

HEALTHRIDER[®]

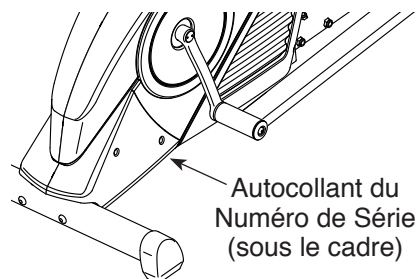
HYBRID TRAINER

www.healthrider.com

N°. du Modèle HRCCEL03412.0

N°. de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

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
customerservice@iconcanada.ca

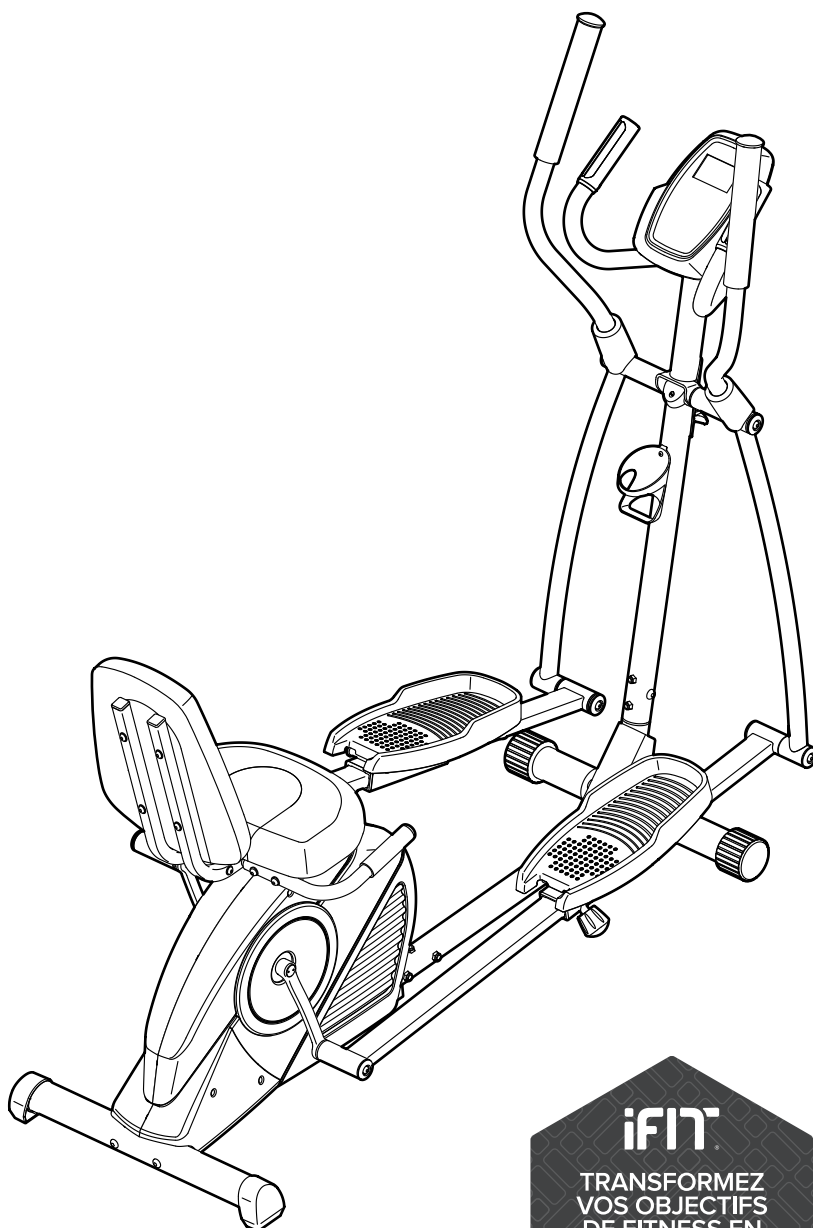
Merci de ne pas contacter le magasin.



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



iFIT

TRANSFORMEZ
VOS OBJECTIFS
DE FITNESS EN

RÉALITÉ

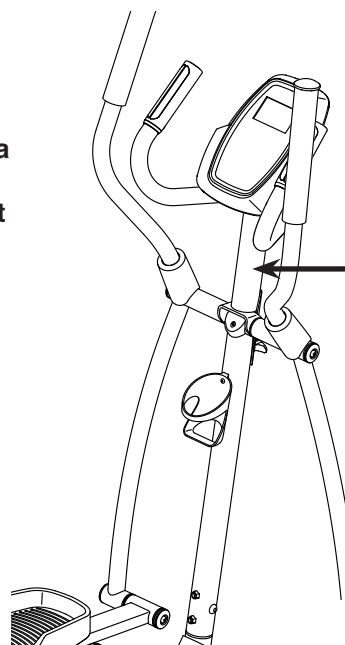
IFIT.COM

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 HYBRIDE	17
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	24
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
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.



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 continuent de tourner lorsque vous cessez de pédaler.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Pour arrêter, réduire la vitesse de manière contrôlée
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 350 lb/159kg.
- Ce produit doit toujours être utilisé sur une surface plat.
- Ce produit n'est pas destiné pour l'usage thérapeutique.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ Avertissement : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les consignes contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements placés sur le vélo hybride avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des préjudices corporels ou des dommages matériels pouvant résulter de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo hybride sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
3. Utilisez uniquement le vélo hybride de la manière décrite dans ce manuel.
4. Le vélo hybride est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo hybride dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le vélo hybride à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo hybride dans un garage, un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
6. Installez le vélo hybride sur une surface plane, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo hybride.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo hybride en tout temps.
9. Le vélo hybride ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo hybride. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
11. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez et descendez du vélo hybride, et quand vous l'utilisez.
12. Assurez-vous que les boutons des pédales sont complètement serrés chaque fois que vous utilisez le vélo hybride.
13. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice qui détermine les tendances générales du rythme cardiaque.
14. Le vélo hybride n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
15. Gardez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo hybride ; ne vous cambrez pas.
16. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.
17. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne ICES-003.
18. Recyclez les piles conformément aux codes et règlements locaux.

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

 **ICON**[™]
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo hybride révolutionnaire HEALTHRIDER® HYBRID TRAINER. Le HYBRID TRAINER offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser votre vélo hybride. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez

vous référer à la page de couverture avant. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture avant du manuel.

Avant de continuer la lecture du manuel, veuillez vous familiariser avec les pièces illustrées ci-dessous.

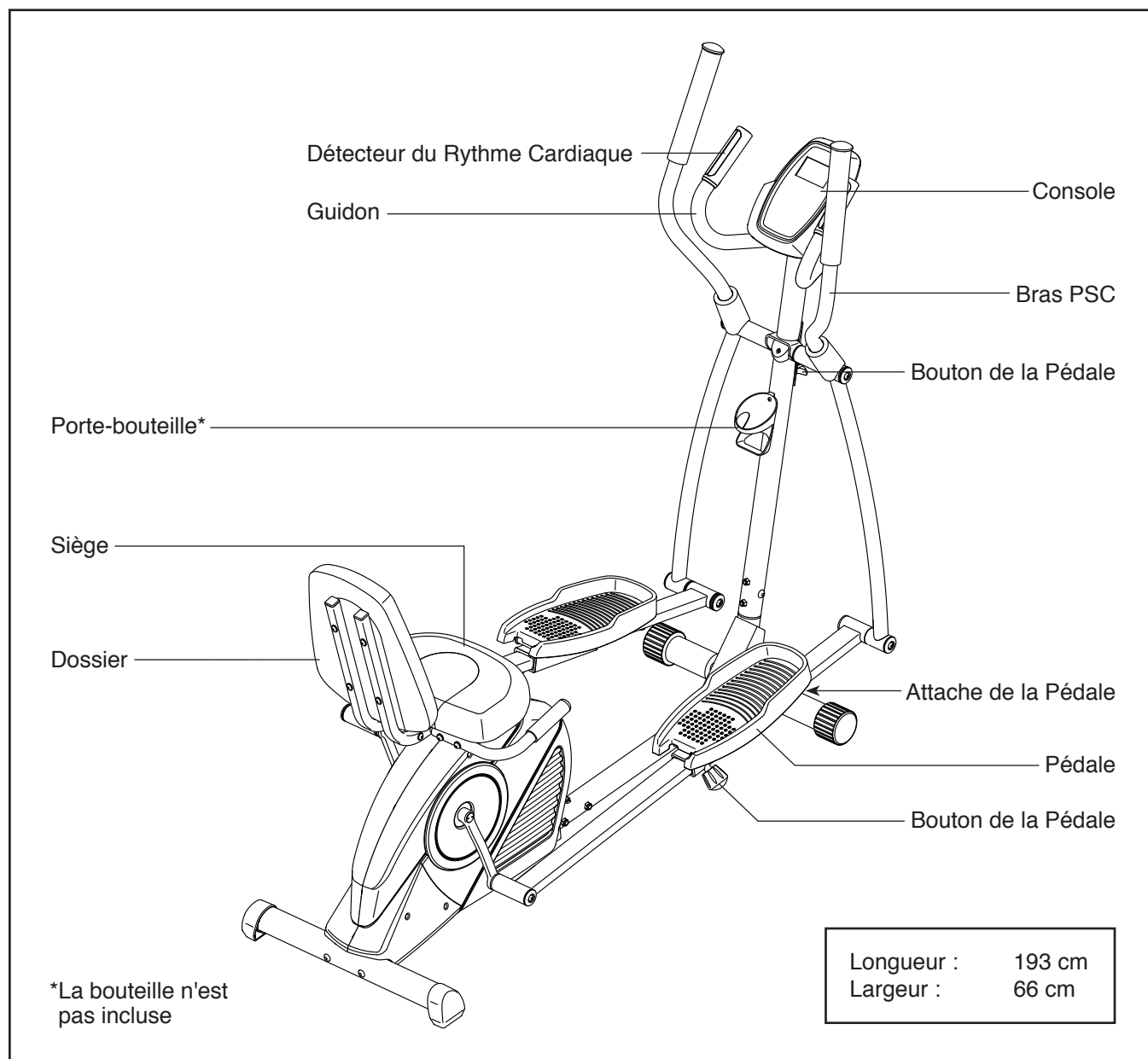
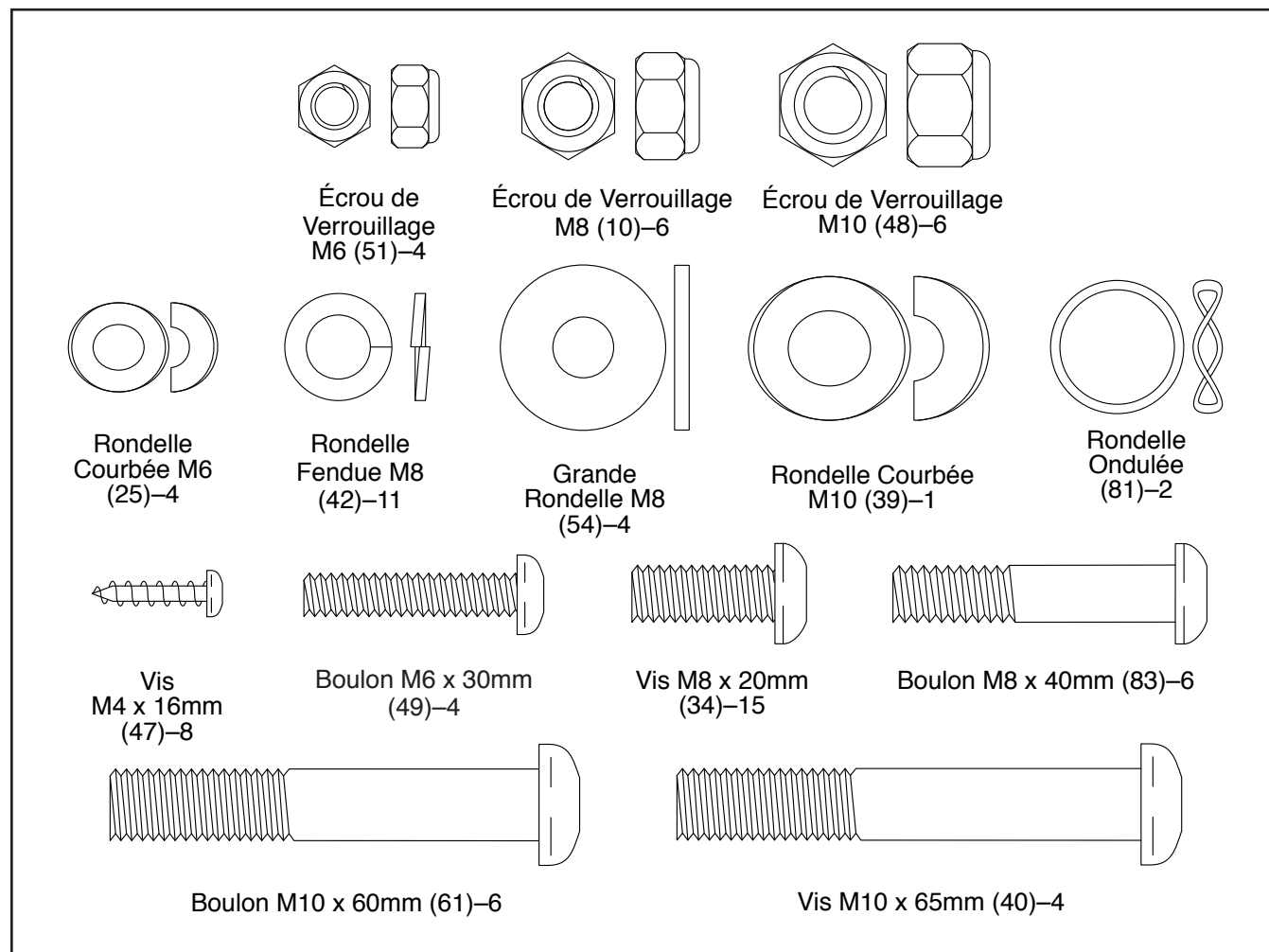


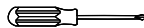
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces portant l'indication « L » ou « Left » font référence au côté gauche de l'appareil, et les pièces portant l'indication « R » ou « Right » font référence au côté droit.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

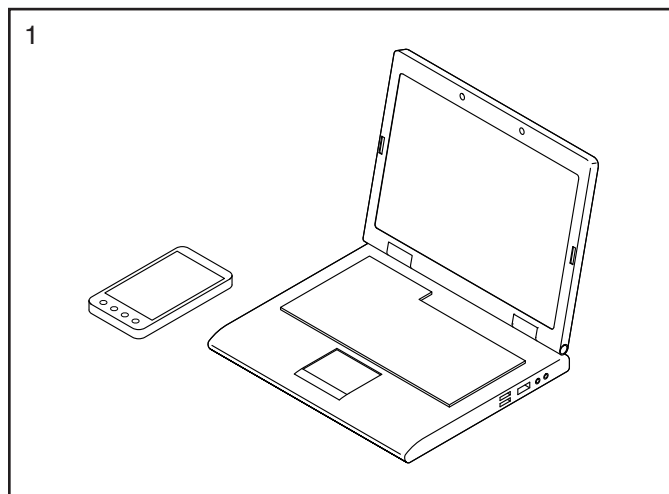
un tournevis à pointe cruciforme 

un maillet en caoutchouc 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Appelez ou envoyez un courriel au Service à la Clientèle (voir la couverture de ce manuel) aujourd'hui et enregistrez votre appareil.

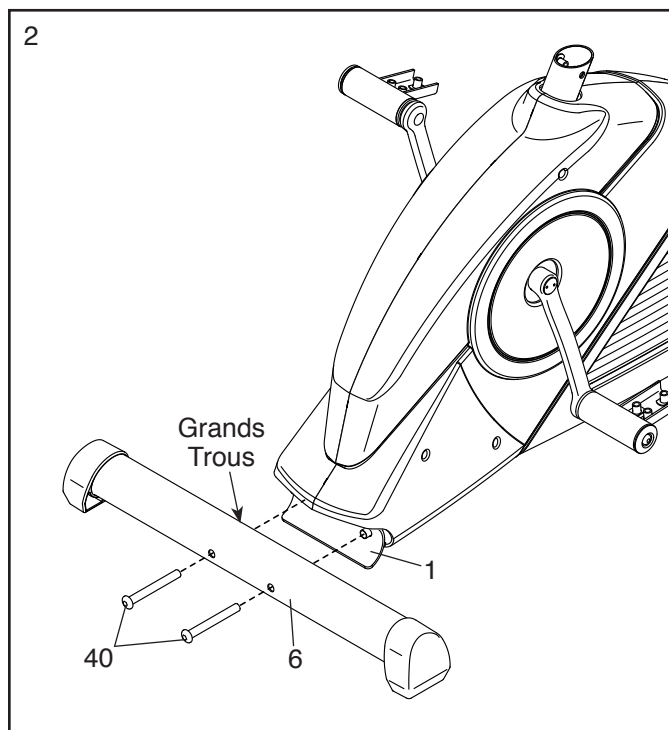
- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- nous permet de vous informer des mises à jour et de nos offres



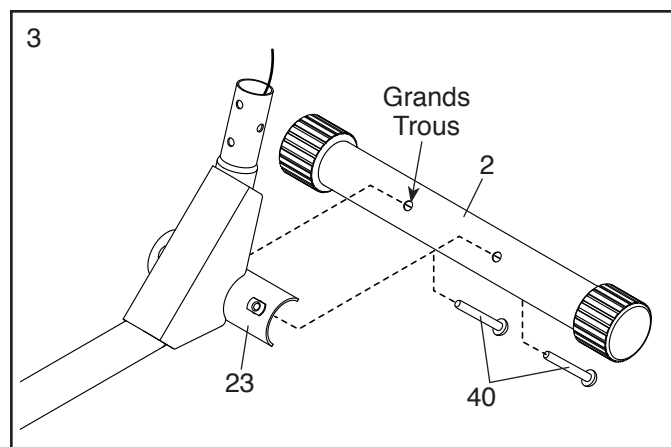
2. Avec l'aide d'une autre personne, placez un morceau du carton d'emballage (non illustré) sous le Cadre Arrière (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre Arrière pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

Orientez le Stabilisateur Arrière (6) de manière à ce que les grands trous se trouvent face au Cadre Arrière (1). Attachez le Stabilisateur Arrière sur le Cadre Arrière à l'aide de deux Vis M10 x 65mm (40).

Ensuite, retirez le matériel d'emballage glissé sous le Cadre Arrière (1).

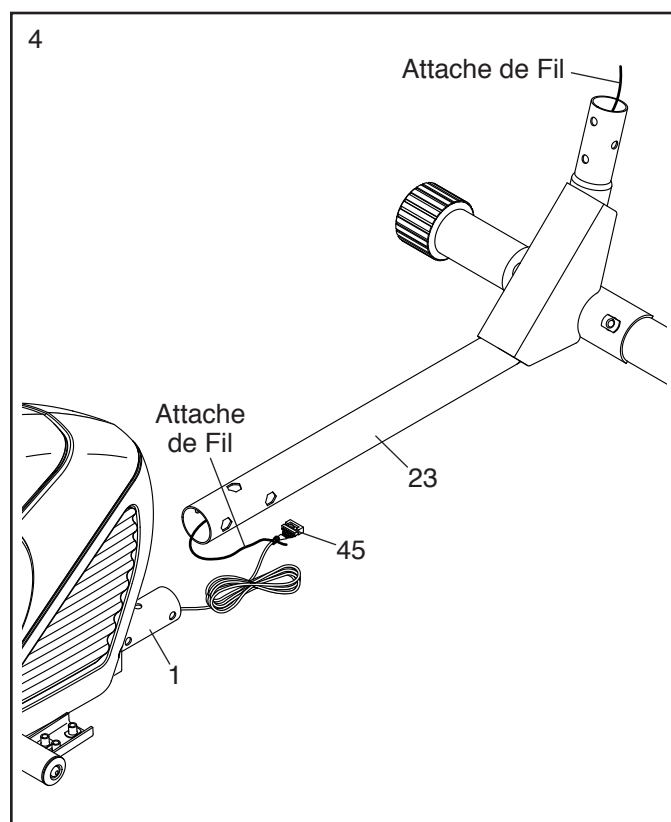


3. Orientez le Stabilisateur Avant (2) de manière à ce que les grands trous se trouvent face au Cadre Avant (23). Attachez le Stabilisateur Avant sur le Cadre Avant à l'aide de deux Vis M10 x 65mm (40).



4. Placez le Cadre Avant (23) près du Cadre Arrière (1), comme sur le schéma.

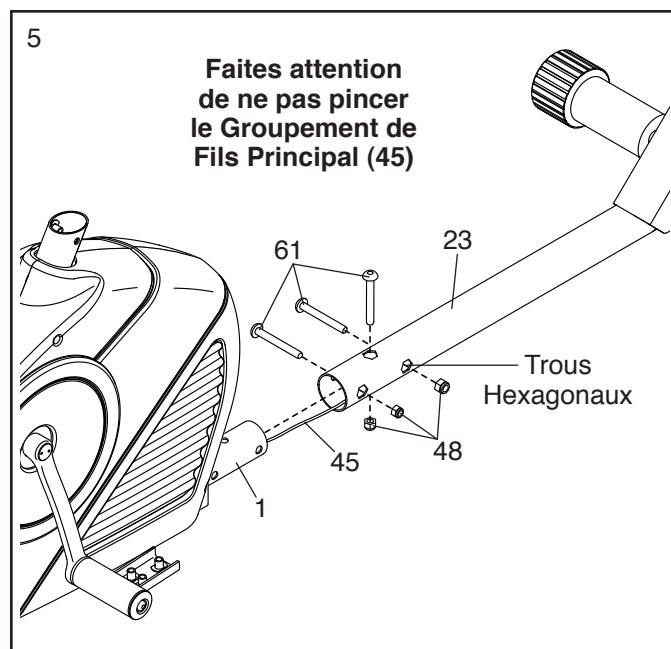
Trouvez l'attache de fil dans le Cadre Avant (23). Attachez l'attache de fil sur le Groupement de Fils Principal (45) dans le Cadre Arrière (1). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil pour faire passer le Groupement de Fils Principal dans le Cadre Avant.



5. **Conseil : faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils Principal (45).** Glissez le Cadre Avant (23) dans le Cadre Arrière (1). Attachez le Cadre Avant à l'aide de trois Boulons M10 x 60mm (61) et trois Écrous de Verrouillage M10 (48) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont dans les trous hexagonaux. Ne serrez pas encore les Boulons.**

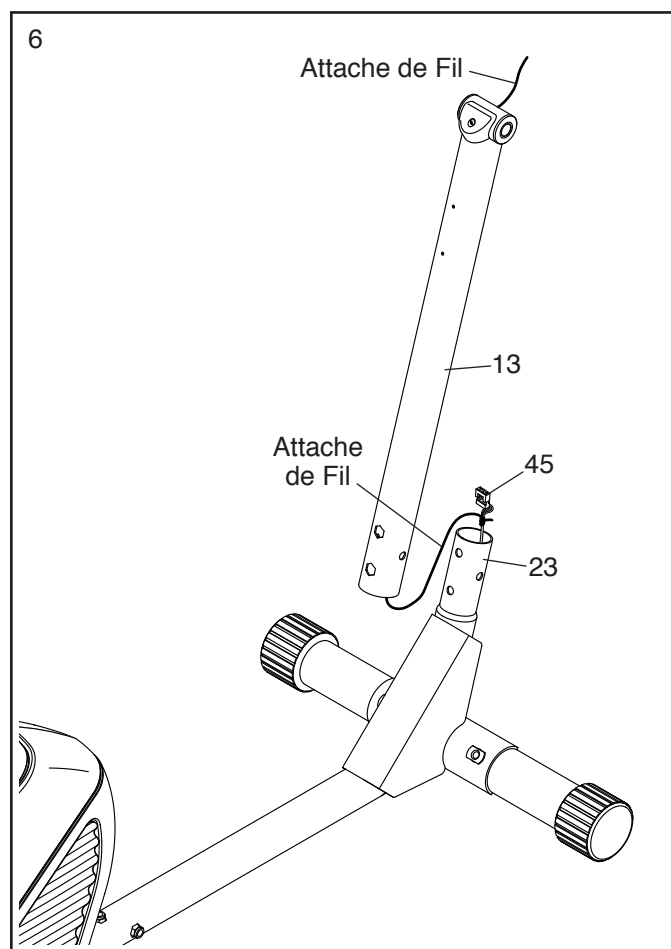
Référez-vous aux étapes 2 et 3. Assurez-vous que les extrémités du Stabilisateur Arrière (6) et du Stabilisateur Avant (2) touchent le sol.

Serrez les trois Boulons M10 x 60mm (61).

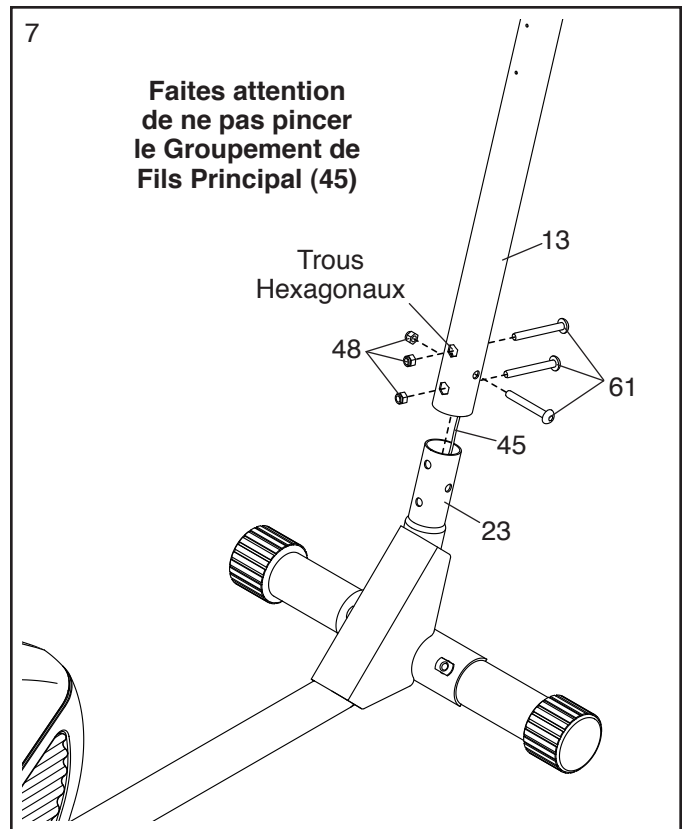


6. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (13) près du Cadre Avant (23), comme sur le schéma.

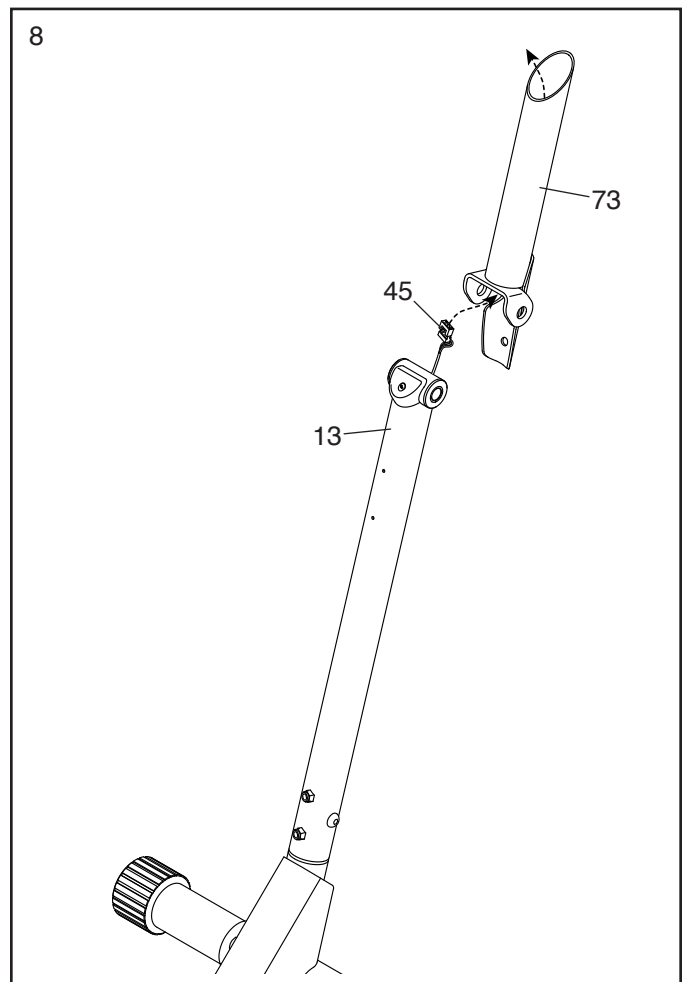
Trouvez l'attache de fil dans le Montant (13). Attachez l'attache de fil sur le Groupement de Fils Principal (45) dans le Cadre Avant (23). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil pour faire passer le Groupement de Fils Principal dans le Montant.



7. **Conseil : faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils Principal (45).** Glissez le Montant (13) dans le Cadre Avant (23). Attachez le Montant à l'aide de trois Boulons M10 x 60mm (61) et trois Écrous de Verrouillage M10 (48) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont dans les trous hexagonaux.** Ne serrez pas encore complètement les Boulons.



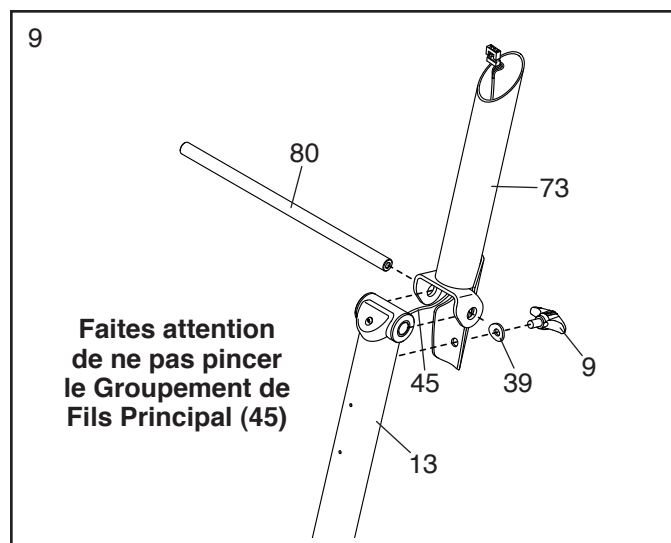
8. Tenez le Montant de la Console (73) près du Montant (13) comme sur le schéma. Insérez le Groupement de Fils Principal (45) vers le haut dans le Montant de la Console.



9. **Conseil : faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils Principal (45).** Glissez le Montant de la Console (73) dans le Montant (13) et tenez-le en place.

Ensuite, insérez l'Essieu (80) dans le Montant de la Console (73) et dans le Montant (13). Centrez l'Essieu.

Ensuite, serrez le Bouton de la Console (9) avec une Rondelle Courbée M10 (39) dans le Montant de la Console (73) et le Montant (13).

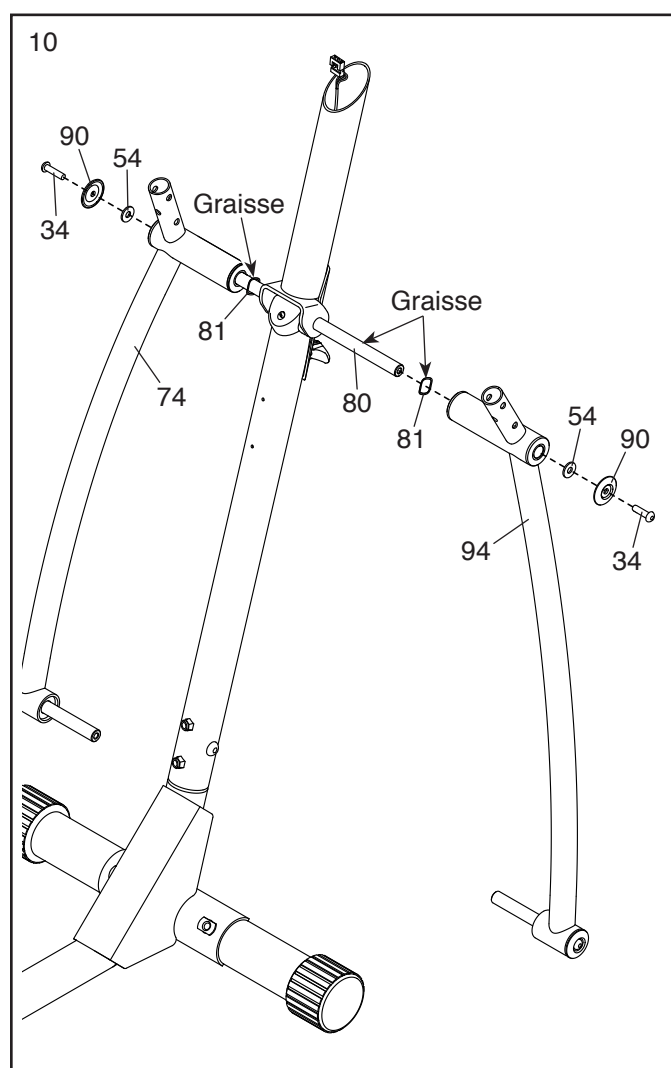


10. Identifiez la Jambe PSC Gauche (74) et la Jambe PSC Droite (94).

À l'aide d'un petit sac en plastique pour garder vos doigts propres, appliquez une couche généreuse de la graisse incluse sur chaque côté de l'Essieu (80) et sur deux Rondelles Ondulées (81).

Ensuite, glissez les deux Rondelles Ondulées (81) et les Jambes PSC (74, 94) dans l'Essieu (80) ; **assurez-vous que les Jambes PSC sont chacune du bon côté.**

Ensuite, serrez une Vis M8 x 20mm (34), un Embout du Pivot (90) et une Grande Rondelle M8 (54) dans chacune des extrémités de l'Essieu (80) **en même temps.**

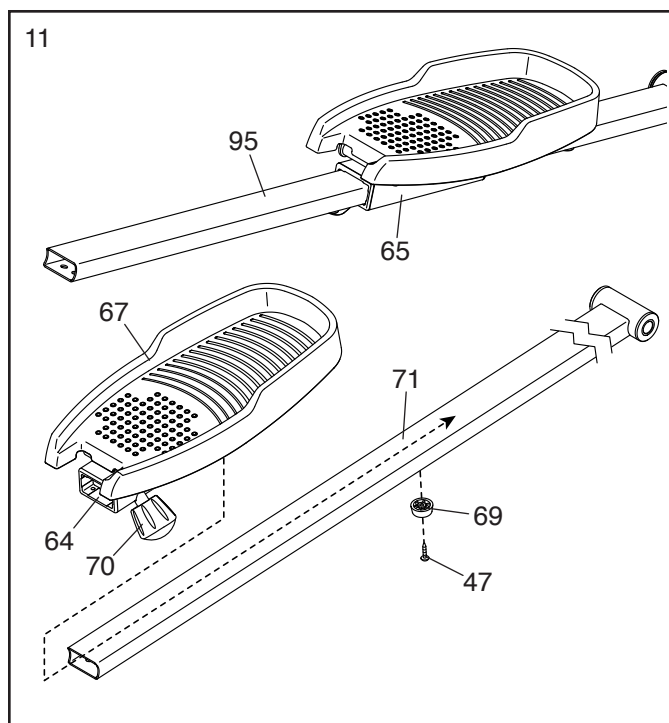


11. Identifiez le Support de la Pédale Droite (64) qui est attaché à une des Pédales (67). De plus, identifiez la Jambe de la Pédale Droite (71).

Desserrez le Bouton de la Pédale (70) sur le côté droit du Support de la Pédale Droite (64), glissez le Support de la Pédale Droite **autant que possible** dans la Jambe de la Pédale Droite (71), puis serrez le Bouton de la Pédale.

Ensuite, attachez un Petit Amortisseur (69) sous la Jambe de la Pédale Droite (71) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (47).

Répétez cette étape avec le Support de la Pédale Gauche (65), la Jambe de la Pédale Gauche (95) et l'autre Petit Amortisseur (non illustré).

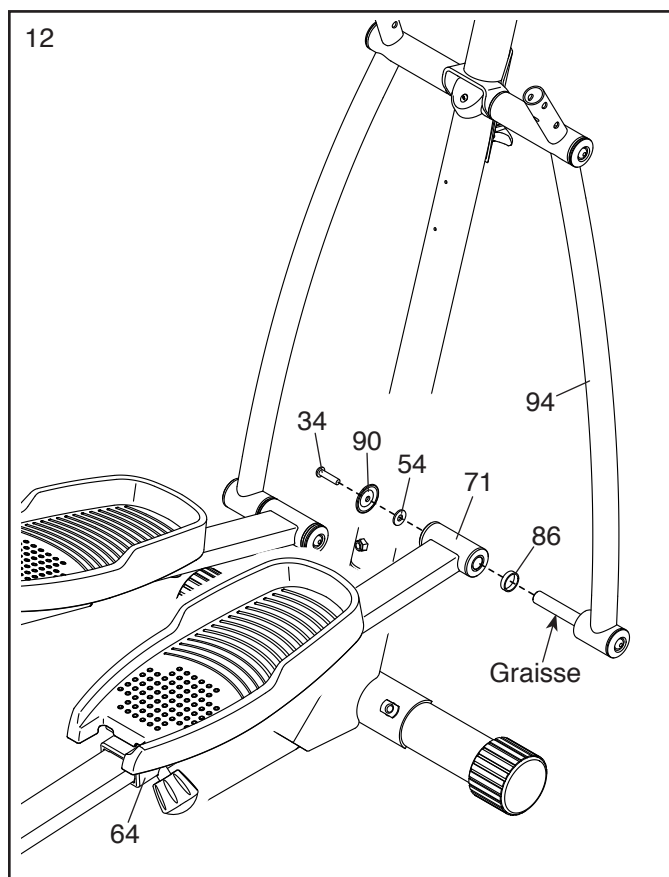


12. Appliquez une quantité généreuse de graisse sur l'essieu de la Jambe PSC Droite (94).

Ensuite, glissez une Bague d'Espacement (86) et la Jambe de la Pédale Droite (71) avec le Support de la Pédale Droite (64) sur l'essieu.

Ensuite, serrez une Vis M8 x 20mm (34), un Embout du Pivot (90) et une Grande Rondelle M8 (54) dans l'essieu.

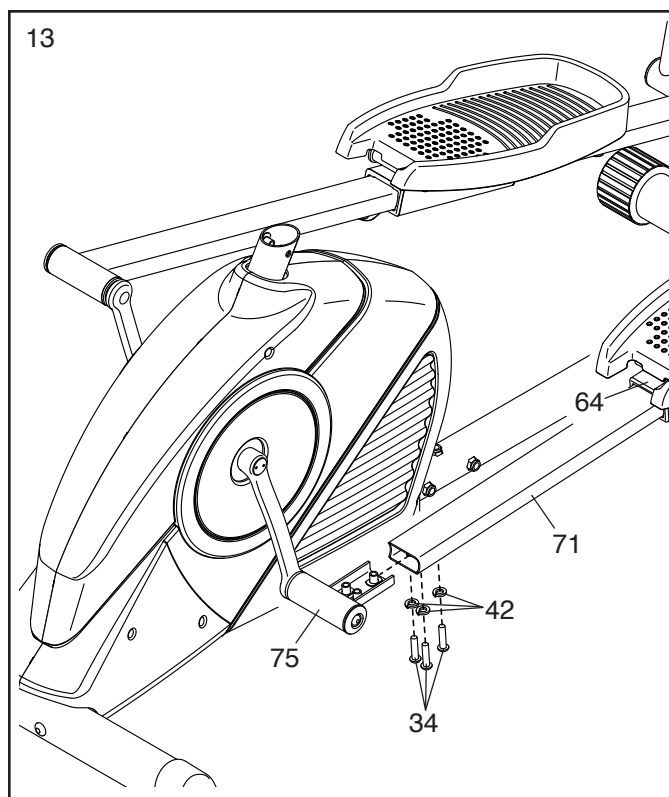
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo hybride.



13. Glissez la Jambe de la Pédale Droite (71) dans le Support de la Jambe de la Pédale Droite (75). Attachez la Jambe de la Pédale Droite à l'aide de trois Vis M8 x 20mm (34) et trois Rondelles Fendues M8 (42). **Vissez les trois vis de quelques tours chacune, puis serrez-les toutes.**

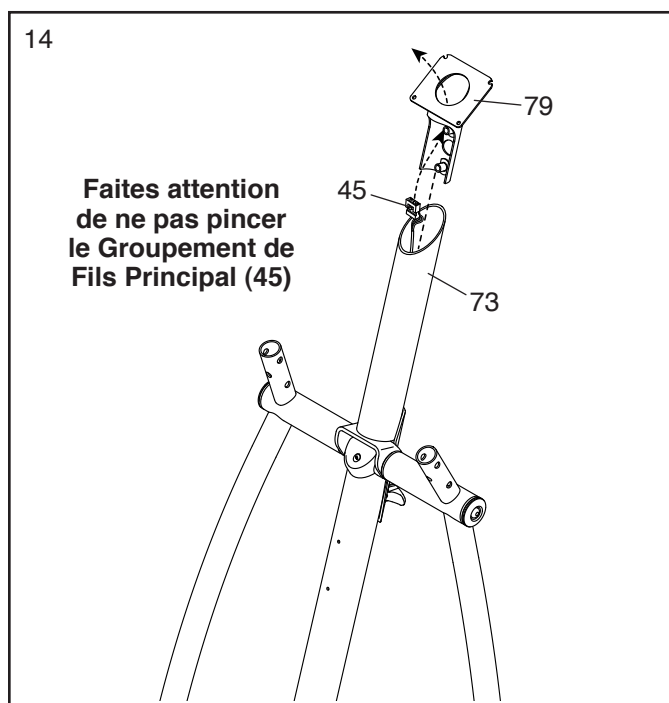
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo hybride.

Référez-vous à l'étape 7. Serrez les trois Boulons M10 x 60mm (61).



14. Tenez le Support de la Console (79) près du Montant de la Console (73). Insérez le Groupement de Fils Principal (45) vers le haut dans le Support de la Console.

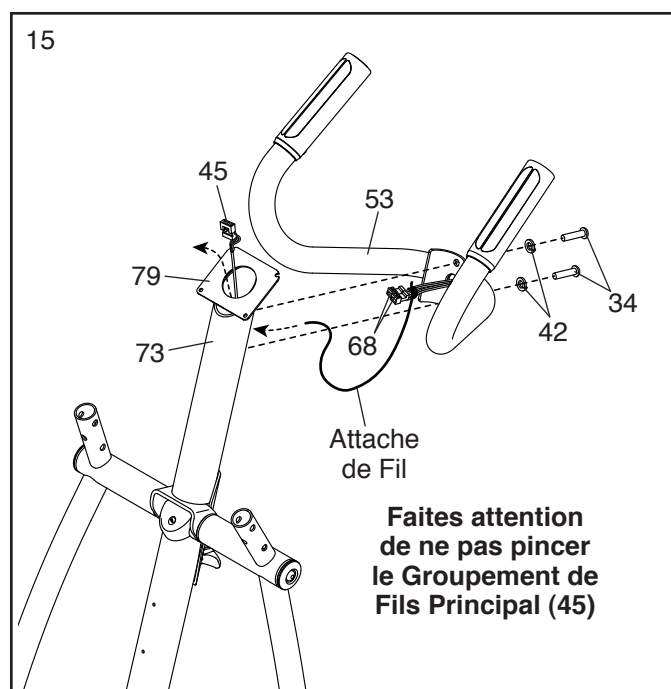
Conseil : faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils Principal (45). Insérez le Support de la Console (79) dans le Montant de la Console (73).



15. Demandez à une deuxième personne de tenir le Guidon (53) près du Montant de la Console (73). Insérez l'attache de fil indiquée dans le trou sur le Montant de la Console, puis tirez l'attache de fil hors du Support de la Console (79).

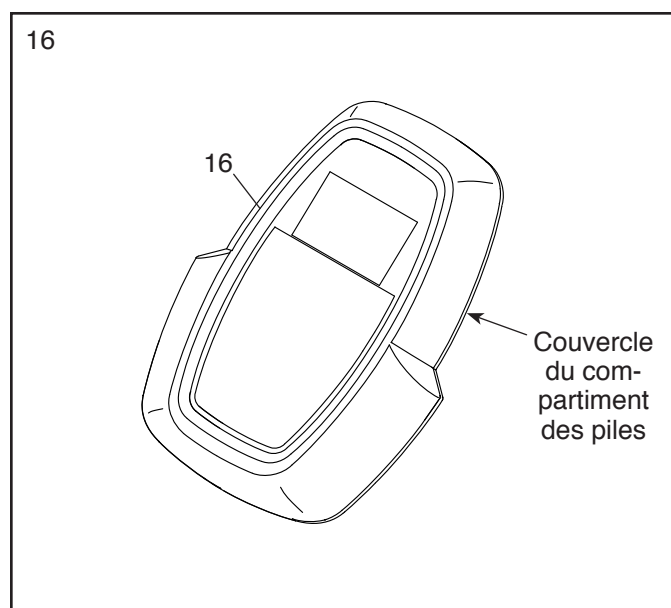
Continuez à tirer l'attache de fil jusqu'à ce que les Fils du Détecteur (68) passent dans le Montant de la Console (73) et dans le Support de la Console (79).

Conseil : faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils Principal (45). Attachez le Guidon (53) sur le Montant de la Console (73) et le Support de la Console (79) à l'aide de deux Vis M8 x 20mm (34) et deux Rondelles Fendues M8 (42).



16. La Console (16) requiert quatre piles de type AA (non incluses) ; nous recommandons les piles alcalines. N'utilisez pas ensemble des piles usagées et des piles nouvelles, ni des piles alcalines avec des piles ordinaires ou rechargeables. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'insérer les piles. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.**

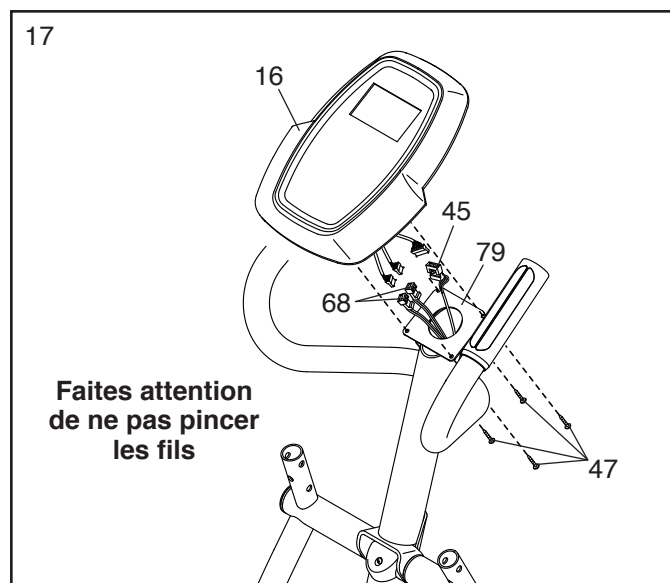
Retirez le couvercle des piles au dos de la Console (16), puis installez les piles dans le compartiment. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon le diagramme à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.



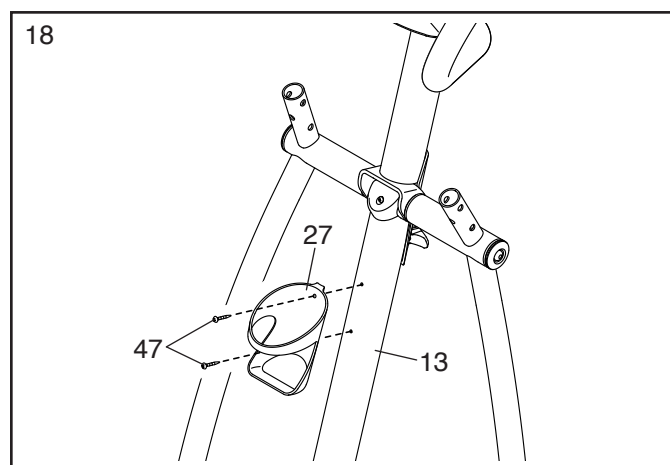
17. Demandez à une deuxième personne de tenir la Console (16) près du Support de la Console (79). Branchez les fils de la Console dans le Groupement de Fils Principal (45) et dans les Fils du Détecteur (68).

Insérez l'excédent de fils dans le Support de la Console (79) ou dans la Console (16).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (16) sur le Support de la Console (79) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (47).



18. Attachez le Porte-bouteille (27) sur le Montant (13) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (47).



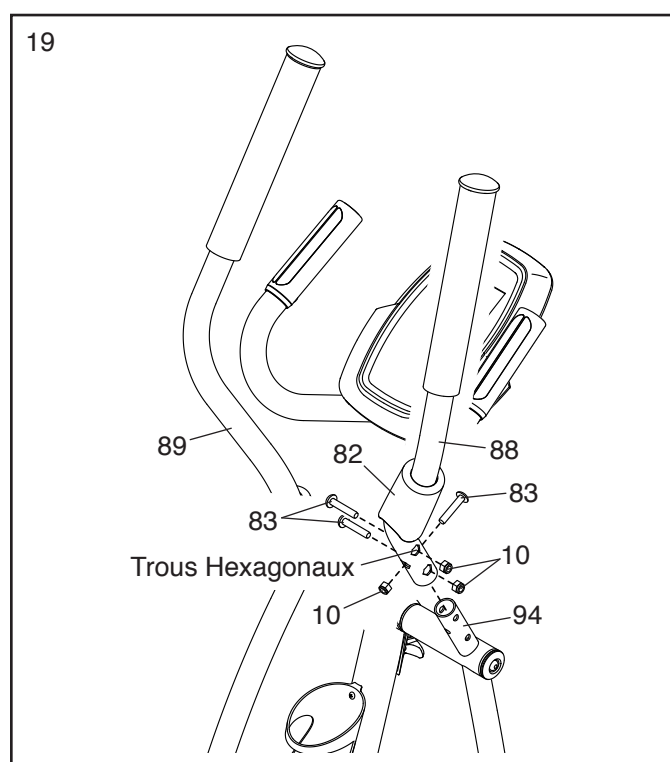
19. Identifiez le Bras PSC Droit (88).

Glissez un Boîtier du Bras PSC (82) comme sur le schéma, et glissez-le vers le haut sur le Bras PSC Droit (88).

Attachez le Bras PSC Droit (88) sur la Jambe PSC Droite (94) à l'aide de trois Boulons M8 x 40mm (83) et trois Écrous de Verrouillage M8 (10) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont à l'intérieur des trous hexagonaux.**

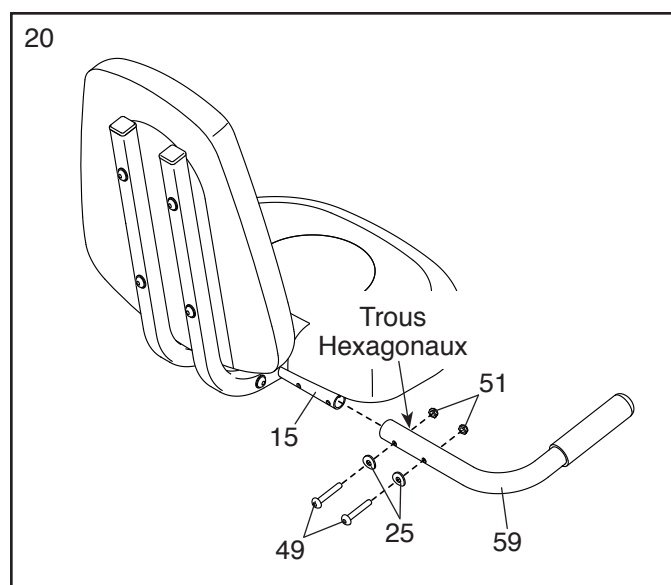
Ensuite, glissez un Boîtier du Bras PSC (82) vers le bas sur la Jambe PSC Droite (94).

Assemblez le Bras PSC Gauche (89) de la même manière.

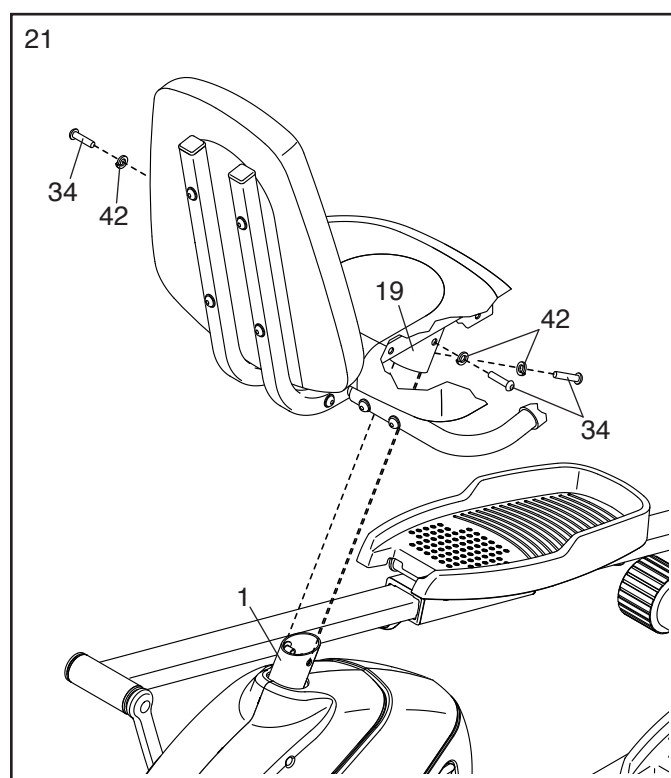


20. Attachez une Poignée du Siège (59) sur le Support Droit du Siège (15) à l'aide de deux Boulons M6 x 30mm (49), deux Rondelles Courbées M6 (25) et deux Écrous de Verrouillage M6 (51) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont dans les trous hexagonaux.**

Attachez l'autre Poignée du Siège (non illustrée) de la même manière.



21. Attachez le Cadre du Siège (19) sur le Cadre Arrière (1) à l'aide de trois Vis M8 x 20mm (34) et trois Rondelles Fendues M8 (42). **Vissez les trois vis de quelques tours chacune, puis serrez-les toutes.**

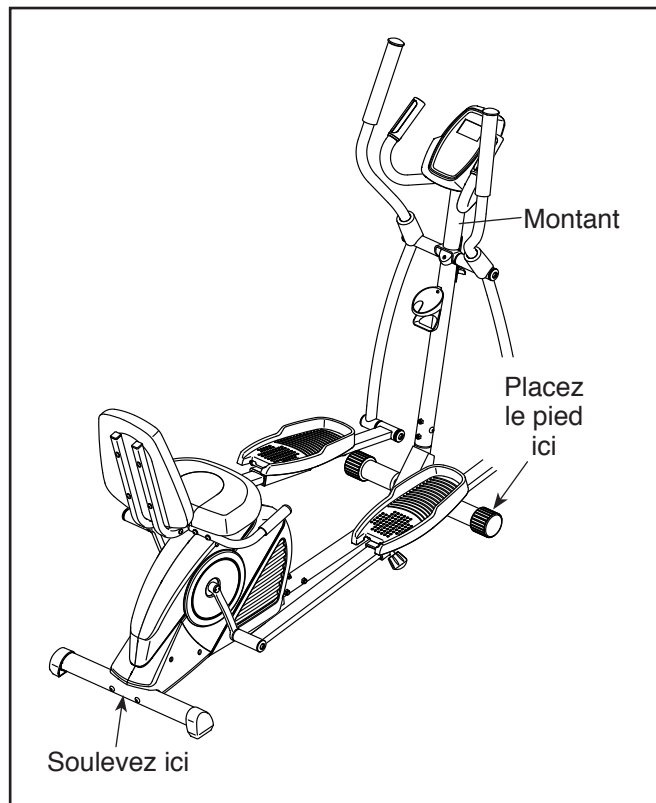


22. **Assurez-vous que toutes les pièces du vélo hybride sont correctement serrées.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo hybride.

COMMENT UTILISER LE VÉLO HYBRIDE

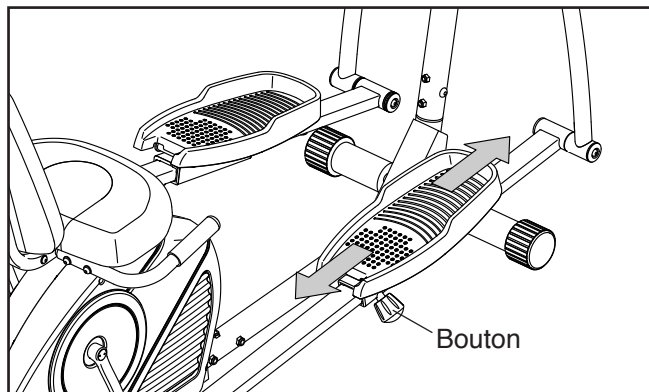
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO HYBRIDE

À cause de la taille et du poids du vélo hybride, il faut être deux pour le déplacer. Tenez-vous debout devant le vélo hybride, tenez le montant et placez un pied contre une des roulettes. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo hybride repose sur les roulettes. Déplacez avec précaution le vélo hybride jusqu'à l'endroit voulu, puis baissez-le jusqu'au sol.



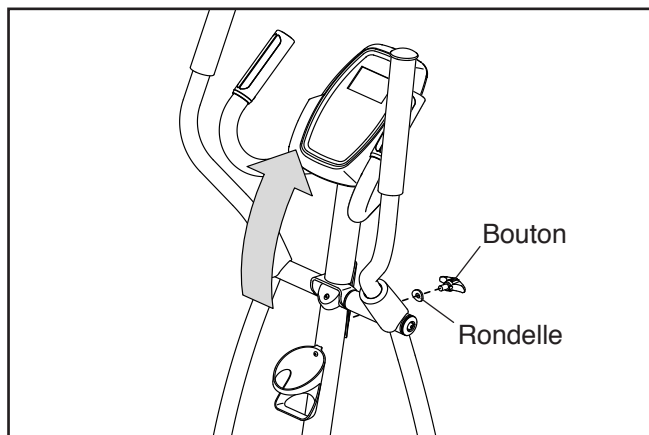
COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

Les pédales sont réglables sur plusieurs positions. Pour régler la position de chaque pédale, desserrez le bouton de la pédale, déplacez la pédale vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis resserrez fermement le bouton de la pédale.

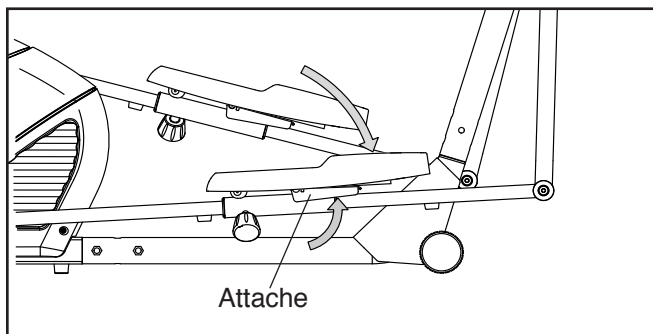


COMMENT UTILISER LE MODE DU VÉLO ELLIPTIQUE

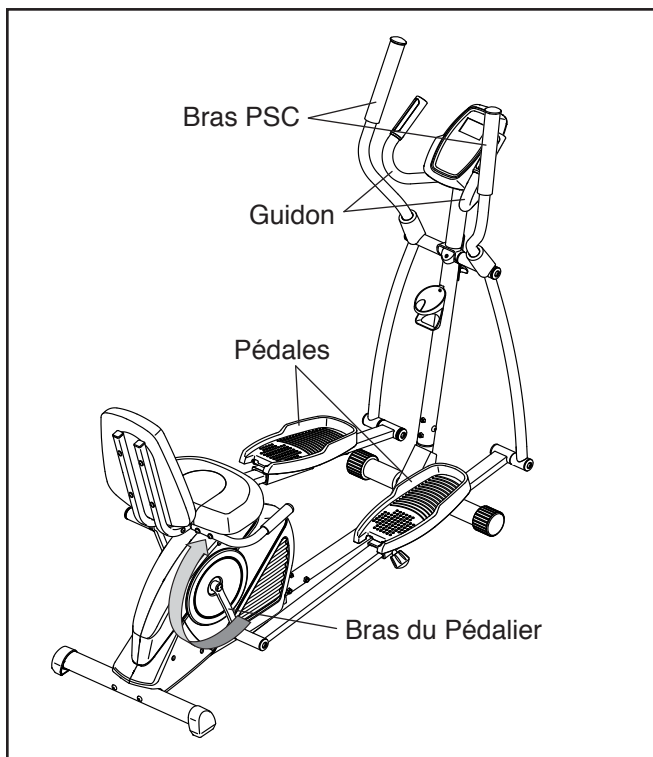
Pour utiliser le vélo hybride comme un vélo elliptique, faites pivoter le montant jusqu'à la position supérieure, puis serrez le bouton de la console et la rondelle dans le montant.



Ensuite, soulevez une pédale, faites pivoter l'attache vers le haut contre la pédale, puis baissez la pédale jusqu'à la position inférieure. **Répétez cette étape avec l'autre pédale.**



Pour monter sur le vélo hybride en mode elliptique, tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure de corps (PSC), puis posez un pied sur la pédale la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale.

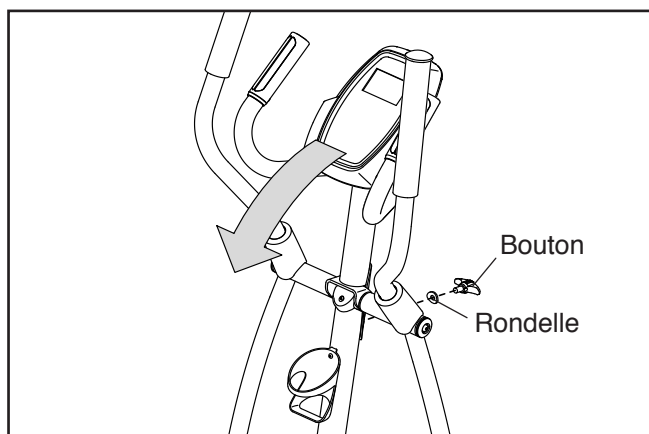


Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger de façon continue. **Remarque :** les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les bras du pédalier dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les bras du pédalier dans le sens opposé.

Pour descendre du vélo hybride, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **Remarque :** le vélo hybride n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Lorsque les pédales sont immobiles, retirez d'abord le pied de la pédale la plus haute. Ensuite, descendez de la pédale la plus basse.

COMMENT UTILISER LE MODE DU VÉLO STATIONNAIRE

Pour utiliser le vélo hybride en tant que vélo stationnaire, retirez d'abord le bouton de la console et la rondelle, puis faites pivoter le montant jusqu'à la position inférieure.



Ensuite, soulevez une pédale, faites pivoter l'attache vers le bas, puis insérez l'extrémité de l'attache dans le support de la pédale. **Assurez-vous que l'attache est bien enfoncée dans le support de la pédale.** Répétez cette étape avec l'autre pédale.

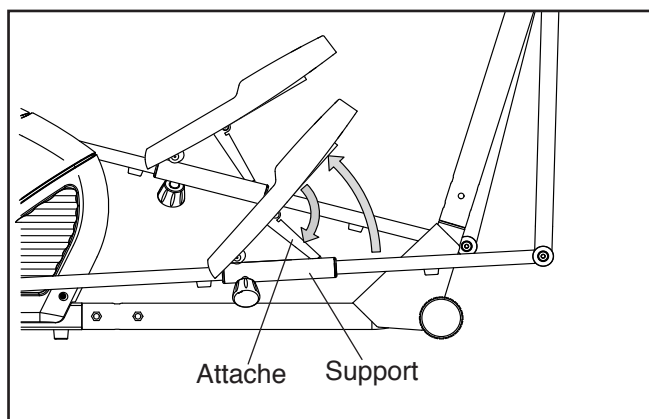
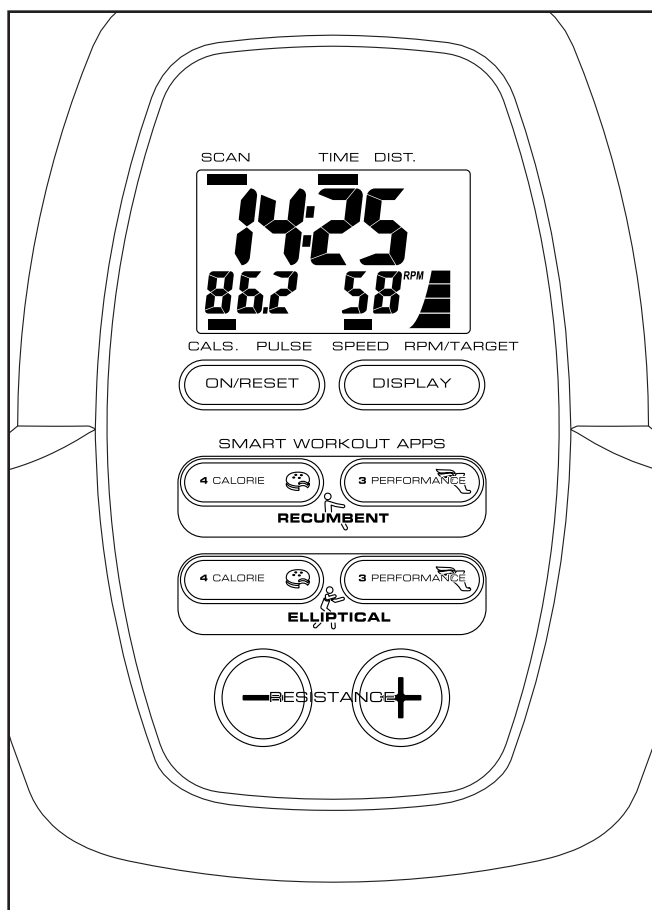


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces.

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche. Pendant que vous pédalez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur le guidon.

La console offre aussi quatorze entraînements intelligents : sept entraînements pour le vélo stationnaire et sept entraînements pour le vélo elliptique. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous invite à changer votre cadence tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que des piles y sont installées (voir l'étape 16 de l'assemblage page 14). Si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

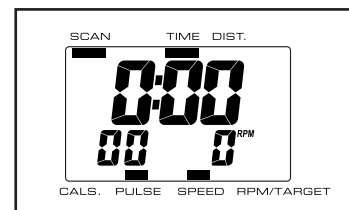
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche On/Reset (marche/initialisation) ou commencez à pédaler. Tous les affichages de l'écran s'allumeront pendant un instant puis la console sera prête à l'utilisation.

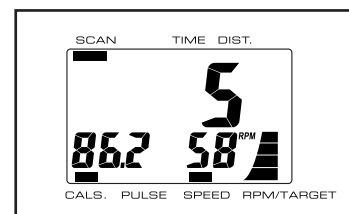
2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand vous allumez la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant plusieurs fois sur une des touches Smart Workouts Apps (entraînements intelligents) jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'écran.



3. Changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la résistance.



Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance sélectionnée.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

La console est équipée de plusieurs affichages qui indiquent les informations suivantes sur votre entraînement :

Speed (vitesse)—Cet affichage indique votre vitesse de pédalage, en tours par minute (t/m).

Time (temps)—Cet affichage indique le temps écoulé. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

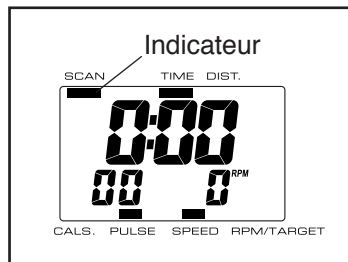
Dist. (distance)—Cet affichage indique la distance parcourue en pédalant (nombre total de tours).

Cals. (calories)—Cet affichage indique le nombre approximatif de calories brûlées.

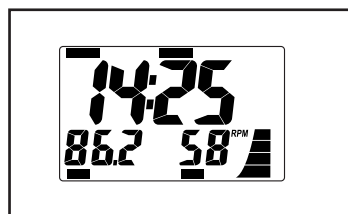
Pouls—Cet affichage indique votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque sur le guidon.

Balayage—Lorsque vous sélectionnez cette option d'affichage, la partie supérieure de l'écran affiche les informations de temps et de distance, et la partie inférieure gauche affiche les calories brûlées.

Lorsque vous allumez la console, le mode balayage est sélectionné automatiquement. Un trait apparaît sous le mot SCAN (balayage) pour indiquer que le mode balayage est sélectionné.

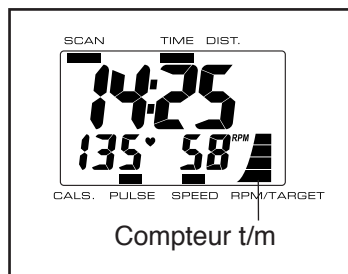


Alors que vous vous entraînez, la partie supérieure de l'écran affichera tour à tour le temps écoulé et la distance parcourue en pédalant ; la partie inférieure gauche de l'écran affichera la quantité de calories brûlées. La vitesse à laquelle vous pédalez s'affichera dans la partie inférieure droite de l'écran.



De plus, le compteur RPM (tours par minute) situé sur le côté droit de l'écran affichera une représentation de votre vitesse de pédalage.

Alors que vous augmentez ou diminuez votre cadence, des barres apparaîtront ou disparaîtront sur le compteur RPM (tours par minute).

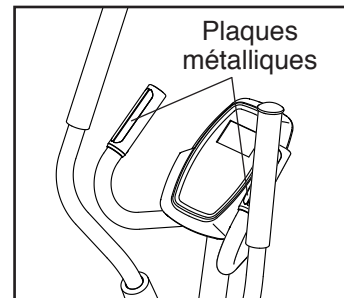


Pour annuler le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage). Le trait situé sous le mot SCAN disparaîtra. La partie supérieure de l'écran n'affichera ensuite que le temps écoulé. Si vous appuyez de nouveau sur la touche Display, la partie supérieure de l'écran n'affichera que la distance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

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche On/Reset (marche/initiaisation). Pour mettre la console en pause, arrêtez de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque sont recouvertes d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour



mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque sur le guidon en plaçant la paume de vos mains contre les plaques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.**

Lorsque votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur sur l'écran se mettra à clignoter à chaque battement de votre cœur, puis deux tirets apparaîtront. Après quelques instants, votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran.

Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.

Remarque : si vous tenez le détecteur du rythme cardiaque, l'écran affichera votre rythme cardiaque jusqu'à 30 secondes. L'écran affichera ensuite votre rythme cardiaque en même temps que les autres données.

Si votre rythme cardiaque n'est pas affichée, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit. Faites attention de ne pas déplacer vos mains ou ne pas trop serrer les plaques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques à l'aide d'un chiffon doux ; **ne nettoyez jamais les plaques avec de l'alcool, ou des produits abrasifs ou chimiques.**

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

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, le temps se met à clignoter sur l'écran et la console se met en pause.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

1. Allumez la console.

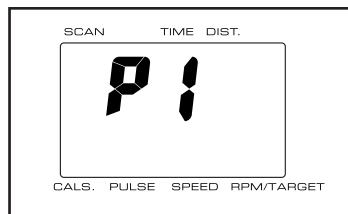
Pour allumer la console, appuyez sur la touche On/Reset (marche/initialisation) ou commencez à pédaler. Tous les affichages de l'écran s'allumeront pendant un instant puis la console sera prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement intelligent.

Quand vous sélectionnez un entraînement intelligent pour Vélo Stationnaire, vous devez régler le vélo hybride en mode vélo stationnaire pour que la console puisse fournir des données précises (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU VÉLO STATIONNAIRE page 18).

Quand vous sélectionnez un entraînement intelligent pour Vélo Elliptique, vous devez régler le vélo hybride en mode vélo elliptique pour que la console puisse fournir des données précises (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU VÉLO ELLIPTIQUE page 17).

Pour sélectionner un entraînement intelligent, appuyez plusieurs fois sur la touche Smart Workout Apps (entraînements intelligents). Le nom de l'entraînement s'affichera sur l'écran.



Quelques secondes après avoir sélectionné un entraînement intelligent, l'écran affichera la durée de l'entraînement.

3. Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

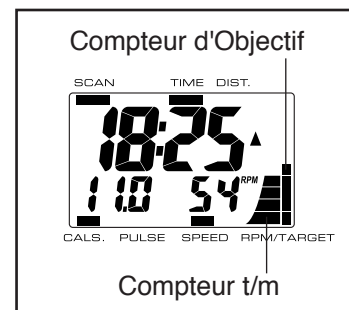
Les entraînements intelligents sont constitués de plusieurs segments d'une minute. Un niveau de résistance et un objectif de vitesse sont programmés pour chaque segment.

Chaque fois que la résistance est sur le point de changer, le niveau de résistance clignotera sur l'écran pendant quelques secondes. La résistance des pédales changera ensuite automatiquement pour atteindre le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer

manuellement en appuyant sur les touches de la Résistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, les pédales se régleront automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.**

Les objectifs de vitesse programmés pour l'entraînement seront indiqués sur le compteur d'objectif de vitesse sur l'écran. Le compteur RPM (tours par minute) affichera votre vitesse réelle de pédalage.



Alors que la hauteur du compteur d'objectif de vitesse augmente durant l'entraînement, alignez votre vitesse pour que le même nombre de barres apparaissent dans les deux compteurs. Si votre vitesse de pédalage est inférieure à l'objectif de vitesse en cours, une flèche apparaîtra près du compteur RPM (tours par minute) pour vous inviter à augmenter votre vitesse ; si votre vitesse est supérieure à l'objectif de vitesse, une flèche vous invitera à ralentir.

IMPORTANT : les objectifs de vitesse de l'entraînement sont uniquement conçus pour vous motiver. Votre vitesse réelle de pédalage peut être inférieure à l'objectif de vitesse, particulièrement durant les premiers mois de votre programme de remise en forme. Veillez à vous entraîner à une vitesse qui vous est confortable.

L'écran affichera le temps restant avant la fin de votre entraînement. Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, l'entraînement se mettra en mode de pause et le temps clignotera sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 19.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

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

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo hybride. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le vélo hybride, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

Si les affichages sur l'écran de la console deviennent faibles, remplacez toutes les piles en même temps ; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles usées. Référez-vous à l'étape 16 page 14 pour voir comment changer les piles.

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque sur le guidon, référez-vous à l'étape 5 page 20.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

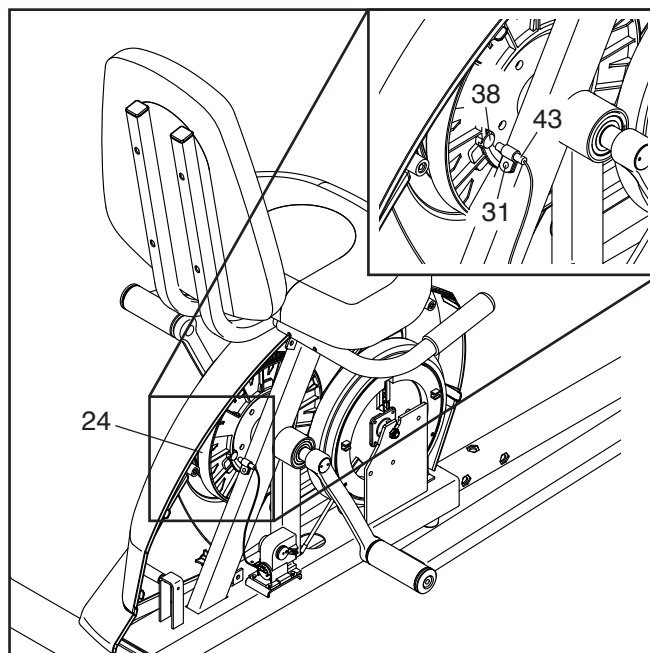
Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté.

Pour ajuster le capteur magnétique, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A page 26. Retirez les Vis M4 x 16mm (47) et les Vis M4 x 25mm (41) des Capots Gauche et Droit (17, 18). **Notez bien quelles Vis vont dans quels trous.** Ensuite, écartez doucement le Capot Droit du cadre.

Remarque : pour plus de clarté, le capot droit est illustré retiré du schéma ci-dessous.

Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (43).

Desserrez, mais ne retirez pas la Vis M4 x 12mm (31).



Ensuite, tournez la Poulie (24) jusqu'à ce qu'un Aimant (38) soit aligné avec le Capteur Magnétique (43). Glissez légèrement le Capteur Magnétique plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis M4 x 12mm (31).

Tournez la Poulie (24) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données cohérentes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez les capots.

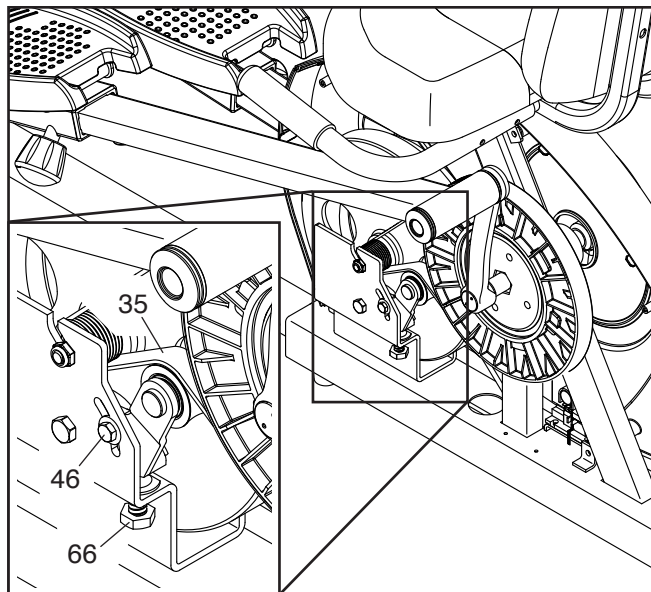
COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, vous devez ajuster la courroie de traction.

Pour ajuster la courroie de traction, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A page 26. Retirez les Vis M4 x 16mm (47) et les Vis M4 x 25mm (41) des Capots Gauche et Droit (17, 18). **Notez bien quelles Vis vont dans quels trous.** Ensuite, écartez doucement le Capot Gauche du cadre.

Remarque : pour plus de clarté, le capot gauche est illustré retiré du schéma ci-dessous.

Desserrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (46). Ensuite, serrez la Vis Hexagonale M10 x 50mm (66) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (35) soit bien tendue.



Une fois que la Courroie de Traction (35) est tendue, serrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (46). Réinstallez ensuite les capots.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle HRCCEL03412.0 R0113A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Arrière	50	2	Poignée du Bras PSC
2	1	Stabilisateur Avant	51	4	Écrou de Verrouillage M6
3	2	Embout du Bras PSC	52	8	Boulon M6 x 38mm
4	2	Roue	53	1	Guidon
5	2	Bague-attache	54	6	Grande Rondelle M8
6	1	Stabilisateur Arrière	55	8	Vis M4 x 5mm
7	2	Embout de la Poignée du Siège	56	4	Bague du Chariot
8	2	Embout du Stabilisateur Arrière	57	2	Grand Amortisseur
9	1	Bouton de la Console	58	2	Boulon M8 x 125mm
10	14	Écrou de Verrouillage M8	59	2	Poignée du Siège
11	4	Embout du Cadre du Siège	60	1	Dossier
12	1	Siège	61	6	Boulon M10 x 60mm
13	1	Montant	62	1	Tendeur
14	1	Support Gauche du Siège	63	14	Bague de Pivot
15	1	Support Droit du Siège	64	1	Support de la Pédale Droite
16	1	Console	65	1	Support de la Pédale Gauche
17	1	Capot Gauche	66	1	Vis Hexagonale M10 x 50mm
18	1	Capot Droit	67	2	Pédale
19	1	Cadre du Siège	68	2	Poignée/Fil du Détecteur Cardiaque
20	2	Embout du Cadre du Siège	69	6	Petit Amortisseur
21	1	Pédalier	70	2	Bouton de la Pédale
22	1	Pince	71	1	Jambe de la Pédale Droite
23	1	Cadre Avant	72	2	Bras du Pédalier
24	1	Poulie	73	1	Montant de la Console
25	4	Rondelle Courbée M6	74	1	Jambe PSC Gauche
26	2	Poignée en Plastique du Siège	75	1	Support de la Jambe de la Pédale Droite
27	1	Porte-bouteille	76	1	Support de la Jambe de la Pédale Gauche
28	1	Vis du Tendeur	77	2	Vis du Bras du Pédalier
29	1	Amortisseur du Montant	78	2	Embout du Bras du Pédalier
30	1	Moteur de la Résistance	79	1	Support de la Console
31	7	Vis M4 x 12mm	80	1	Essieu
32	9	Rondelle M6	81	4	Rondelle Ondulée
33	2	Boulon M10 x 98mm	82	2	Boîtier du Bras PSC
34	23	Vis M8 x 20mm	83	6	Boulon M8 x 40mm
35	1	Courroie de Traction	84	2	Plaque de la Pédale
36	8	Vis M8 x 10mm	85	2	Attache de la Pédale
37	1	Mécanisme Tourbillonnaire	86	2	Bague d'Espacement
38	2	Aimant	87	2	Boulon M10 x 102mm
39	1	Rondelle Courbée M10	88	1	Bras PSC Droit
40	4	Vis M10 x 65mm	89	1	Bras PSC Gauche
41	5	Vis M4 x 25mm	90	8	Embout du Pivot
42	15	Rondelle Fendue M8	91	1	Vis de Terre
43	1	Capteur Magnétique/Fil	92	1	Vis M4 x 10mm
44	2	Roulement à Billes du Pédalier	93	4	Petite Rondelle M8
45	1	Groupeement de Fils Principal	94	1	Jambe PSC Droite
46	1	Vis Hexagonale M6 x 20mm	95	1	Jambe de la Pédale Gauche
47	17	Vis M4 x 16mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
48	10	Écrou de Verrouillage M10			
49	4	Boulon M6 x 30mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle HRCCEL03412.0 R0113A

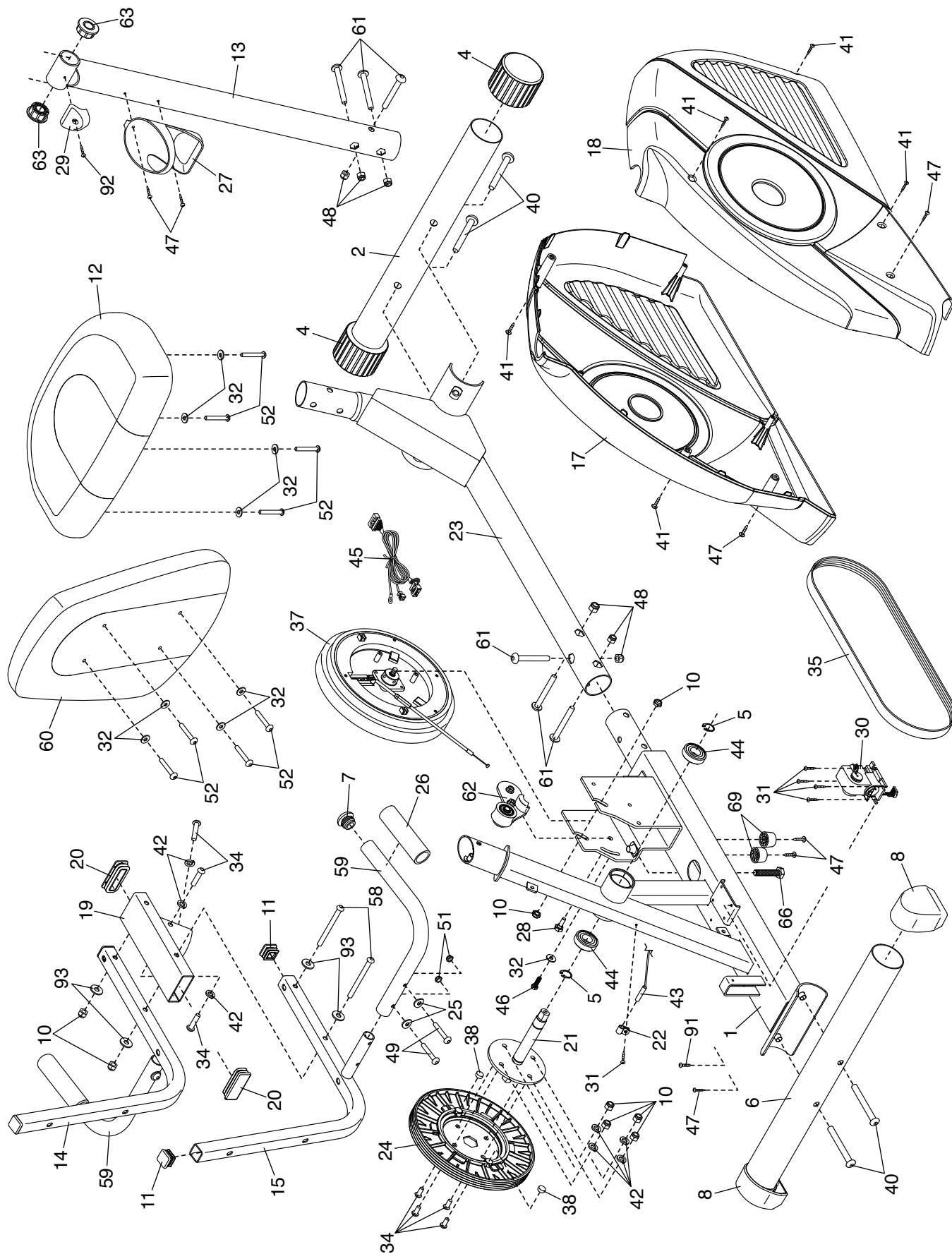
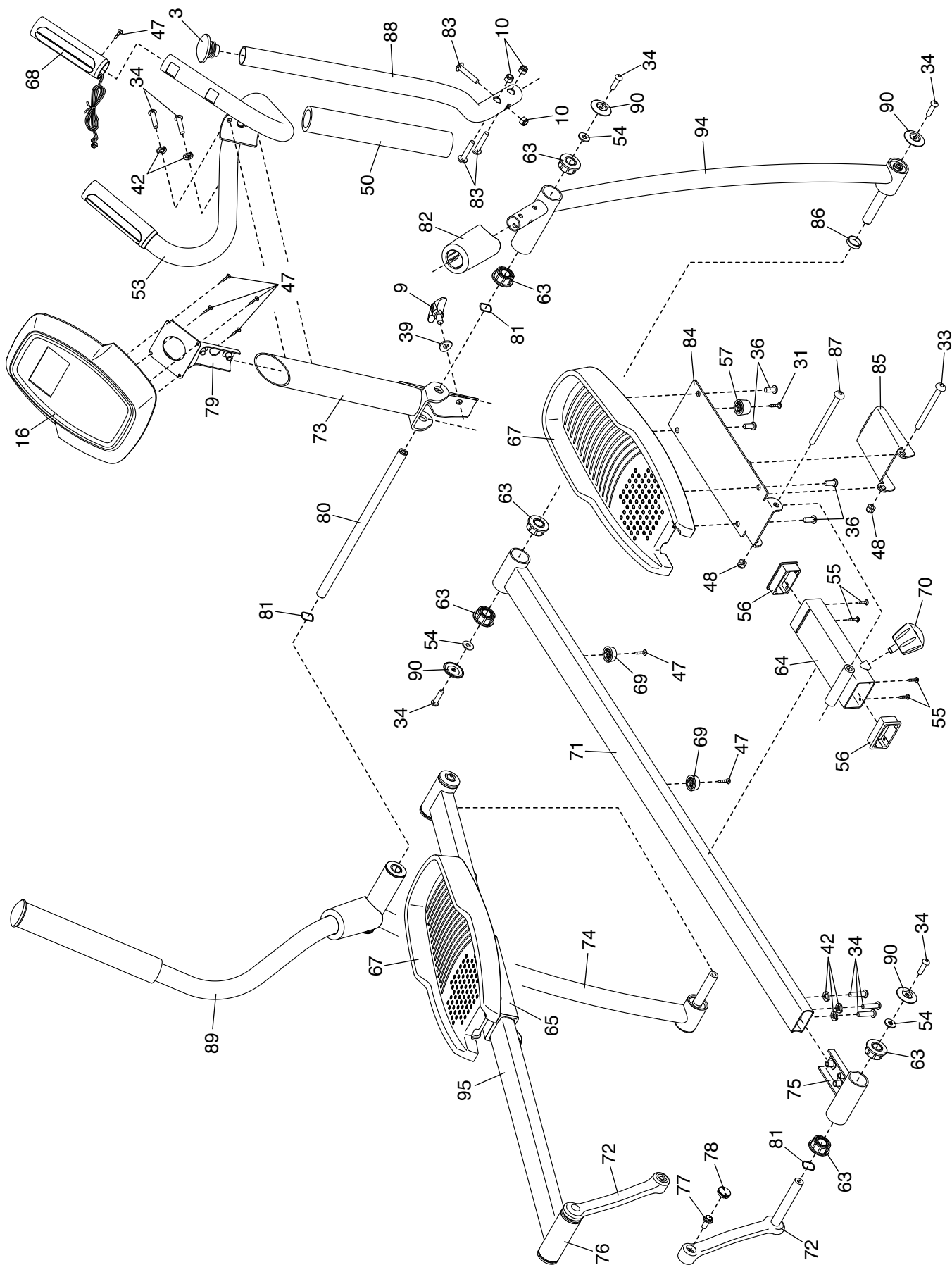


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle HRCCEL03412.0 R0113A



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

IMPORTANT : pour protéger votre équipement avec une extension de garantie, référez-vous à la page 4.

ICON du Canada, inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti pendant cinq (5) ans à partir de la date d'achat. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à partir de la date d'achat.

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

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

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

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

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