le côté droit du Cadre (1).

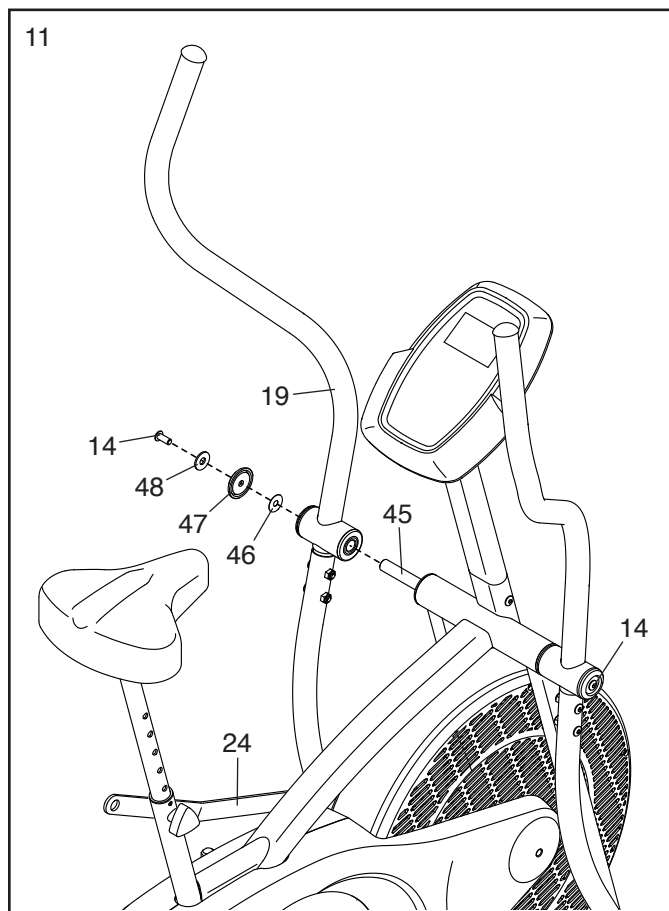


11. Orientez le Guidon Gauche (19) tel qu'illustré. **Veillez à ce que le Bras Articulé (24) gauche soit orienté vers l'extérieur.**

Enfoncez le Guidon Gauche (19) sur le côté gauche de l'Axe du Guidon (45).

Engagez la Vis M8 x 20mm (14), la Rondelle du Guidon (48), le Boîtier du Guidon (47) et la Rondelle de Butée (46) retirés à l'étape 10 dans le côté gauche de l'Axe du Guidon (45) ; **ne serrez pas complètement la Vis.**

**Serrez les deux Vis M8 x 20mm (14) dans l'Axe du Guidon (45) en même temps.**



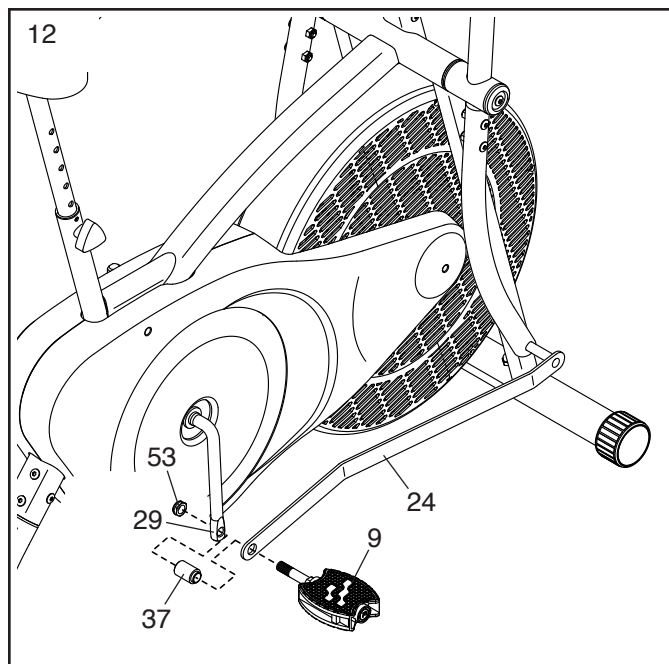
12. Retirez l'Écrou de Verrouillage de la Pédale Droite (53) et la Bague d'Espaceur de la Pédale (37) hors de la Pédale Droite (9).

Introduisez l'arbre de la Pédale Droite (9) à travers l'extrémité arrière du Bras Articulé (24) droit et la Bague d'Espaceur de la Pédale (37).

Vissez ensuite la Pédale Droite (9) **dans le sens horaire** à l'intérieur du côté droit du Pédaalier (29). Ensuite, vissez l'Écrou de Verrouillage de la Pédale Droite (53) **dans le sens horaire** sur l'arbre de la Pédale Droite.

**Attachez l'autre Bras Articulé (non illustré) de la même manière.**

**IMPORTANT : veillez à visser la Pédale Gauche (non illustrée) et l'Écrou de Verrouillage de la Pédale Gauche (non illustré) dans le sens antihoraire.**



13. **Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour veiller à ce qu'il soit correctement assemblé et qu'il fonctionne de façon appropriée. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Remarque : il pourrait y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

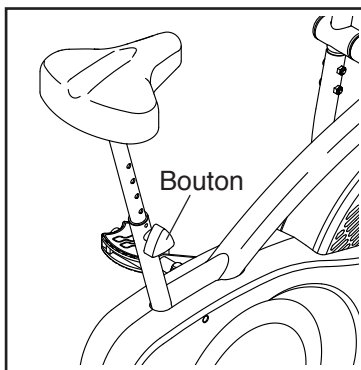
# COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

## COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

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

Pour régler le siège, desserrez et retirez d'abord le bouton, élevez ou abaissez le montant du siège et introduisez ensuite le bouton dans le cadre et le montant du siège.

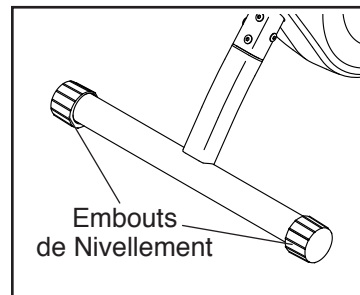
**Élevez ou abaissez légèrement le montant du siège afin de veiller à ce que la goupille du bouton soit engagée dans l'un des orifices de réglage du montant.** Serrez ensuite le bouton.



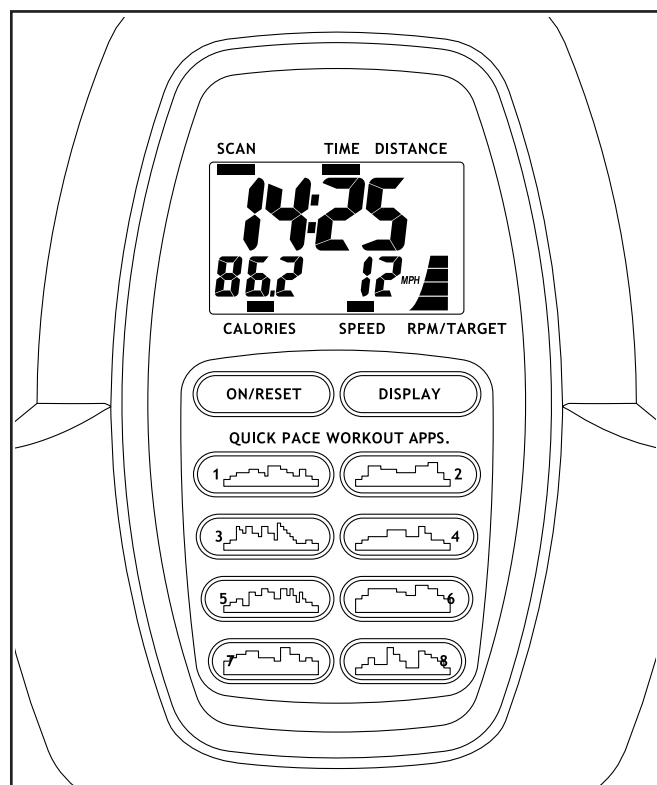
**ATTENTION :** assurez-vous que le bouton est engagé dans l'un des orifices de réglage du montant du siège. Ne soutenez pas le montant du siège en l'appuyant sur la goupille du bouton.

## COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice oscille légèrement sur le sol durant l'utilisation, tournez l'un des embouts ou les deux embouts de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à éliminer le balancement.



## SCHÉMA DE LA CONSOLE



## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces.

Lorsque vous utilisez la console en mode manuel, elle indique des données en continu sur l'exercice.

La console propose également huit entraînements à cadence soutenue qui modifient votre cadence de pédalage en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

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

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous aux directives à droite. **Pour effectuer un entraînement à cadence soutenue**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser le mode des réglages**, référez-vous à la page 17.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

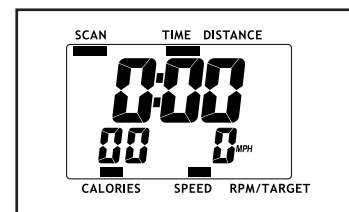
### 1. Activez la console.

Pour mettre en marche la console, appuyez sur la touche On/Reset (marche/réinitialisation) ou commencez à pédaler. Les écrans s'activeront pendant un moment ; la console sera alors prête à utiliser.

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

Le mode manuel sera automatiquement sélectionné à l'activation de la console. Si un entraînement a été sélectionné, resélectionnez

le mode manuel en appuyant à répétition sur l'une ou l'autre des touches Quick Pace Workout Apps (applis d'entraînement à cadence soutenue) jusqu'à ce que l'écran affiche des zéros.



### 3. Suivez votre progression aux écrans.

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

**Speed (vitesse)** – Cet écran affiche votre vitesse de pédalage en milles ou en kilomètres à l'heure.

**Time (temps)** – Cet écran affiche le temps écoulé. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.

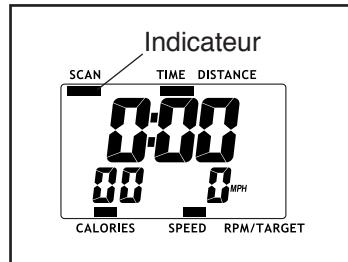
**Distance** – Cet écran affiche en milles ou en kilomètres la distance que vous avez parcourue en pédalant.

**Calories** – Cet écran affiche la quantité approximative de calories que vous avez dépensée.

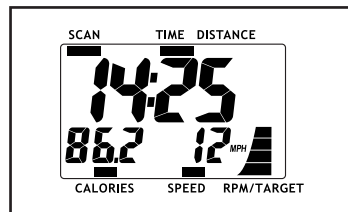
**Scan (balayage)** – Lorsque vous sélectionnez cette option d'affichage, la section supérieure de l'écran affiche à la fois le temps et la distance, et la section inférieure gauche indique les calories.

Remarque : la console peut afficher en milles ou en kilomètres la vitesse de pédalage et la distance. Pour changer d'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE DES RÉGLAGES page 17.

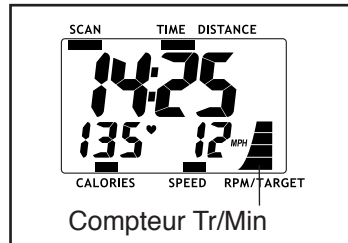
L'affichage de balayage est automatiquement sélectionné à la mise en marche de la console. Un indicateur apparaîtra sous le mot SCAN pour indiquer que l'écran de balayage est sélectionné.



Pendant vos exercices, la section supérieure de l'écran affichera tour à tour le temps écoulé et la distance que vous avez parcourue en pédalant, la section inférieure gauche affichera la quantité de calories que vous avez brûlée et la section inférieure droite, votre vitesse de pédalage.



En outre, le compteur RPM (tr/min) au côté droit de l'écran affichera une représentation visuelle de votre vitesse de pédalage. Selon que vous augmentez ou diminuez votre vitesse de pédalage, des barres apparaîtront ou disparaîtront au compteur RPM.



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

Pour réinitialiser l'écran, appuyez sur la touche On/Reset. Pour mettre la console en veille, cessez de pédaler. Une fois la console mise en veille, le temps clignotera à l'écran. Pour poursuivre votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

#### 4. Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales demeurent immobiles pendant quelques secondes, le temps clignotera à l'écran et la console passera en mode veille.

Si les pédales demeurent immobiles pendant quelques minutes, la console s'éteindra et l'écran se réinitialisera.



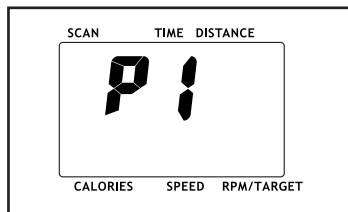
## COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À CADENCE SOUTENUE

### 1. Activez la console.

Pour mettre en marche la console, appuyez sur la touche On/Reset (marche/réinitialisation) ou commencez à pédaler. L'écran au complet s'allumera pendant un moment : la console sera alors prête à utiliser.

### 2. Sélectionnez un entraînement à cadence soutenue.

Pour sélectionner un entraînement à cadence soutenue, appuyez sur la touche Quick Pace Workout Apps (applis d'entraînement à cadence soutenue) voulue. Le nom de l'entraînement s'affichera à l'écran.

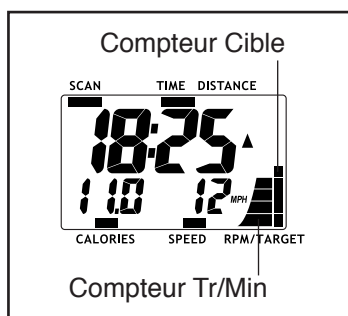


Quelques secondes après qu'un entraînement à cadence soutenue est sélectionné, l'écran affichera la durée de l'entraînement.

### 3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Les entraînements à cadence soutenue consistent en plusieurs segments d'une minute chacun. Une vitesse cible (tr/min) est programmée pour chaque segment.

Les réglages de la vitesse cible de l'entraînement s'afficheront au compteur cible à l'écran. Le compteur RPM (tr/min) affichera votre vitesse de pédalage réelle.



À mesure que varie la hauteur du compteur cible durant l'entraînement, adaptez votre vitesse de pédalage de sorte que s'affiche un même nombre de barres dans les deux compteurs.

**Si votre vitesse de pédalage est inférieure à la vitesse cible actuelle**, une flèche apparaîtra près du compteur RPM pour vous inviter à augmenter votre vitesse ; **si votre vitesse de pédalage est supérieure à la vitesse cible**, une flèche vous invitera à réduire votre vitesse.

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

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

### 4. Suivez votre progression aux écrans.

Référez-vous à l'étape 3 page 15.

### 5. Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 4 page 16.

## LE MODE DES RÉGLAGES

La console comporte un mode des réglages permettant de sélectionner une unité de mesure pour la console.

Pour sélectionner le mode des réglages, maintenez enfoncée la touche Quick Pace Workout App 2 (appli d'entraînement à cadence soutenue 2) pendant quelques secondes jusqu'à ce que les données du mode des réglages apparaissent à l'écran.

La console peut afficher en milles ou en kilomètres la vitesse de pédalage et la distance.

L'écran affichera l'unité de mesure sélectionnée. Un E représentant les milles anglais ou un M représentant les kilomètres s'affichera à l'écran. Pour changer d'unité de mesure, appuyez à répétition sur la touche Display (affichage).

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

Pour quitter le mode des réglages, appuyez sur la touche On/Reset (marche/réinitialisation).

---

## INFORMATIONS DE LA FCC

Cet appareil a été mis à l'essai et évalué conformément aux limites des appareils numériques de la classe B, aux termes de la section 15 des règlements de la Commission Fédérale des Communications (FCC) des États-Unis. Ces limites sont établies de façon à assurer une protection raisonnable contre l'interférence nocive dans une installation domiciliaire. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser l'énergie de radiofréquence, et, s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux directives, peut perturber les communications radio. Cependant, il n'existe aucune garantie qu'il n'y aura pas de perturbations dans une installation donnée. Si cet appareil interfère avec la réception radio ou télé, ce qui peut être déterminé par la mise en fonction et hors fonction de l'appareil, essayez d'éliminer l'interférence par l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Rediriger ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter l'écart entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil sur un circuit d'alimentation autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le distributeur ou un technicien de radio/télé d'expérience pour obtenir de l'aide.

**AVERTISSEMENT DE LA FCC : pour assurer la conformité continue, n'utilisez que des câbles d'interfaçage blindés pour le raccord à un ordinateur ou à des dispositifs périphériques. Les changements ou modifications non expressément approuvés par les autorités compétentes en matière de conformité peuvent annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner cet appareil.**

# ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

## ENTRETIEN

Vérifiez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un linge humide et un peu de savon doux ; **n'utilisez jamais de produits abrasifs ou de solvants pour nettoyer le vélo d'exercice. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides.**

## DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

La plupart des problèmes de console sont attribuables à l'épuisement des piles. Référez-vous à l'étape d'assemblage 7 page 10 pour des directives d'installation des piles.

## RÉGLAGE DU CAPTEUR MAGNÉTIQUE

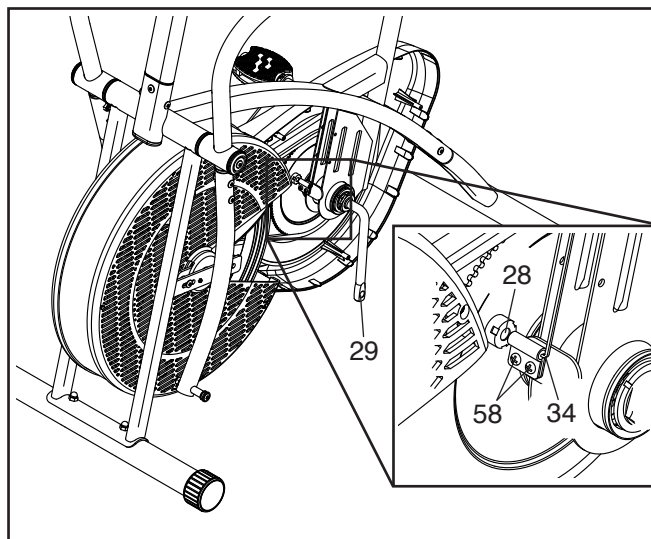
Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique devrait être réglé.

Pour régler le capteur magnétique, la pédale gauche et le capot gauche doivent être retirés.

Référez-vous d'abord à l'étape d'assemblage 12 page 13 et au SCHÉMA DÉTAILLÉ de la page 23. Retirez la Pédale Gauche (10) et le Bras Articulé (24) gauche du côté gauche du Pédaalier (29).

Référez-vous ensuite au SCHÉMA DÉTAILLÉ page 23. Retirez les deux Vis Autoperçantes M4 x 15mm (58) et les quatre Vis M4 x 15mm (57) du Capot Gauche (11) ; **veillez à noter l'emplacement de chaque Vis.** Puis, enlevez délicatement le Capot Gauche.

Localisez le Capteur Magnétique (34). Tournez le Pédaalier (29) jusqu'à ce qu'un Ensemble Aimant (28) soit aligné sur le Capteur Magnétique.



Desserrez, mais sans les retirer, les deux Vis Autoperçantes M4 x 15mm (58). Ensuite, déplacez le Capteur Magnétique (34) afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Ensemble Aimant (28), puis resserrez les Vis Autoperçantes. Tournez ensuite le Pédaalier (29) pendant un moment.

Répétez ce processus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Une fois le capteur magnétique correctement réglé, réinstallez le capot gauche et la pédale gauche.

## RÉGLAGE DE LA CHAÎNE

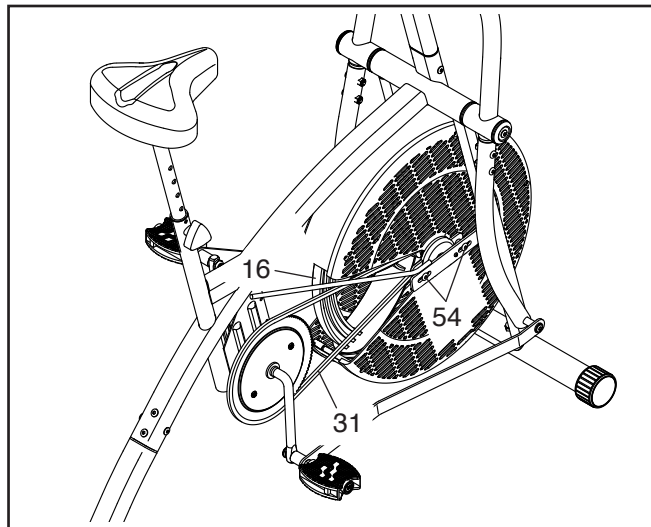
Si les pédales dérapent lors du pédalage, le réglage de la chaîne pourrait être nécessaire.

Pour régler la chaîne, les capots droit et gauche doivent être retirés.

Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ page 23. Retirez les quatre Vis Autoperçantes M4 x 15mm (58) et les quatre Vis M4 x 15mm (57) des Capots Gauche et Droit (11, 12) ; **veillez à noter l'emplacement de chaque Vis**. Ensuite, écarter les Capots Gauche et Droit en les tournant délicatement.

**Remarque : pour la clarté, le schéma ci-dessous illustre l'appareil sans les capots.**

Desserrez les quatre Vis M8 x 23mm (54) ; il y a deux Vis de chaque côté du Volant Cinétique (16). Poussez ensuite le Volant Cinétique vers l'avant jusqu'à bien tendre la Chaîne (31). Ensuite, resserrez les Vis et réinstallez les capots gauche et droit.



# 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.

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  |    |

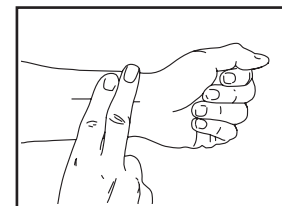
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme illustré. Comptez les battements de votre



cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.

## 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

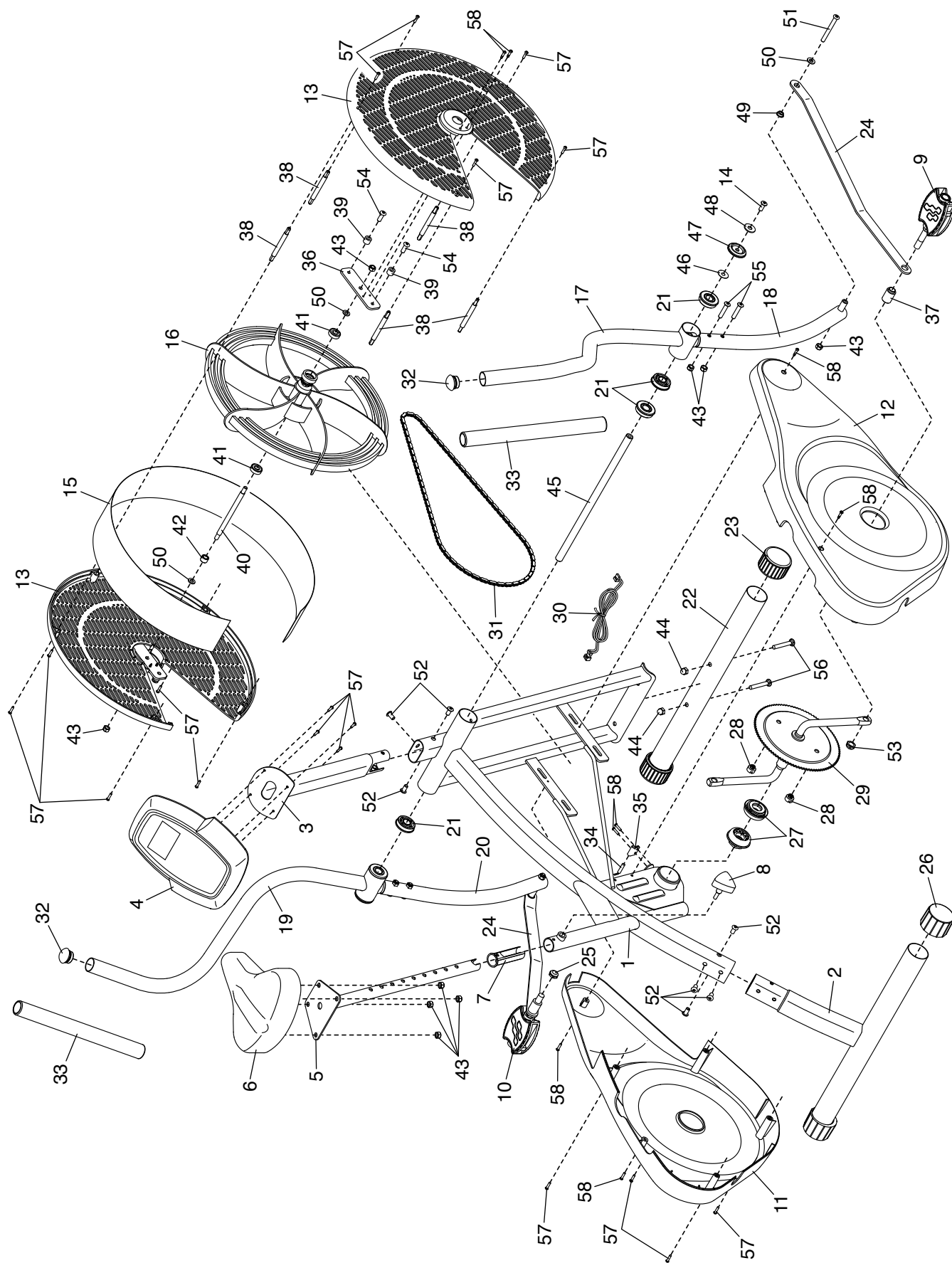
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès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

# LISTE DES PIÈCES

Modèle N° GGEX61914.0 R1117A

| N° | Qté | Description                               | N° | Qté | Description                               |
|----|-----|-------------------------------------------|----|-----|-------------------------------------------|
| 1  | 1   | Cadre                                     | 31 | 1   | Chaîne                                    |
| 2  | 1   | Stabilisateur Arrière                     | 32 | 2   | Embout du Guidon                          |
| 3  | 1   | Montant                                   | 33 | 2   | Prise en Mousse                           |
| 4  | 1   | Console                                   | 34 | 1   | Capteur Magnétique/Fil                    |
| 5  | 1   | Montant du Siège                          | 35 | 1   | Bride                                     |
| 6  | 1   | Siège                                     | 36 | 2   | Support de Réglage                        |
| 7  | 1   | Manchon du Cadre                          | 37 | 2   | Bague d'Espacement de la Pédale           |
| 8  | 1   | Bouton                                    | 38 | 5   | Montant du Boîtier                        |
| 9  | 1   | Pédale Droite                             | 39 | 4   | Bague d'Espacement de Réglage             |
| 10 | 1   | Pédale Gauche                             | 40 | 1   | Axe du Volant Cinétique                   |
| 11 | 1   | Capot Gauche                              | 41 | 2   | Roulement du Volant Cinétique             |
| 12 | 1   | Capot Droit                               | 42 | 1   | Bague d'Espacement du Volant              |
| 13 | 2   | Boîtier du Volant Cinétique               | 43 | 12  | Écrou de Verrouillage M8                  |
| 14 | 2   | Vis M8 x 20mm                             | 44 | 2   | Écrou Borgne M8                           |
| 15 | 1   | Capot du Volant Cinétique                 | 45 | 1   | Axe du Guidon                             |
| 16 | 1   | Volant Cinétique                          | 46 | 2   | Rondelle de Butée                         |
| 17 | 1   | Guidon Droit                              | 47 | 2   | Boîtier du Guidon                         |
| 18 | 1   | Jambe du Guidon Droit                     | 48 | 2   | Rondelle du Guidon                        |
| 19 | 1   | Guidon Gauche                             | 49 | 2   | Bague du Bras Articulé                    |
| 20 | 1   | Jambe du Guidon Gauche                    | 50 | 4   | Rondelle M8                               |
| 21 | 6   | Bague du Pivot                            | 51 | 2   | Boulon M8 x 75mm                          |
| 22 | 1   | Stabilisateur Avant                       | 52 | 7   | Vis M8 x 16mm                             |
| 23 | 2   | Roue de Transport                         | 53 | 1   | Écrou de Verrouillage de la Pédale Droite |
| 24 | 2   | Bras Articulé                             | 54 | 4   | Vis M8 x 23mm                             |
| 25 | 1   | Écrou de Verrouillage de la Pédale Gauche | 55 | 4   | Boulon M8 x 40mm                          |
| 26 | 2   | Embout du Stabilisateur                   | 56 | 2   | Boulon M8 x 60mm                          |
| 27 | 1   | Assemblage du Roulement du Pédalier       | 57 | 18  | Vis M4 x 15mm                             |
| 28 | 2   | Ensemble Aimant                           | 58 | 10  | Vis Auto-perçante M4 x 15mm               |
| 29 | 1   | Pédalier/Engrenage                        | *  | —   | Outil d'Assemblage                        |
| 30 | 1   | Fil Prolongateur                          | *  | —   | Sachet de Graisse                         |
|    |     |                                           | *  | —   | Manuel de l'Utilisateur                   |

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. \*Ces pièces ne sont pas illustrées.





# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

## GARANTIE LIMITÉE

**IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 4.**

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti pendant deux (2) ans suivant la date d'achat. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'ICON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'ICON, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toute réparation faisant l'objet d'une réclamation en vertu de la garantie doit être préalablement autorisée par ICON. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) si le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) si le produit est acheté ou transporté hors des É.-U., (3) si toutes les directives et tous les avertissements de ce manuel ne sont pas respectés, (4) si le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale ou (5) si le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) les dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit, (2) les dommages à l'égard d'une perte financière, ou perte de biens, de revenus, de profits, de jouissance ou d'usage ou des frais de retrait ou d'installation ou (3) tout autre dommage consécutif. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certains états ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers ; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant du manuel).

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