

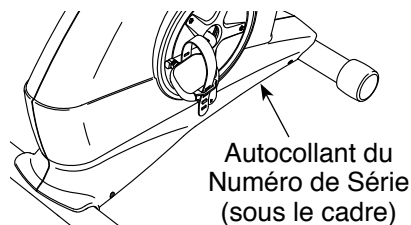
HEALTHRIDER® H10x

www.healthrider.com

N°. du Modèle HRCCEX11913.0

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)

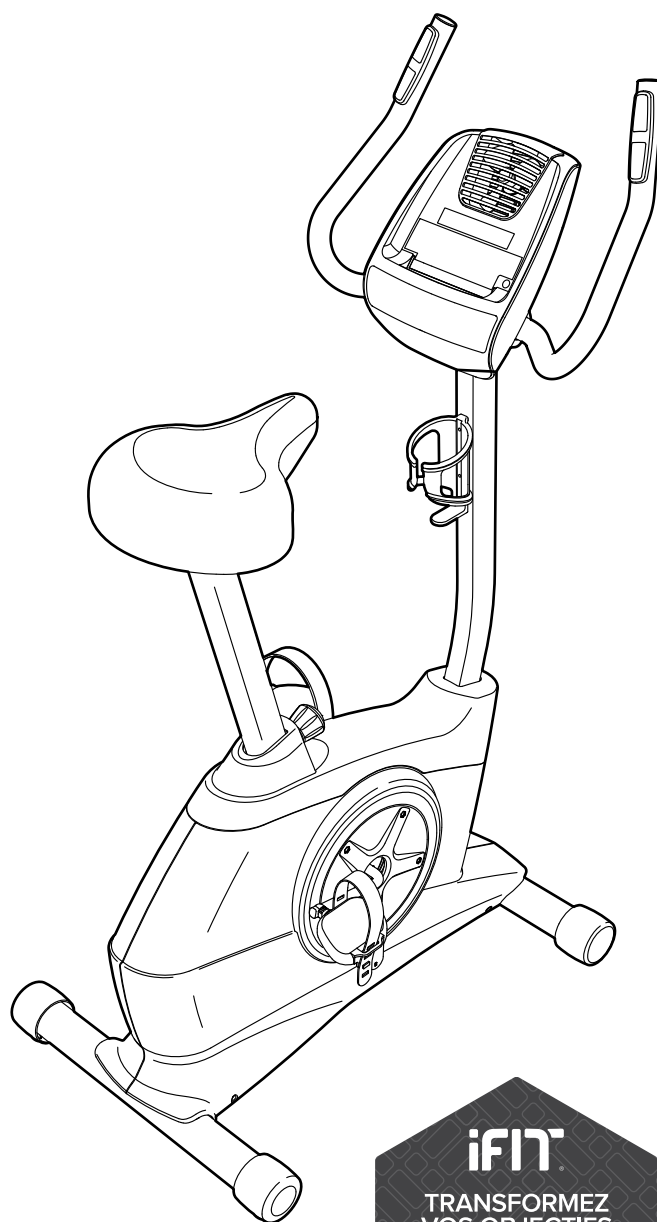
ou par courriel
customerservice@iconcanada.ca

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

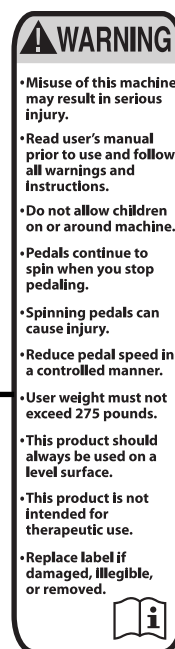
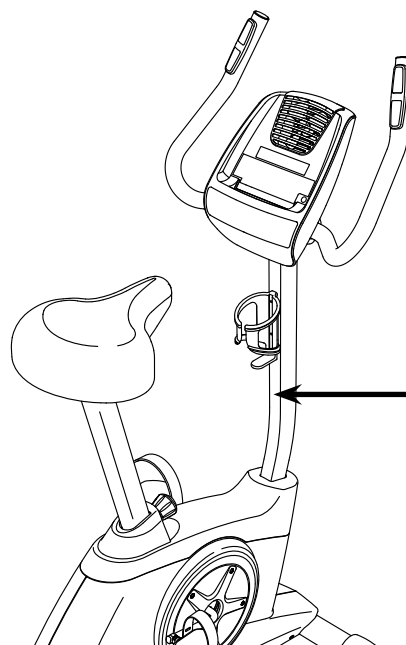
IFIT.COM

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 D'EXERCICE	14
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	24
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	27
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un 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 : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle. l' autocollant n'est pas illustré à son taille réelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, veuillez lire toutes les précautions importantes et consignes contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements indiqués sur le vélo d'exercice avant de l'utiliser. ICON n'assume aucune responsabilité pour des préjudices corporels ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
3. Utilisez le vélo d'exercice uniquement comme décrit dans ce manuel.
4. Le vélo d'exercice est conçu pour un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, dans un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane et stable, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Veillez à laisser au moins 2 pieds (0,6 m) d'espace autour du vélo d'exercice.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 275 livres (125 kg).
11. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez le vélo d'exercice.
12. Toujours maintenir le dos droit lors de l'utilisation du vélo d'exercice, ne jamais se cambrer.
13. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur la précision des lectures de votre fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre fréquence cardiaque.
14. Le vélo d'exercice n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
15. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.
16. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne NMB-003.
17. Éliminez les piles conformément aux codes et règlements locaux.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice HEALTHRIDER® H10X. Le vélo est un des exercices des plus efficaces pour améliorer la condition cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir tout le corps. Le vélo d'exercice H10X est équipé d'un vaste éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et efficaces.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser votre vélo d'exercice.

Si vous avez des questions, veuillez vous reporter à la page couverture avant de ce 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 du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant du manuel.

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

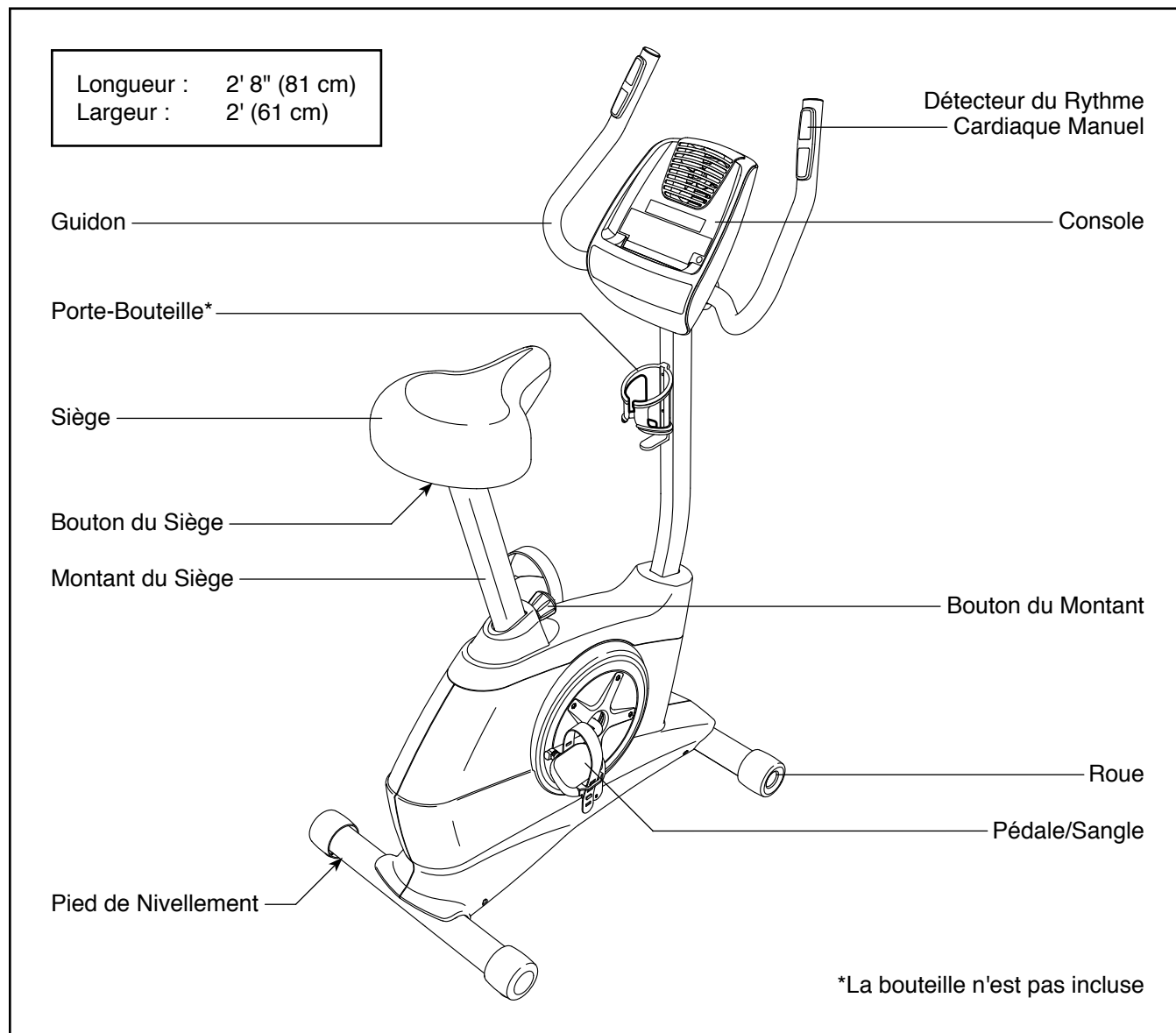
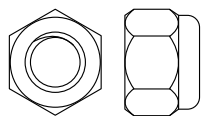


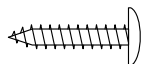
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier 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 suivant le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage.

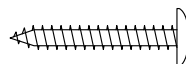
Remarque : Si une pièce ne se trouve pas dans le kit de visseries, vérifiez qu'elle n'est pas déjà montée. des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.



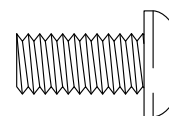
Écrou de
Verrouillage
M8 (37)–8



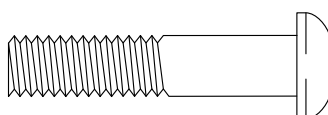
Vis M4 x 16mm
(40)–6



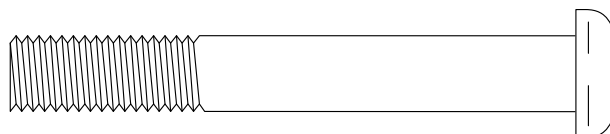
Vis M4 x 22mm
(54)–2



Vis M8 x 18mm
(35)–4



Boulon M8 x 38mm
(53)–4

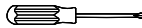


Vis M10 x 75mm
(36)–4

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, voir page 6.

En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

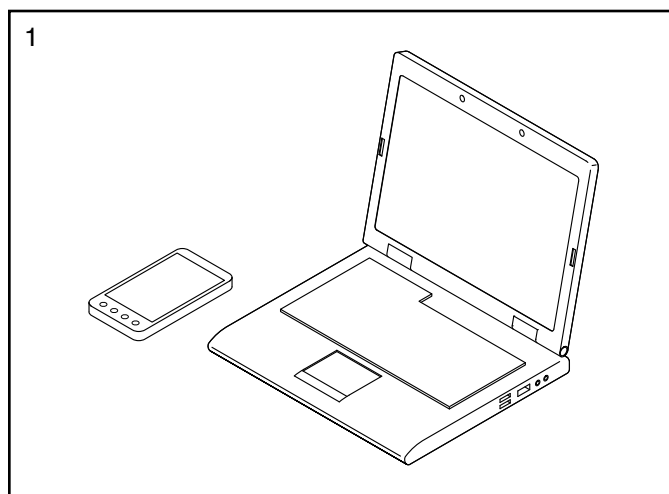
un tournevis à pointe cruciforme 

une clé à molette 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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 de vous informer des mises à jour et de nos offres

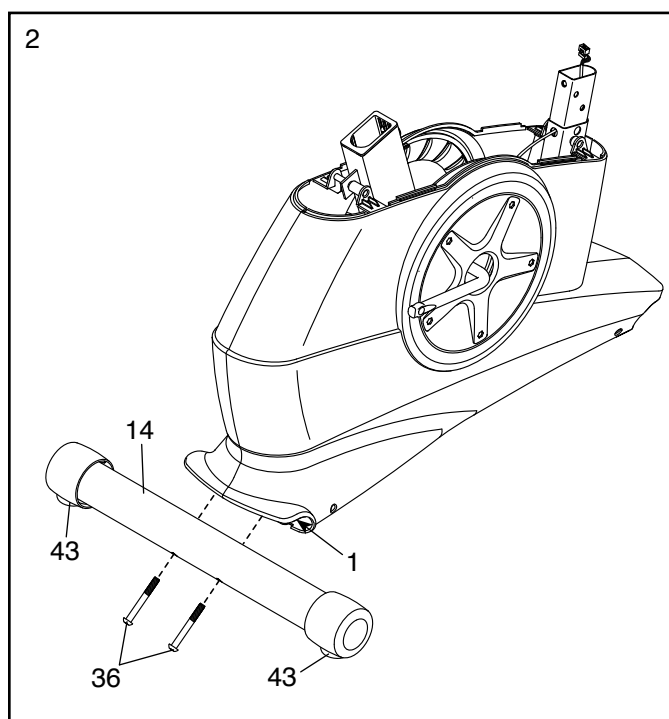


2. Identifiez le Stabilisateur Arrière (14), qui est doté d'un Pied de Nivellement (43) près de chaque extrémité.

Glissez une pièce rigide de matériel d'emballage sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant cette étape.**

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

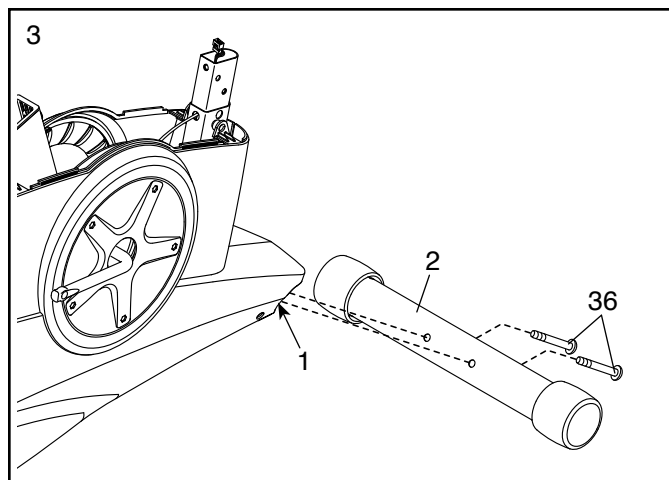
Retirez la pièce de matériel d'emballage.



3. Glissez une pièce rigide de matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant cette étape.**

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

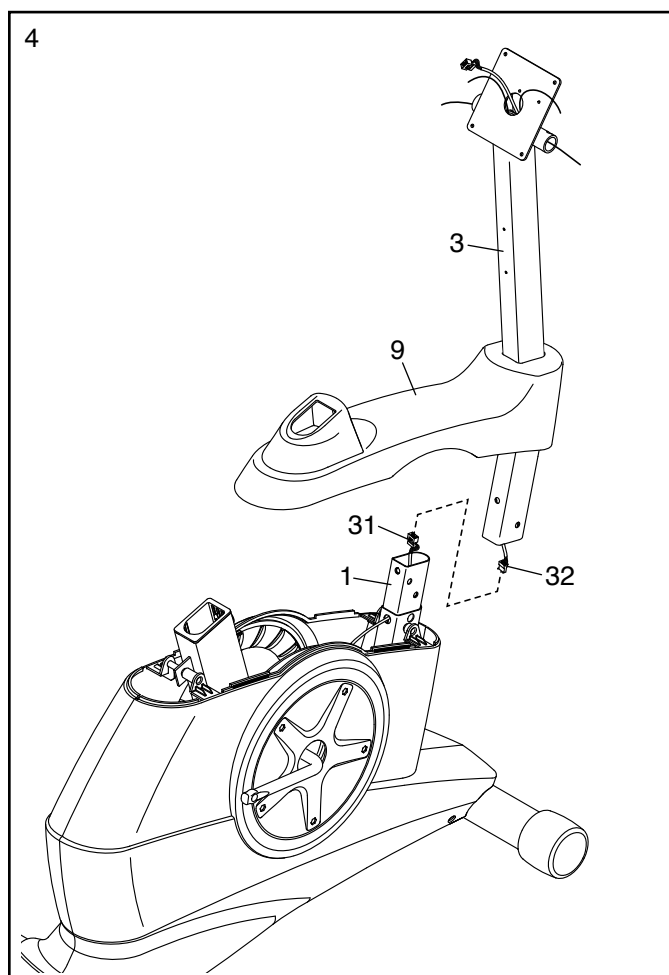
Retirez la pièce de matériel d'emballage.



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

Demandez à une autre personne de tenir le Montant (3) et le Capot Supérieur (9) près du Cadre (1) jusqu'à la fin de l'étape 5.

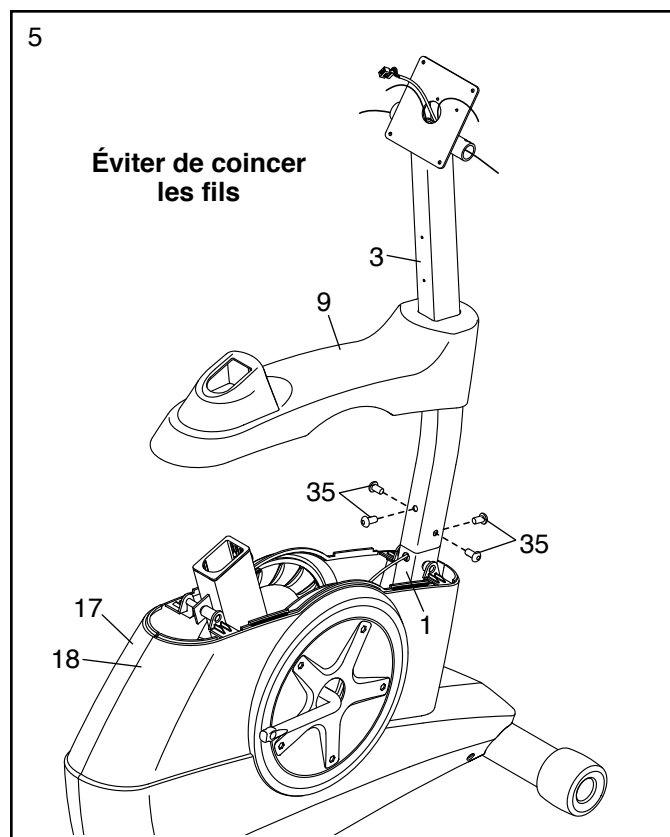
Reliez le Fil Supérieur (32) au Fil Inférieur (31). Puis, tirez le Fil Supérieur excédentaire hors du sommet du Montant.



5. **Conseil : évitez de coincer les fils.** Faites glisser le Montant (3) sur le Cadre (1).

Fixez le Montant (3) à l'aide de quatre Vis M8 x 18mm (35).

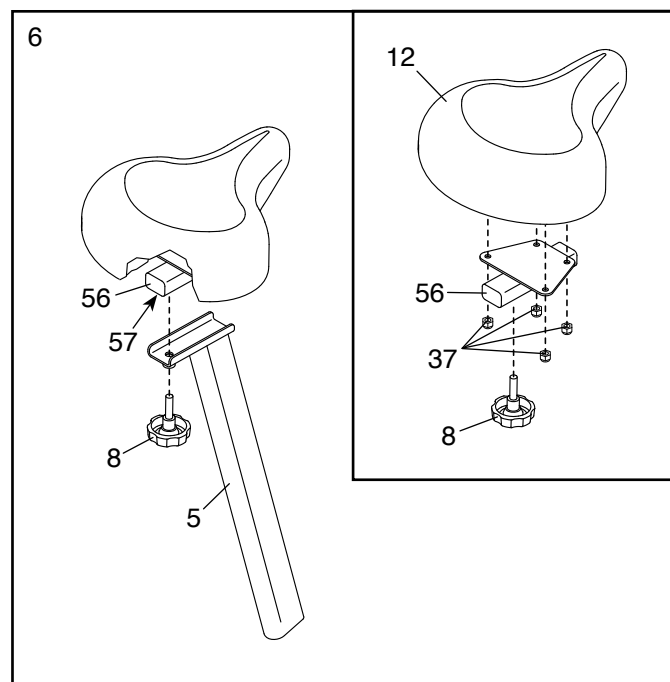
Glissez le Capot Supérieur (9) vers le bas et enfoncez-le sur les Capots Droit et Gauche (17, 18).



6. **Reportez-vous au schéma encadré.** Retirez le Bouton du Siège (8) du Curseur du Siège (56). Ensuite, fixez le Siège (12) au Curseur du Siège (56) à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage M8 (37). **Remarque : il est possible que les Écrous soient déjà fixés au dessous du Siège.**

Orientez ensuite le Curseur du Siège (56) et le Montant du Siège (5) tel qu'illustré. Posez le Curseur du Siège sur le Montant du Siège et tenez-le en place.

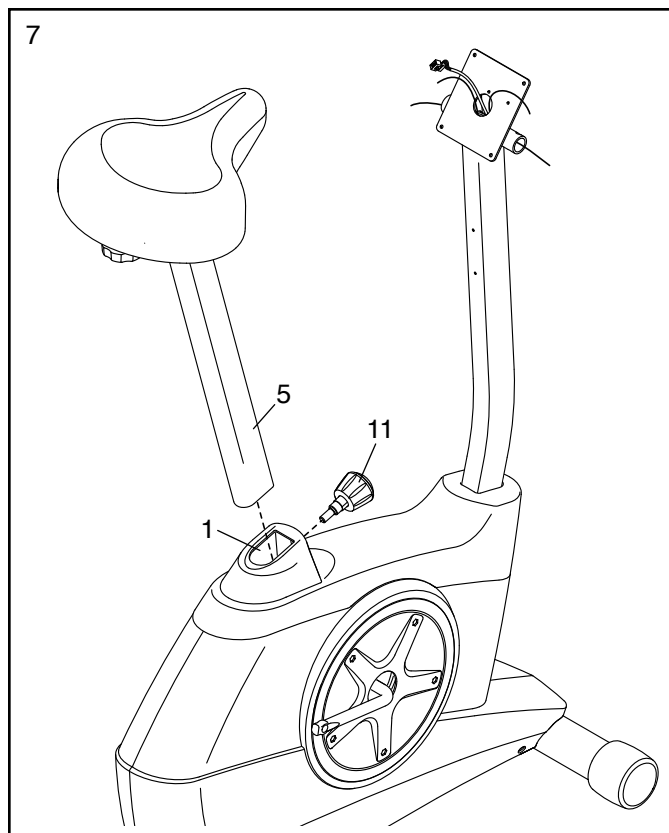
Introduisez le Bouton du Siège (8) vers le haut dans le Montant du Siège (5), puis vissez le Bouton dans la Bride du Curseur (57) à l'intérieur du Curseur du Siège (56).



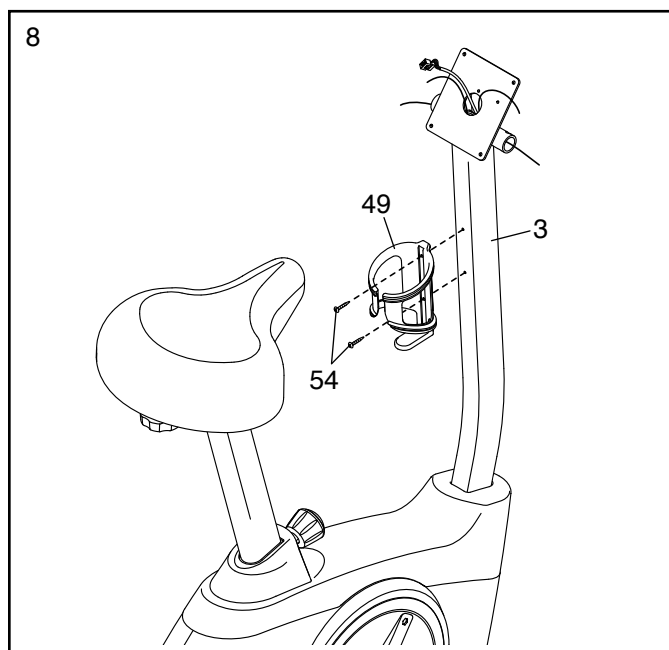
7. À l'aide d'une clé à molette, vissez le Bouton du Montant (11) dans le Cadre (1).

Ensuite, dévissez le Bouton du Montant (11) de quelques tours, abaissez-le et introduisez le Montant du Siège (5) dans le Cadre (1).

Glissez le Montant du Siège (5) vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue et relâchez le Bouton du Montant (11) à l'intérieur de l'un des orifices de réglage du Montant du Siège. **Élevez ou abaissez légèrement le Montant du Siège afin d'assurer que le Bouton du Montant est enfoncé dans l'un des orifices de réglage du Montant du Siège.** Puis, serrez le Bouton du Montant.



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



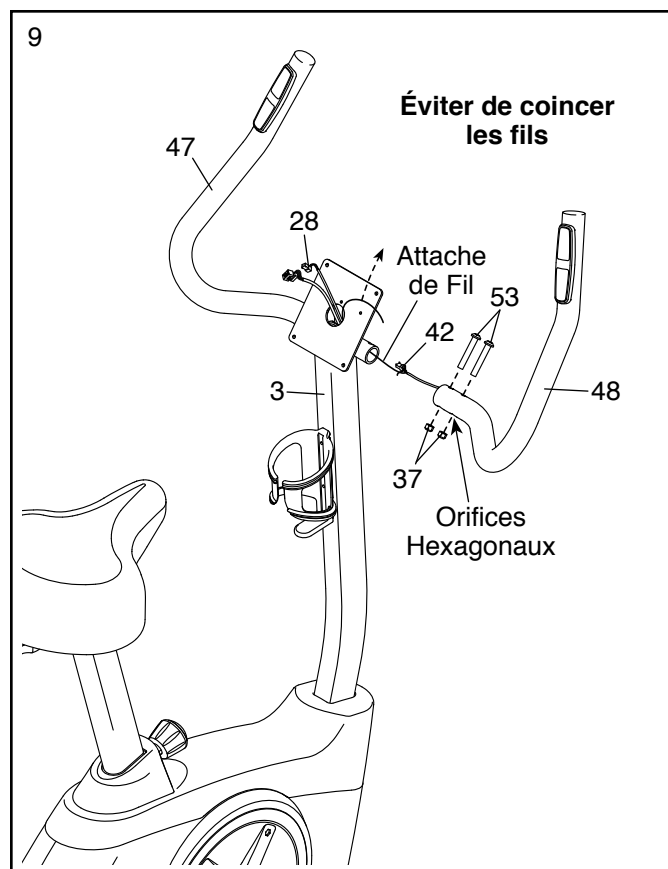
9. Identifiez le Guidon Droit (48) et orientez-le comme sur le schéma.

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

Conseil : évitez de coincer le fil. Glissez le Guidon Droit (48) sur le Montant (3).

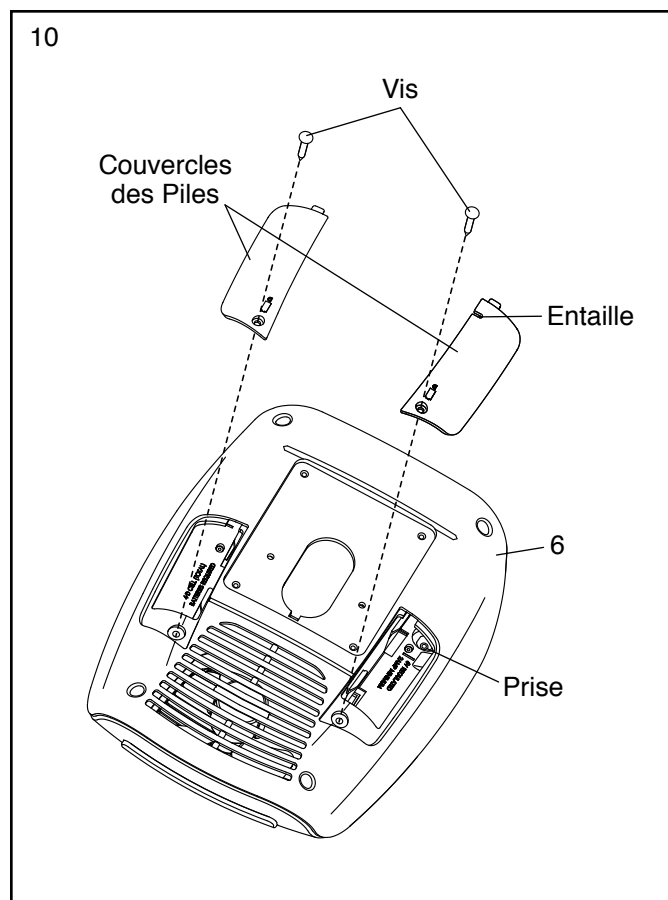
Fixez le Guidon Droit (48) à l'aide de deux Boulons M8 x 38mm (53) et deux Écrous de Verrouillage M8 (37). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont bien dans les trous hexagonaux.**

Fixez le Guidon Gauche (47) de la même manière.



10. La Console (6) peut fonctionner à l'aide de quatre piles de type D (non comprises) ; les piles alcalines sont recommandées. Évitez d'utiliser ensemble des piles anciennes et des piles neuves, ni ensemble des piles alcalines, standards et rechargeables. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant d'insérer les piles.** Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager. Retirez les vis et les couvercles des piles, introduisez des piles dans les compartiments des piles et réinstallez les couvercles. **Veillez à orienter les piles comme indiqué sur le schéma placé à l'intérieur du compartiment des piles.**

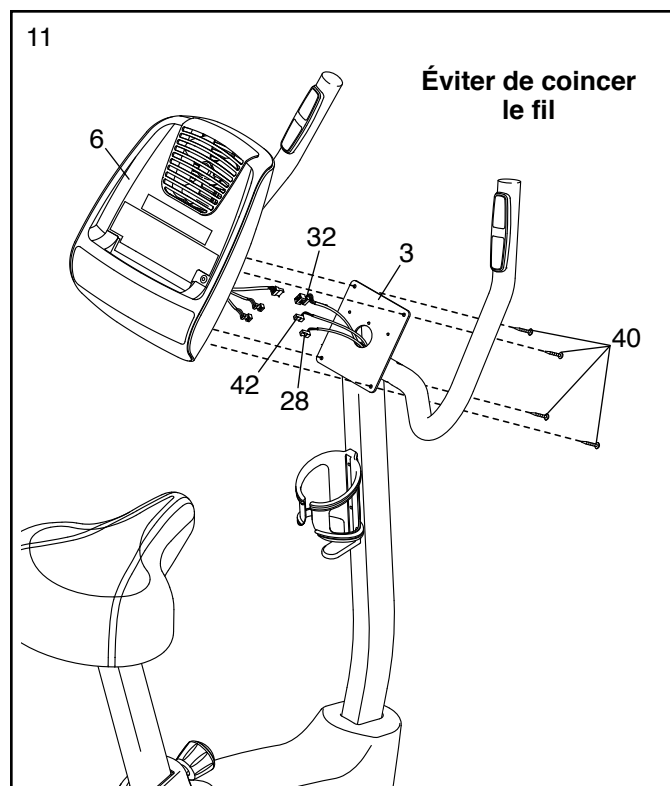
Pour acheter un bloc d'alimentation optionnel, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation provenant du fabricant. Branchez une extrémité du bloc d'alimentation sur la prise à l'intérieur du compartiment des piles ; acheminez le bloc d'alimentation par l'entaille du couvercle des piles. Ensuite, branchez l'autre extrémité sur une prise de courant installée conformément aux codes et règlements locaux.



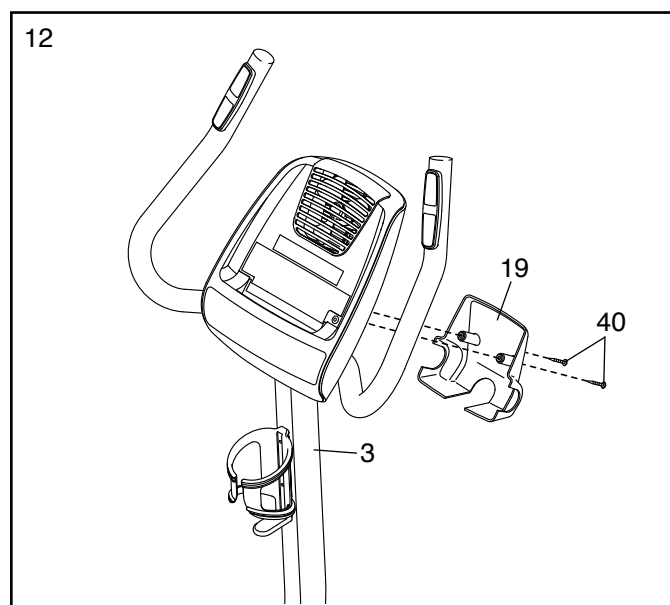
11. Pendant qu'une autre personne tient la Console (6) près du Montant (3), reliez les fils de la Console au Fil Supérieur (32) et aux Fils des Détecteurs Cardiaques Droit et Gauche (42, 28).

Enfilez l'excédent du fil dans le Montant (3) ou dans la Console (6).

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



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

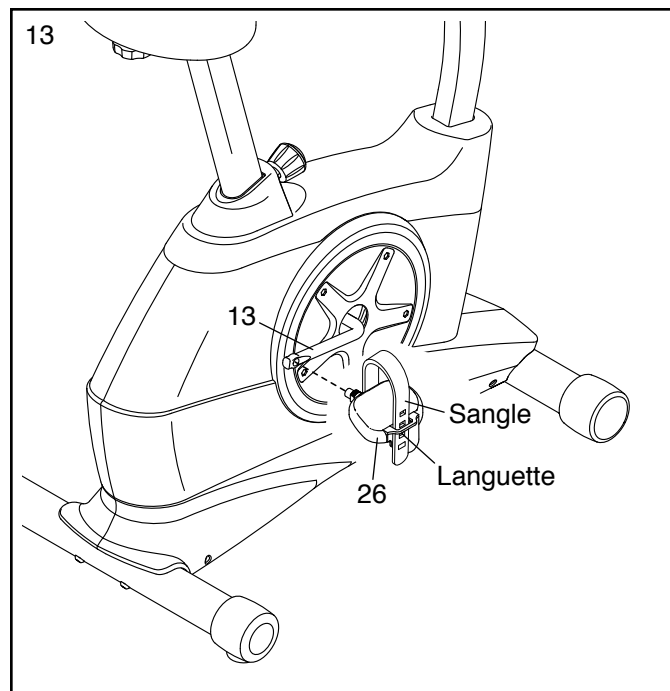


13. Identifiez la Pédale Droite (26).

À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Droite (26) **dans le sens horaire** à l'intérieur du bras droit du Péda lier (13).

Vissez la Pédale Gauche (non illustrée) **dans le sens antihoraire** dans le bras gauche du Péda lier (non illustré).

Réglez la sangle de la Pédale Droite (26) à la position voulue, puis enfoncez l'extrémité de la sangle par-dessus la languette de la Pédale Droite. **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.**



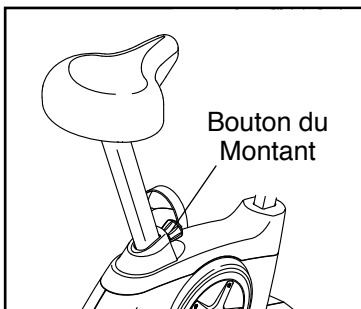
14. **Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour veiller à ce qu'il soit correctement assemblé et à ce qu'il fonctionne de façon appropriée. Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le revêtement du sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE

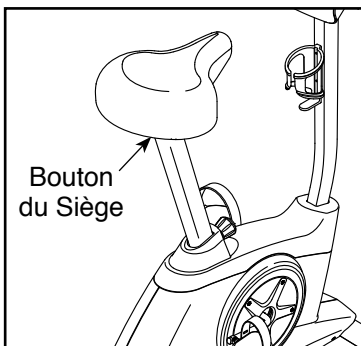
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à la hauteur appropriée. En pédalant, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas.

Pour régler la hauteur du siège, desserrez d'abord le bouton du montant de quelques tours. Ensuite, tirez le bouton vers l'extérieur, glissez le montant du siège vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue et relâchez ensuite le bouton à l'intérieur de l'un des orifices de réglage du montant du siège. **Élevez ou abaissez légèrement le montant du siège afin de veiller à ce que le bouton soit introduit dans l'un des orifices de réglage du montant du siège.** Puis, serrez le bouton.



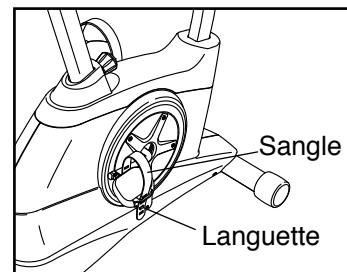
COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE

Pour régler la position horizontale du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage de quelques tours. Ensuite, déplacez le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position voulue, puis resserrez fermement le bouton.



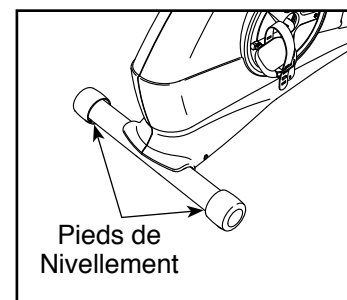
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

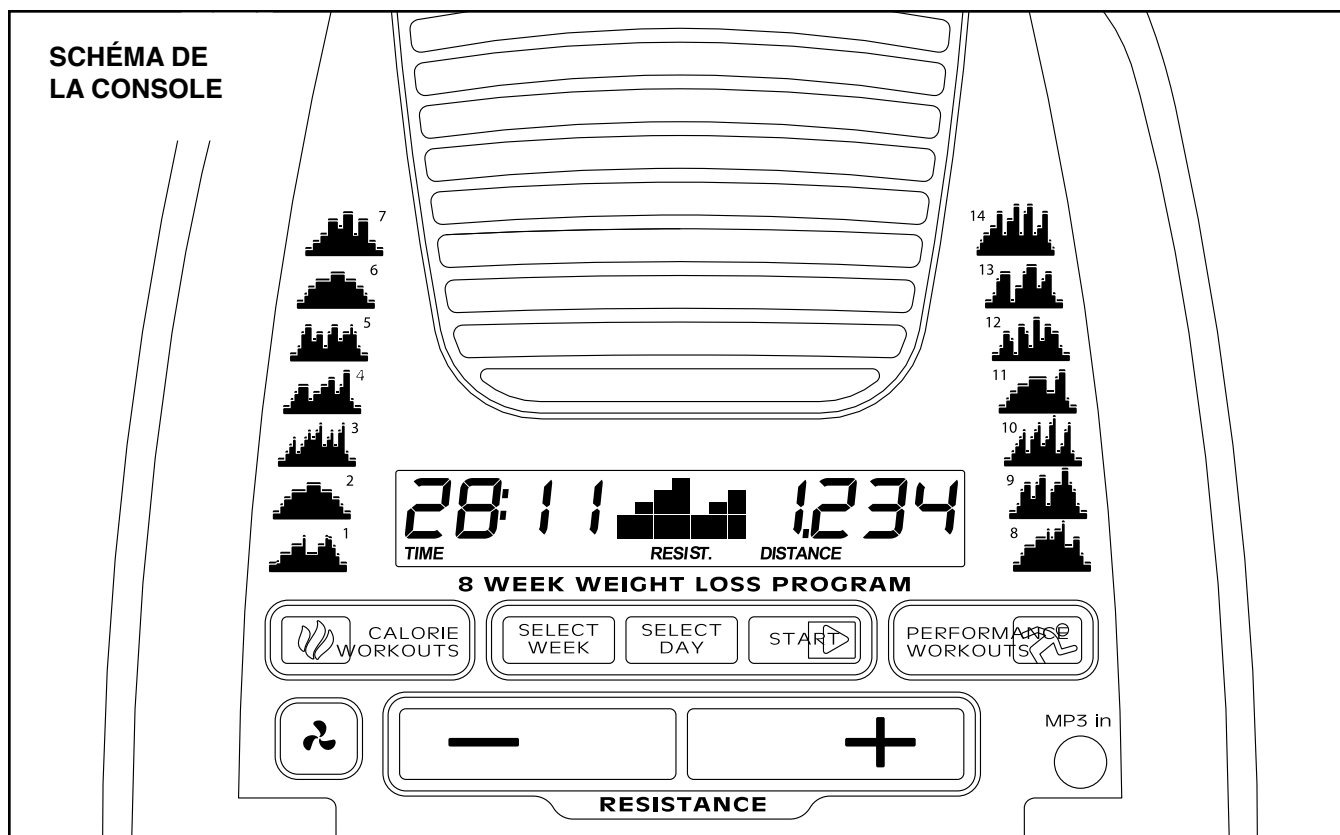
Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes des pédales. Ensuite, réglez les sangles à la position voulue, puis enfoncez les extrémités des sangles dans les languettes.



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice oscille légèrement durant l'utilisation, tournez l'un des, ou les deux, pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à mettre le vélo à niveau.





CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

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

Éliminez vos kilos excédentaires avec l'entraînement de perte de poids progressive sur huit semaines. Chaque entraînement du programme commande la résistance des pédales en vous guidant au long d'un entraînement efficace conçu pour vous aider à obtenir les résultats souhaités.

La console comporte également une gamme d'entraînements prédéfinis. Chaque entraînement prédéfini commande automatiquement la résistance des pédales en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

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

Pour utiliser le mode manuel, voir page 16. **Pour effectuer un entraînement de perte de poids sur huit semaines**, voir la page 18. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, allez à la page 20. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir page 21. **Pour utiliser le mode utilisateur**, reportez-vous à la page 21.

Remarque : avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles sont installées (reportez-vous à l'étape 10 de l'assemblage à la page 11). S'il y a une feuille de plastique transparent sur l'écran, enlevez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Activez la console.

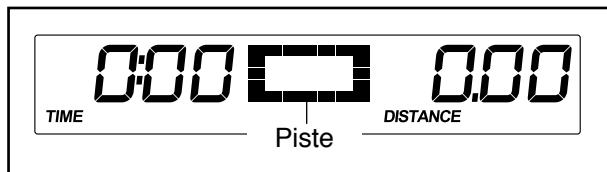
Pressez n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour activer la console.

L'écran est mis en fonction au moment où la console est activée. Une tonalité retentira et la console sera prête à l'emploi.

2. Sélectionnez le mode manuel.

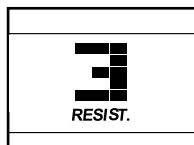
Au moment de la mise en marche, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

Si un entraînement a été sélectionné, resélectionnez le mode manuel en pressant à répétition la touche Calorie Workouts (Entraînements de Calorie) ou Performance Workouts (Entraînements de Performance) jusqu'à ce qu'apparaisse une piste à l'écran central.



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

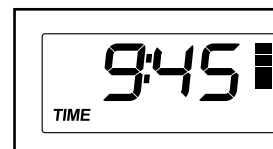
Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches Resistance (résistance) d'augmentation et de diminution.



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

4. Suivez votre progression à l'écran.

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



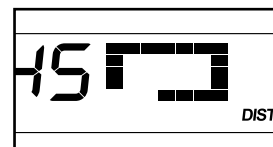
Remarque : pendant un entraînement pré-défini, l'écran indique la période restante de l'entraînement.

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

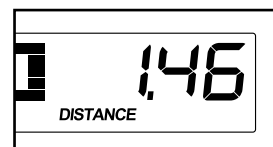
L'écran central : cet écran affiche pendant quelques secondes le degré de résistance des pédales lors de chaque changement de la résistance.



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



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

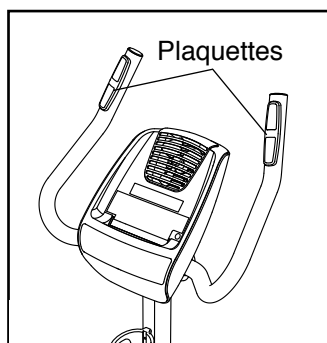


5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaquettes métalliques du détecteur du rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules. Et assurez-vous également que vos mains sont propres.

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

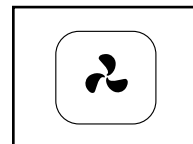
Une fois que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur clignote sur l'écran, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaquettes pendant au moins 15 secondes.**



Si votre fréquence cardiaque n'est pas affichée, assurez-vous que vos mains sont bien positionnées comme décrit. Prenez soin de ne pas déplacer vos mains et de ne pas trop serrer les plaquettes. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaquettes à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaquettes à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

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



Remarque : si les pédales restent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur s'éteint automatiquement.

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

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

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

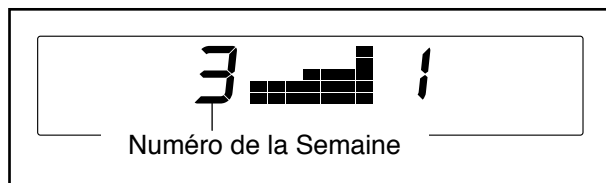
COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE PERTE DE POIDS SUR HUIT SEMAINES

1. Activez la console.

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

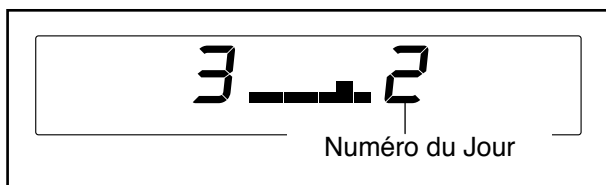
2. Sélectionnez la semaine voulue du programme.

Pour sélectionner une semaine particulière du programme, pressez à répétition la touche Select Week (sélectionner une semaine) jusqu'à afficher à l'écran le numéro de la semaine voulue.

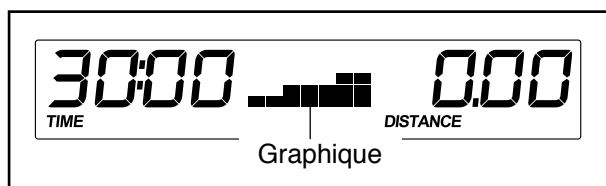


3. Sélectionnez le jour voulu du programme.

Chaque semaine du programme comporte trois entraînements du jour. Pour sélectionner un jour particulier du programme, pressez à répétition la touche Select Day (sélectionner un jour) jusqu'à afficher à l'écran le numéro du jour voulu.



Ensuite, la durée de l'entraînement apparaîtra à l'écran gauche et un graphique des degrés de résistance défilera à l'écran central.



4. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (marche) et commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

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

Durant l'entraînement, le graphique de l'entraînement représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le degré de résistance du segment en cours.

À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter.

Le degré de résistance du segment suivant apparaîtra à l'écran central pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

La vitesse cible du segment suivant apparaîtra à l'écran droit pendant quelques secondes pour vous prévenir.

Pendant votre entraînement, maintenez un régime de pédalage se rapprochant de celui du réglage de la vitesse cible du segment en cours. **IMPORTANT : la vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Veillez à pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.**

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en pressant les touches Resistance (résistance). **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance programmé pour le segment suivant.**

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités retentira pour signaler l'entrée en pause d'entraînement.

Pour reprendre l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler. L'entraînement continuera jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote et que le dernier segment de l'entraînement prenne fin.

5. Suivez votre progression à l'écran.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 16.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 17.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 17.

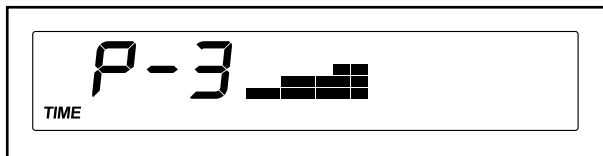
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Activez la console.

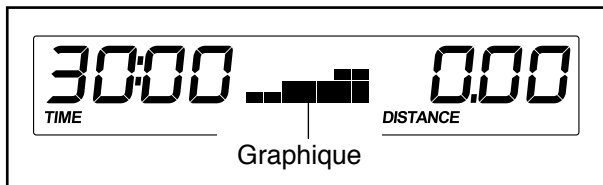
Pressez n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour activer la console.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, pressez à répétition la touche Calorie Workouts (Entraînements de Calorie) ou Performance Workouts (Entraînements de Performance) jusqu'à ce que s'affiche à l'écran gauche l'entraînement voulu.



Lors de la sélection d'un entraînement prédéfini, la durée de l'entraînement apparaîtra à l'écran gauche et un graphique des degrés de résistance défilera à l'écran central.



Remarque : les détails des graphiques des entraînements prédéfinis sont imprimés sur les côtés de la console.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

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

Durant l'entraînement, le graphique de l'entraînement représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le degré de résistance du segment en cours.

À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter.

Le degré de résistance du segment suivant apparaîtra à l'écran central pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

La vitesse cible du segment suivant apparaîtra à l'écran droit pendant quelques secondes pour vous prévenir.

Pendant votre entraînement, maintenez un régime de pédalage se rapprochant de celui du réglage de la vitesse cible du segment en cours. **IMPORTANT : la vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Veillez à pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.**

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en pressant les touches Resistance (résistance). **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance programmé pour le segment suivant.**

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités retentira pour signaler l'entrée en pause d'entraînement.

Pour reprendre l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler. L'entraînement continuera jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote et que le dernier segment de l'entraînement prenne fin.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 16.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 17.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 17.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à fiches 3,5 mm (non inclus) la prise audio de la console à la prise audio de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est introduit à fond. Pour acheter un câble audio, consultez un marchand de fournitures électroniques.**

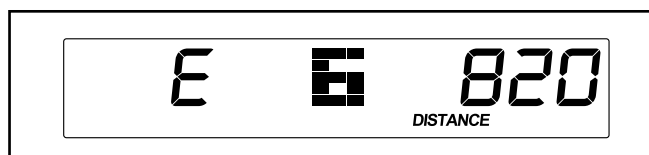
Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore à l'aide de la commande du volume de votre lecteur audio.

LE MODE UTILISATEUR

La console comporte un mode utilisateur qui permet de sélectionner l'unité de mesure de la console, d'en régler l'intensité sonore et d'en afficher des données sur son utilisation.

Pour sélectionner le mode utilisateur, maintenez enfoncée la touche Performance Workouts (entraînements de la performance) pendant quelques secondes jusqu'à ce que les informations du mode utilisateur apparaissent à l'écran.

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



L'écran gauche affichera l'unité de mesure sélectionnée. Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres s'affichera à l'écran. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche d'augmentation de Calorie Workouts (Entraînements de Calorie).

Remarque : lorsque vous remplacez les piles, il se peut qu'il soit nécessaire de sélectionner à nouveau l'unité de mesure.

L'écran central affichera l'intensité sonore de la console. Pour régler l'intensité sonore, pressez les touches Resistance (résistance) d'augmentation et de diminution.

L'écran droit affiche la distance parcourue sur le vélo d'exercice en pédalant.

Pour quitter le mode utilisateur, pressez la touche Performance Workouts.

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et évitez d'exposer la console aux rayons directs du soleil.

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

La plupart des problèmes de console sont attribuables à l'épuisement des piles. Voir l'étape 10 de la page 11 pour des directives de remplacement des piles.

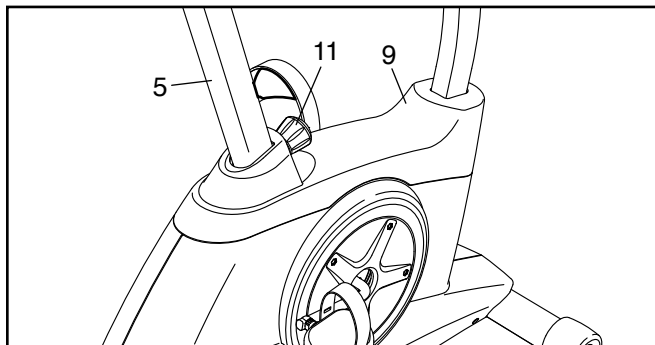
Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, reportez-vous à l'étape 5 à la page 17.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

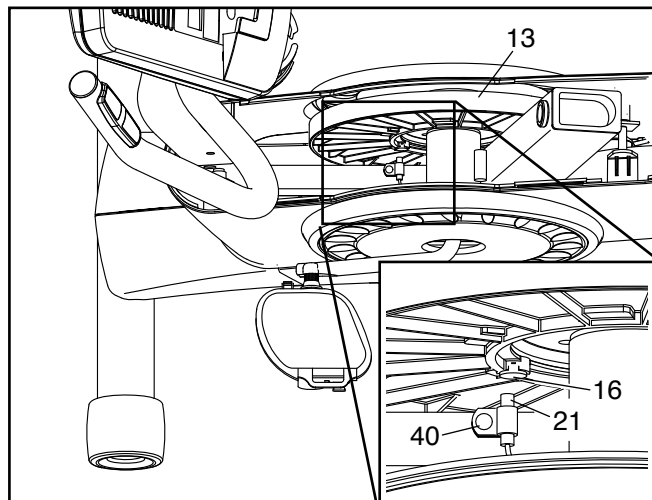
Pour régler le capteur magnétique, vous devez retirer le montant du siège, le bouton du montant et le capot supérieur (voir les directives plus bas).

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



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

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



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

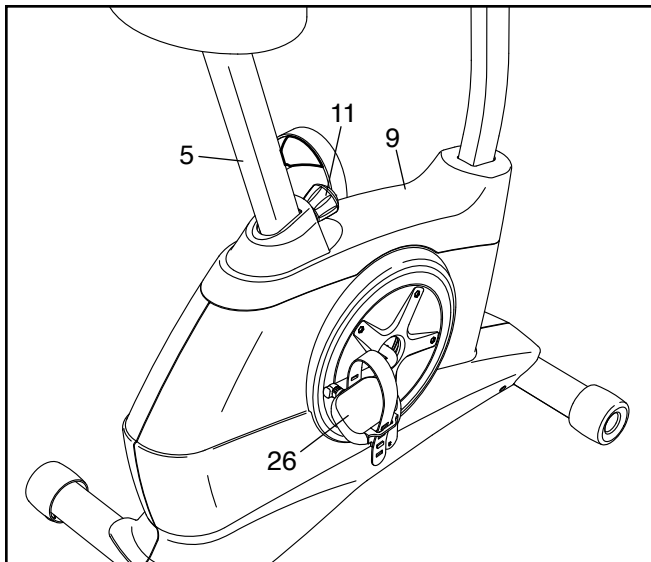
Le capteur magnétique correctement réglé, réinstallez l'écran du capot, le bouton du montant et le montant du siège.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous les utilisez, même lorsque la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'un ajustement.

Pour régler la courroie de traction, vous devez retirer le montant du siège, le bouton du montant, le capot supérieur, la pédale droite et le capot droit (voir les directives plus bas).

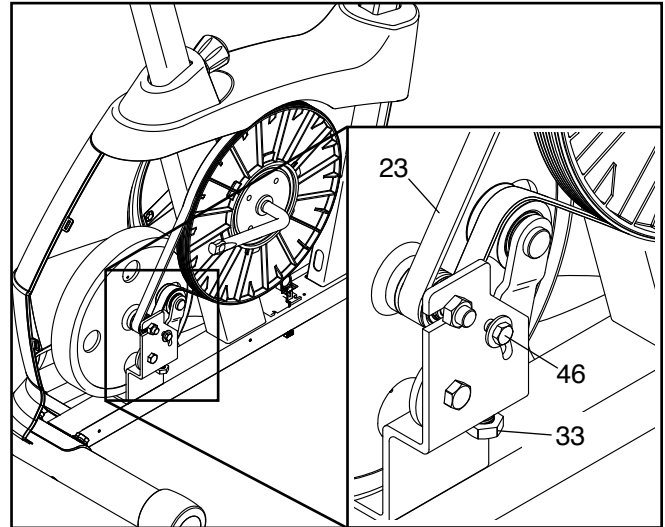
Pour retirer le Montant du Siège (5), dévissez le Bouton du Montant (11) de quelques tours et dégagez-le, puis retirez le Montant. Ensuite, à l'aide d'une clé à molette, retirez le Bouton du Montant.



À l'aide d'un tournevis plat, dégagez les languettes le long du bord inférieur du Capot Supérieur (9) et glissez le capot vers le haut. Ensuite, à l'aide d'une clé à molette, tournez la Pédale Droite (26) dans le sens antihoraire et retirez-la.

Retirez toutes les vis des capots gauche et droit ; **les capots sont maintenus par des vis de deux tailles différentes : notez le type de vis approprié à chaque orifice lors du retrait.** Ensuite, écartez doucement le capot droit du cadre.

Desserrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (46). Ensuite, serrez la Vis Hexagonale M10 x 50mm (33) jusqu'à bien tendre la Courroie de Traction (23).



Lorsque la Courroie de Traction (23) est bien tendue, serrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (46).

Ensuite, réinstallez les capots gauche et droit, la pédale droite, le capot supérieur, le bouton du montant et le montant du siège.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : Avant de commencer ce programme d'exercices ou n'importe quel autre, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.

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 cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

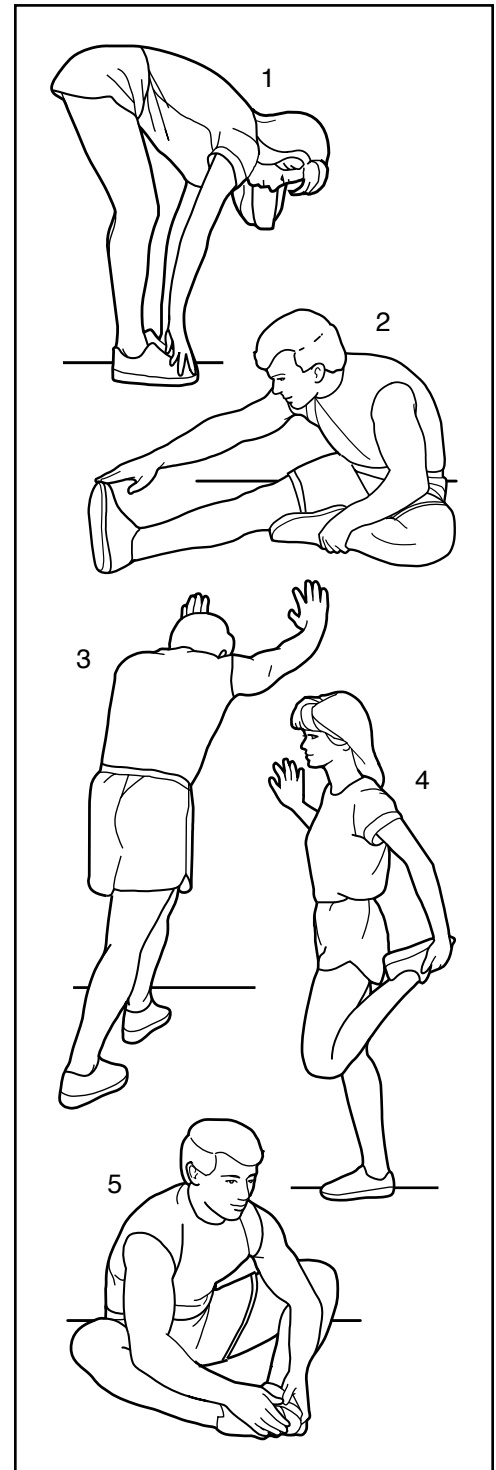
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

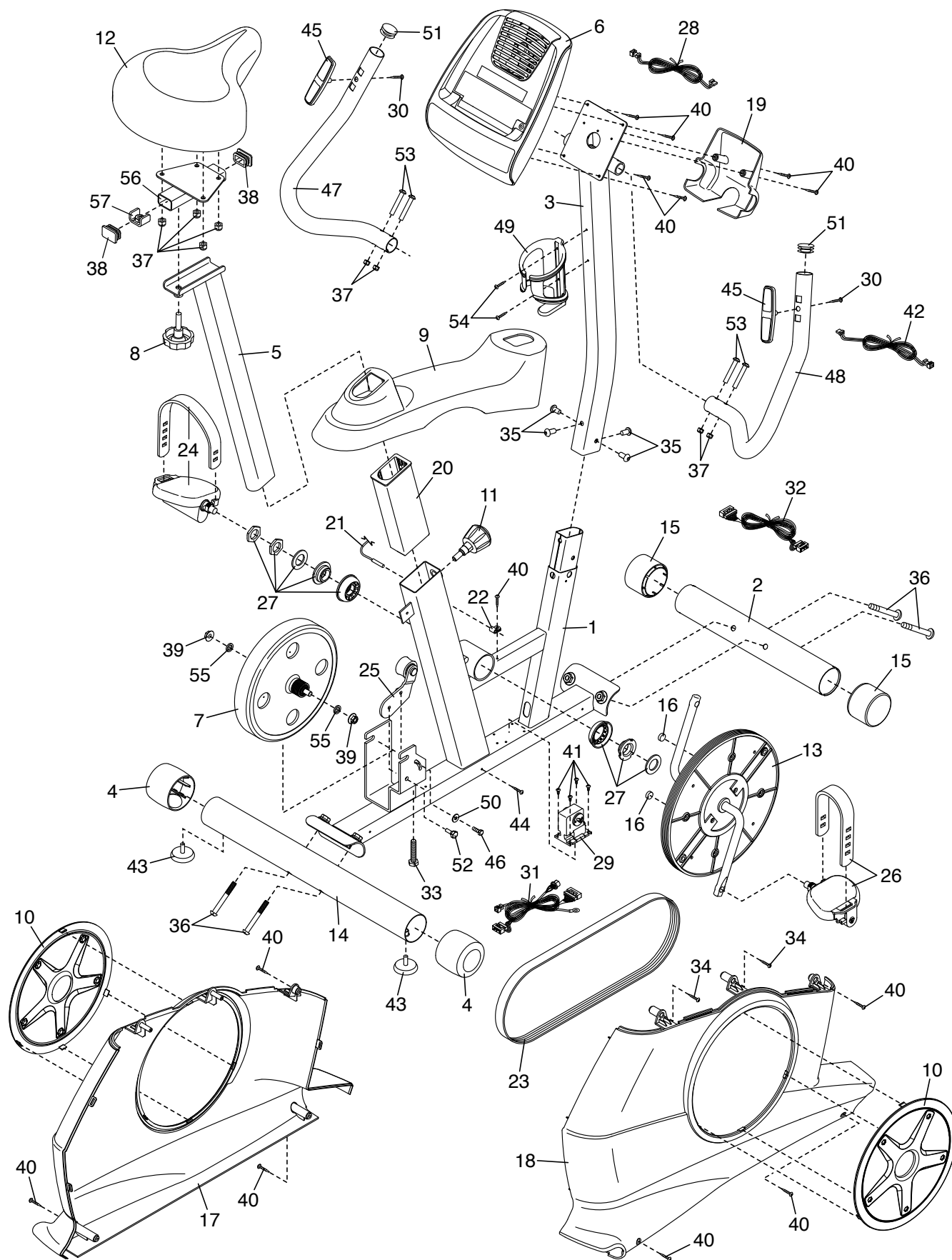
N°. du Modèle HRCCEX11913.0 R0913A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	30	2	Vis M4 x 19mm
2	1	Stabilisateur Avant	31	1	Fil Inférieur
3	1	Montant	32	1	Fil Supérieur
4	2	Embout du Stabilisateur	33	1	Vis Hexagonale M10 x 50mm
5	1	Montant du Siège	34	2	Vis M4 x 25mm
6	1	Console	35	4	Vis M8 x 18mm
7	1	Mécanisme Tourbillonnaire	36	4	Vis M10 x 75mm
8	1	Bouton du Siège	37	8	Écrou de Verrouillage M8
9	1	Capot Supérieur	38	2	Embout du Curseur
10	2	Disque d'Accès	39	2	Écrou à Collerette M10
11	1	Bouton du Montant	40	13	Vis M4 x 16mm
12	1	Siège	41	4	Vis M4 x 12mm
13	1	Poulie/Pédalier	42	1	Fil du Détecteur Cardiaque Droit
14	1	Stabilisateur Arrière	43	2	Pied de Nivellement
15	2	Roue	44	1	Vis M4 x 13mm
16	2	Aimant de la Poulie	45	2	Plaque Métallique
17	1	Capot Gauche	46	1	Vis Hexagonale M6 x 20mm
18	1	Capot Droit	47	1	Guidon Gauche
19	1	Boîtier du Guidon	48	1	Guidon Droit
20	1	Bague du Montant du Siège	49	1	Porte-Bouteille
21	1	Capteur Magnétique/Fil	50	1	Rondelle M6
22	1	Pince	51	2	Embout du Guidon
23	1	Courroie de Traction	52	1	Vis à Épaulement M6 x 15mm
24	1	Pédale/Sangle Gauche	53	4	Boulon M8 x 38mm
25	1	Tendeur	54	2	Vis M4 x 22mm
26	1	Pédale/Sangle Droite	55	2	Rondelle M10
27	1	Jeu de Roulements à Billes du Pédalier	56	1	Curseur du Siège
28	1	Fil du Détecteur Cardiaque Gauche	57	1	Bride du Curseur
29	1	Moteur de Résistance	*	—	Manuel de l'Utilisateur
			*	—	Outil d'Assemblage

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle HRCCEX11913.0 R0913A



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 de fitness 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 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.

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