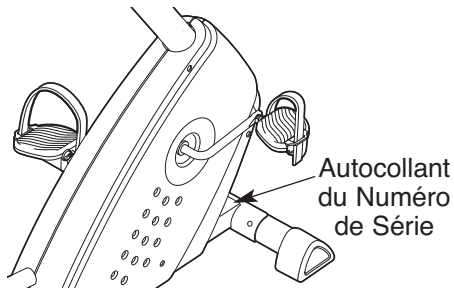


HEALTHRIDER® N35

N°. du Modèle HRCCEX2076.0

N°. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

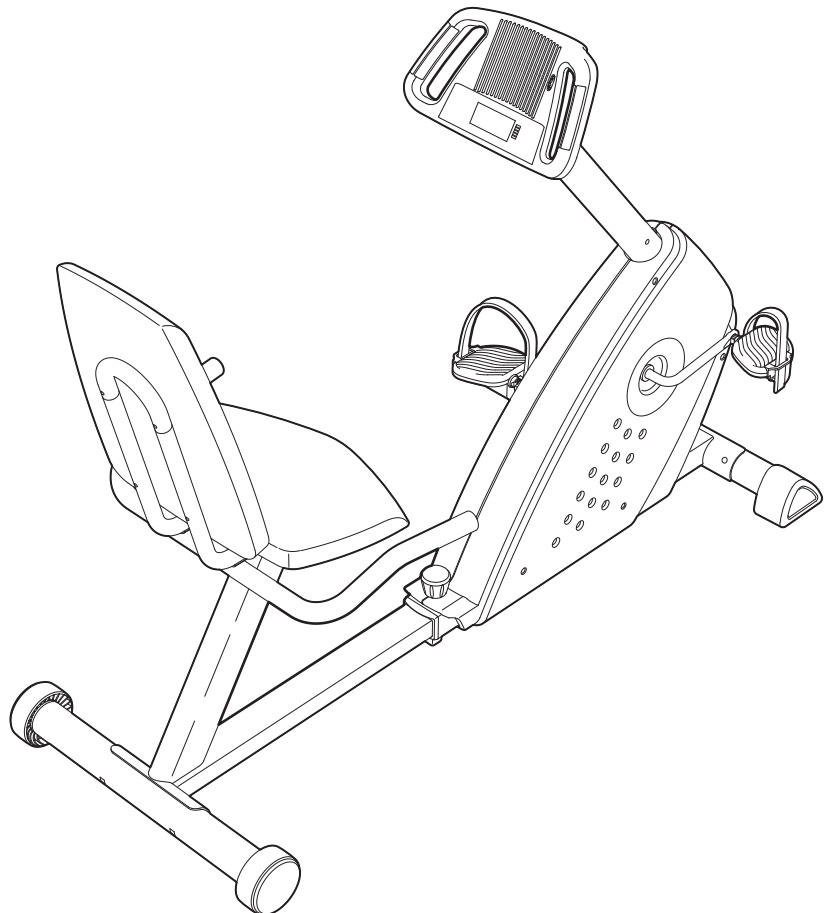
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

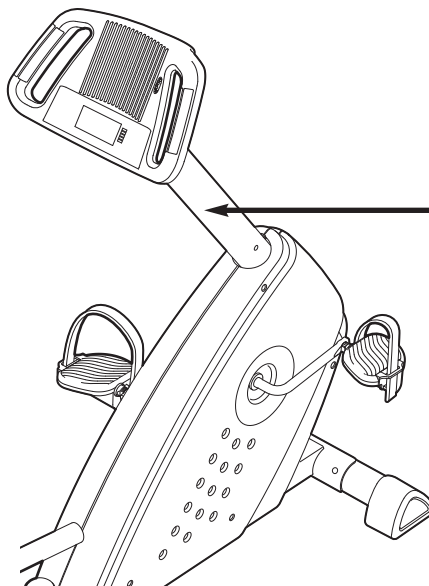
www.healthrider.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	10
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	14
CONSEILS POUR L'EXERCICE	15
LISTE DES PIÈCES	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ	19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré a été apposé sur le tapis de course. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro sur la page de couverture de ce manuel et commandez un autocollant de rechange gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



⚠ ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 113kg.
- 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 instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre vélo d'exercice avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable pour toute blessure physique ou tout dommage matériel encouru à la suite de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions décrites dans ce manuel.
3. Le vélo d'exercice est conçu pour un usage domestique uniquement. Evitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
4. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a assez de place autour du vélo d'exercice pour monter, descendre et utiliser le vélo d'exercice.
5. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
7. Le vélo d'exercice ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 250 livres (113 kg).
8. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque pendant l'exercice.
9. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour vous protéger quand vous vous entraînez.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez du vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
11. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
13. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.

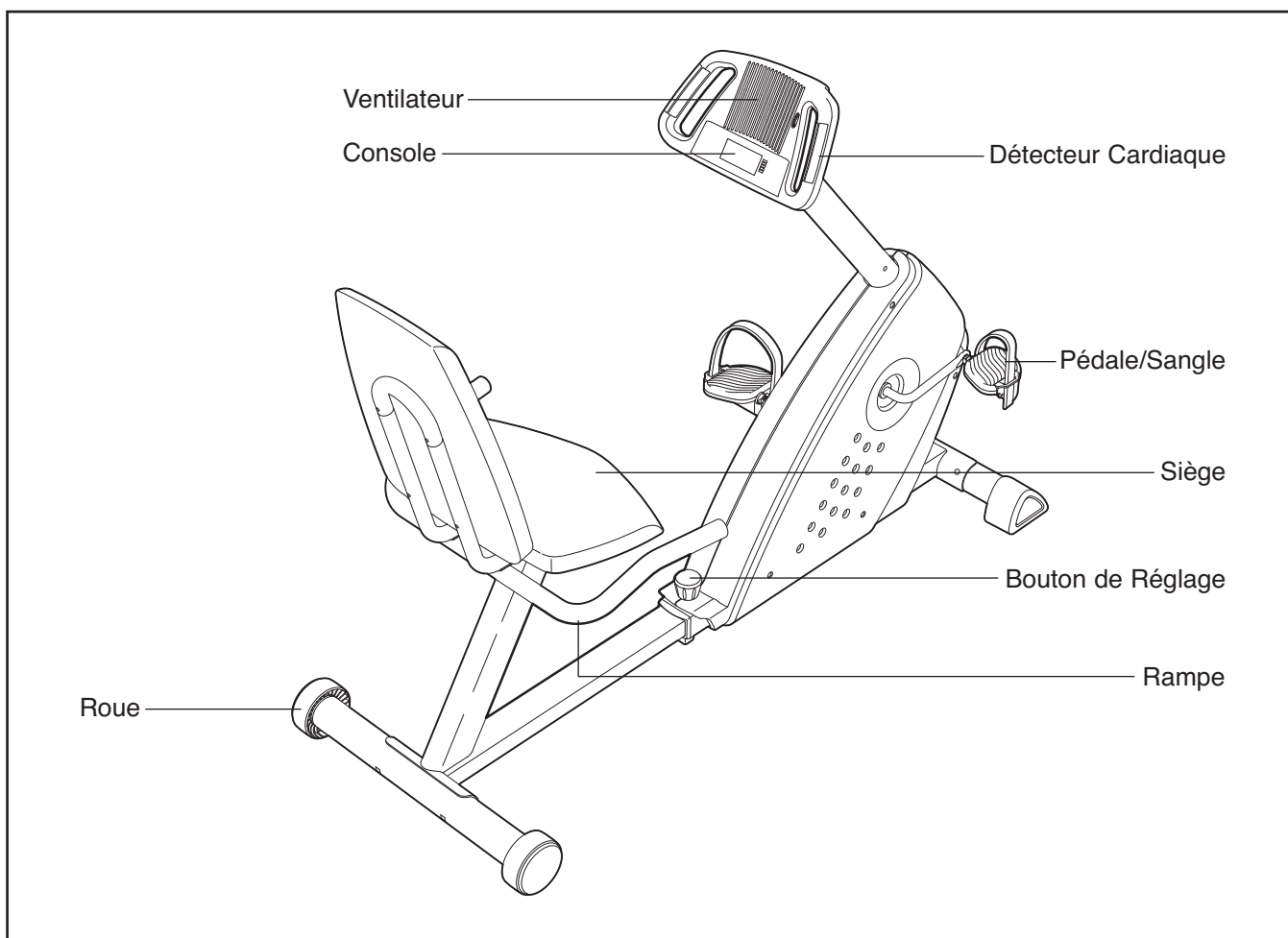
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo d'exercice HEALTHRIDER® N35. Le vélo est un des moyens les plus efficaces pour améliorer votre système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir votre corps. Le N35 offre un éventail de fonctionnalités impressionnantes pour vous permettre de profiter d'exercices sains dans le confort et l'intimité de votre maison.

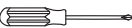
Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions

supplémentaires concernant cet appareil après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour nous contacter. Pour que nous puissions mieux vous assister lors de votre appel, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et la localisation de l'autocollant du numéro de série sont illustrés sur la couverture de ce manuel.

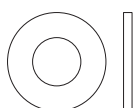
Avant de continuer à lire ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **L'assemblage requiert les outils inclus ainsi qu'un tournevis cruciforme** , **et une clé à molette** .

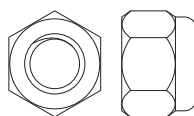
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le deuxième nombre fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être déjà été assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été déjà assemblée.**



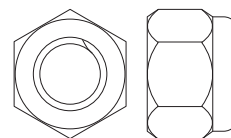
Rondelle de
M6 (55)–8



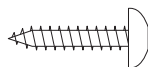
Rondelle Fendue
de M8 (59)–5



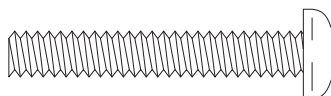
Écrou de Verrouillage
de M8 (60)–4



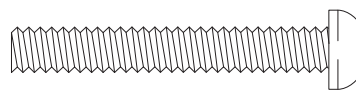
Écrou de Verrouillage
de M10 (63)–4



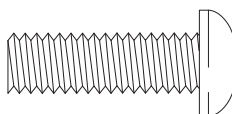
Vis à Tête Ronde
de M4 x 16mm
(52)–4



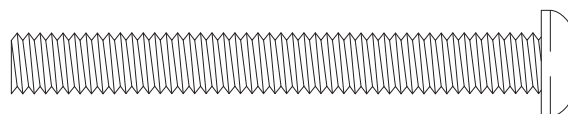
Vis en Bouton de M6
x 38mm (48)–4



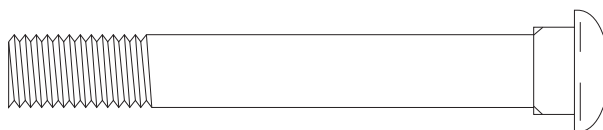
Vis en Bouton de M6
x 42mm (49)–4



Vis en Bouton de
M8 x 25mm (33)–3



Boulon en Bouton de
M8 x 70mm (54)–2



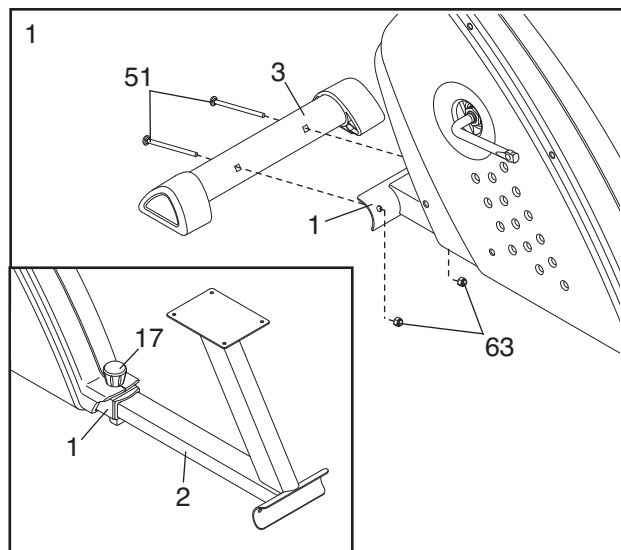
Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm (51)–4

1.

Pour faciliter l'assemblage du vélo d'exercice, lisez tout d'abord les informations à la page 5 avant de commencer l'assemblage de vélo d'exercice.

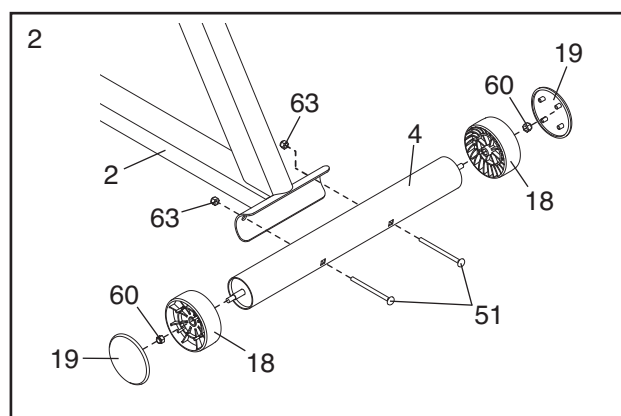
Pendant qu'une deuxième personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant (3) sur le Cadre à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (51) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (63).

Référez-vous au schéma en encadré. Desserrez le Bouton de Réglage (17), glissez le Cadre Arrière (2) hors du Cadre (1), puis resserrez le Bouton d'ajustement.

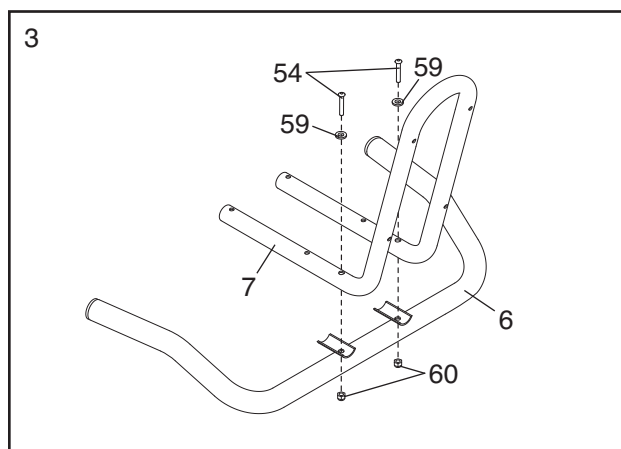


2. Fixez les Roues (18) au Stabilisateur Arrière (4) à l'aide de deux Écrous de Verrouillage de M8 (60). Enfoncez le Chapeau de Roue (19) sur chaque Roue.

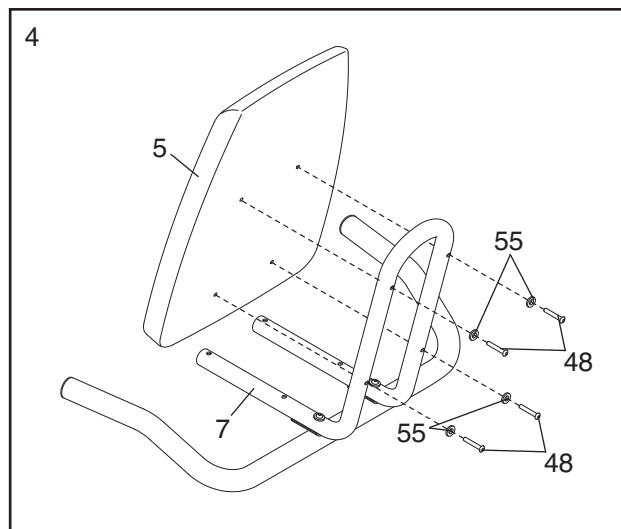
Attachez le Stabilisateur Arrière (4) sur le Cadre Arrière (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (51) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (63).



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



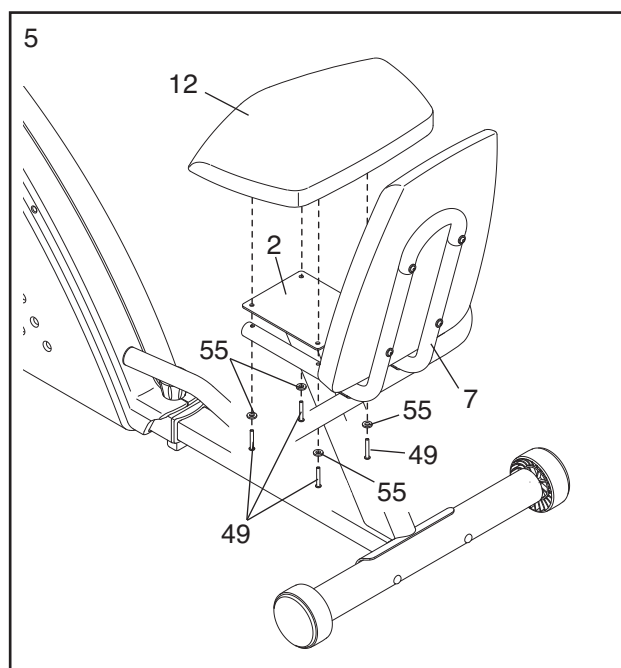
4. Attachez le Dossier (5) sur le Cadre du Siège (7) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M6 x 38mm (48) et quatre Rondelles de M6 (55). **Ne serrez pas les Vis en Bouton tout de suite.**



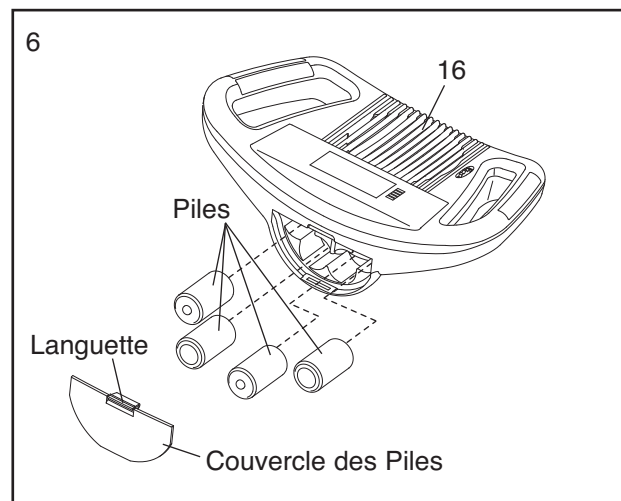
5. Demandez à une autre personne de tenir le Cadre du Siège (7) sous le Cadre Arrière (2) comme indiqué. Fixez le Cadre du Siège et le Siège (12) au Cadre Arrière à l'aide de quatre Vis en Bouton de M6 x 42 mm (49) et de quatre Rondelles de M6 (55).

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

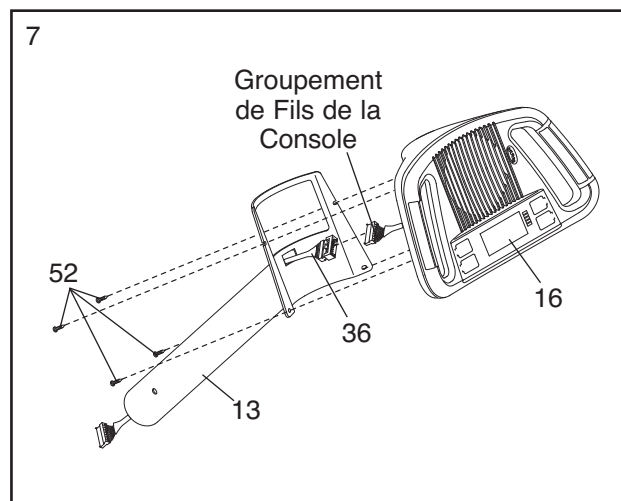
Référez-vous à l'étape 4. Serrez les quatre Vis en Bouton de M6 x 38 mm (48).



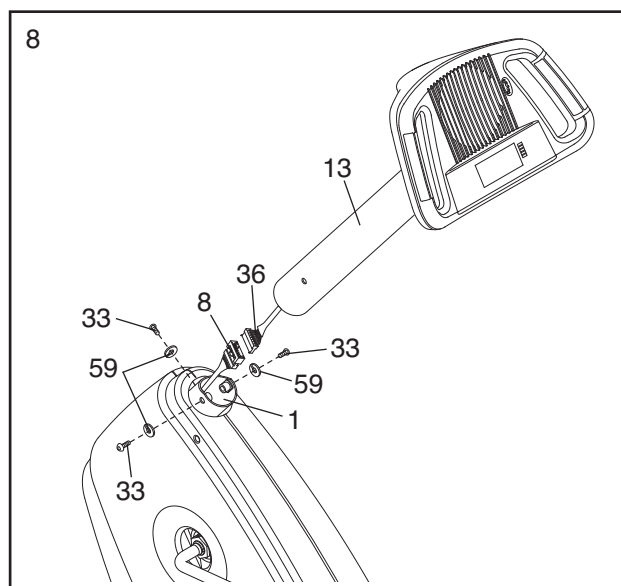
6. La Console (16) requiert trois piles de type « D » (non-incluses). Nous recommandons les piles alcalines. **IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été entreposé dans un endroit froid, laissez-le atteindre la température ambiante de la pièce dans laquelle vous allez l'utiliser avant de mettre les piles dans la Console. Si vous ne suivez pas cette consigne, l'écran de la console ou les autres composants électroniques de l'appareil peuvent être endommagés.** Appuyez sur la languette du couvercle des piles et retirez le couvercle. Placez quatre piles dans la Console. **Assurez-vous que les piles sont orientées de la manière illustrée sur le couvercle des piles.** Remplacez les couvercles de piles.



7. Branchez le groupement de fils de la console dans le Groupement de Fils Supérieur (36). Enfoncez le fil de la console dans le Montant (13). Attachez la Console (16) sur le Montant à l'aide de quatre Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm (52).

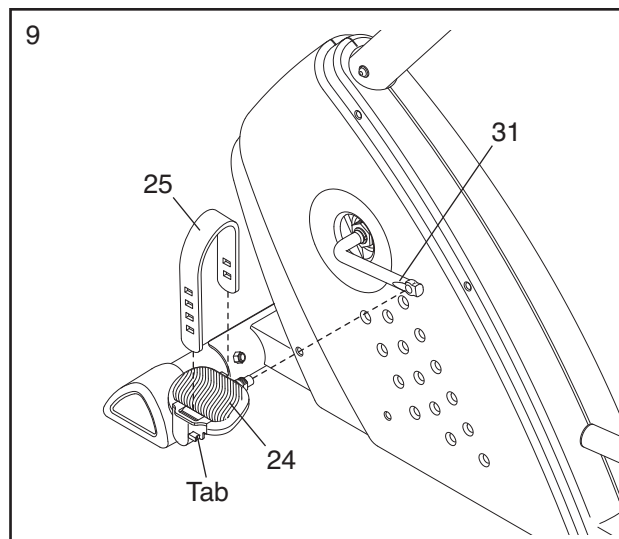


8. Branchez le Groupement de Fils Supérieur (36) au Groupement de Fils Inférieur (8). Fixez le Montant (13) au Cadre (1) à l'aide de trois Vis en Bouton de M8 x 25 mm (33) et de trois Rondelles Fendues de M8 (59). **Ne pincez pas les groupements de fils.**



9. Identifiez la Pédale Gauche (24), sur laquelle est collé un autocollant « L » ou « Left » (Gauche). Vissez fermement la Pédale Gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur le bras gauche du Pédalier (31). Serrez la Pédale Droite (non illustrée) dans le sens des aiguilles d'une montre sur le bras droit du Pédalier. **IMPORTANT : serrez les deux Pédales autant que possible. Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, resserrez les Pédales. Pour de meilleures performances, les Pédales doivent rester serrées.**

Régalez la Sangle de la Pédale Gauche (25) à la position désirée puis, enfoncez l'extrémité de la Sangle de la Pédale sur la languette de la Pédale Gauche (24). Régalez la Sangle de la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière.



10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées correctement avant d'utiliser le vélo d'exercice.**
Remarque : il y aura peut-être des pièces en trop une fois l'assemblage terminé. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

Après avoir assemblé le vélo d'exercice, réglez le Siège (12) dans la position correcte. Au fur et à mesure que vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont dans la position avant la plus éloignée. Desserrez le Bouton d'ajustement (17), glissez le Cadre Arrière (2) vers l'avant et vers l'arrière dans le Cadre (1), puis resserrez le Bouton d'ajustement.

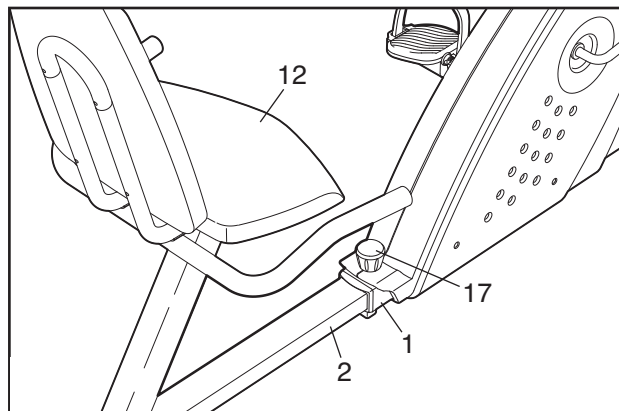
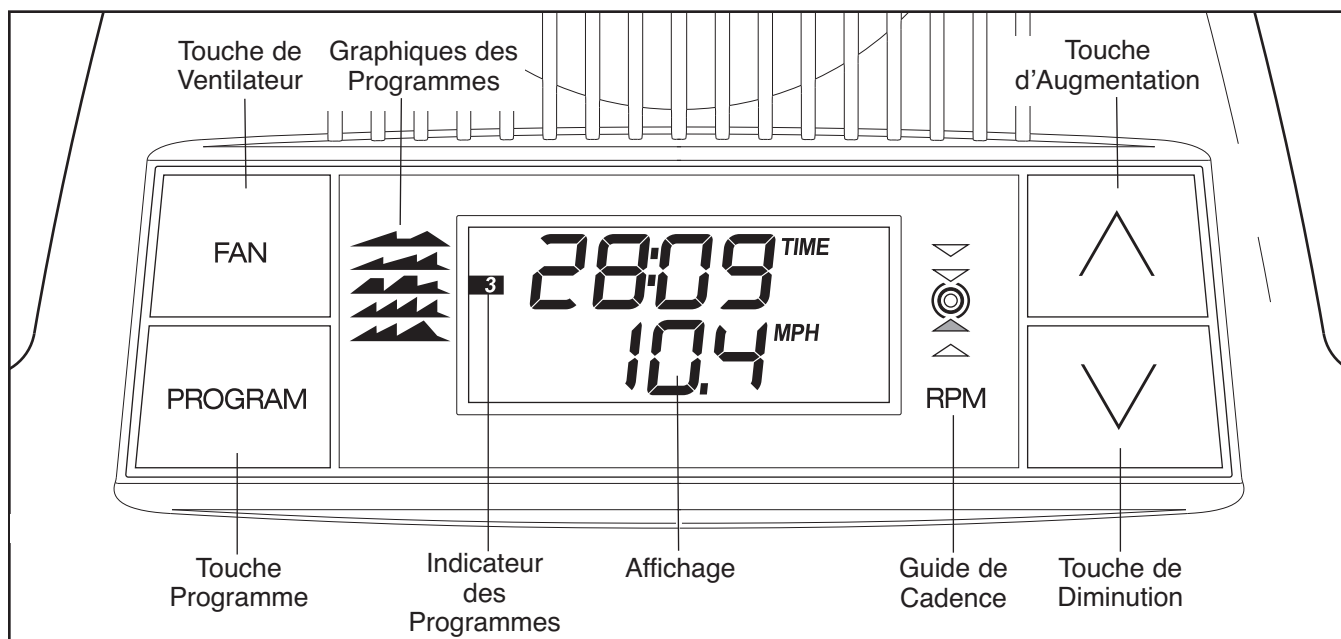


SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de technologie avancée offre une sélection de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance des pédales d'exercice peut être réglée d'une pression de bouton. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournit les données de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée.

La console propose également cinq programmes prédéfinis modifiant automatiquement la résistance des pédales et vous invitant à varier votre cadence de pédalage tout en vous apportant des informations utiles pour un entraînement efficace.

Pour utiliser le mode manuel de la console, référez-vous aux instructions à la droite. **Pour utiliser un programme pré-enregistré,** référez-vous à la page 13.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles sont installées (référez-vous à l'étape 6 de l'assemblage à la page 7). Si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touché d'Augmentation ou commencez à pédaler. Le guide de cadence s'illuminera pendant un moment; la console sera alors prête à être utilisée.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la console est allumée, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur la touche de Programme jusqu'à ce qu'aucun indicateur de programme (reportez-vous au schéma ci-dessus) n'apparaisse le long du côté gauche de l'écran.

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

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution. Il y a dix niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, l'appareil prend quelques secondes pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.



4. Suivez votre progression sur l'écran.

La moitié supérieure de l'écran affichera la période écoulée, la distance parcourue en pédalant et le degré de résistance des pédales. L'écran passera d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes. Remarque : lorsqu'un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



La moitié inférieure de l'écran affichera la vitesse à laquelle vous pédalez et le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées. L'écran passera d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes. Lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée, le coin inférieur de l'écran indique également votre fréquence cardiaque [PULSE] (voir l'étape 5).



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres.

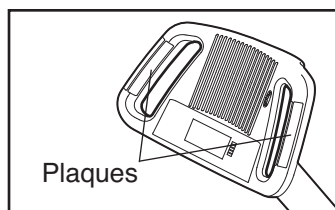
Les lettres MPH ou Km/H apparaissent sur l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche Programme pendant plusieurs secondes. Un « E » (pour le système English [anglais]) ou un « M » (pour le système métrique) apparaîtra sur l'écran. Appuyez sur la touche d'Augmentation pour changer l'unité de mesure. Quand l'unité de mesure désirée est sélectionnée, appuyez à nouveau sur la touche Programme. Remarque : quand les piles sont remplacées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner à nouveau l'unité de mesure désirée.



5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les plaques métalliques sur le capteur cardiaque sont recouvertes d'un film en plastique, retirez-le.

Ensuite, tenez le



capteur du rythme cardiaque de la poignée en appuyant vos paumes contre les contacts. Lorsque votre fréquence cardiaque est détectée, l'indicateur en forme de cœur dans la moitié inférieure de l'écran clignotera à chacun des battements de votre cœur, et votre fréquence cardiaque sera affichée.

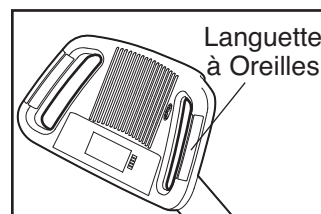
Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque de la poignée pendant au moins 30 secondes. Remarque : si vous continuez à tenir le détecteur cardiaque de la poignée, l'écran droit affichera votre fréquence cardiaque pendant environ 30 secondes. L'écran affichera alors votre fréquence cardiaque en même temps que les autres modes.

Si votre rythme cardiaque n'est pas affiché, assurez-vous que vos mains sont dans la position décrite. Évitez de bouger les mains ou serrer les contacts en métal trop fermement. Pour de meilleures performances, nettoyez les contacts métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais de l'alcool ou des détergents abrasifs ou chimiques.**

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Pour lancer le ventilateur à forte vitesse, appuyez sur la touche Ventilateur [FAN]. Pour mettre le ventilateur sur la vitesse lente, appuyez une nouvelle fois sur la touche du Ventilateur. Pour éteindre le Ventilateur, appuyez à nouveau sur la touche une troisième fois. Remarque : si le ventilateur est allumé et que les pédales ne sont pas déplacées pendant à peu près 30 secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

Tournez la languette à oreilles située sur le côté droit du ventilateur afin d'ajuster l'angle du ventilateur.



7. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne bougent pas pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter sur l'écran et la console suspend son activité. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉDÉFINI

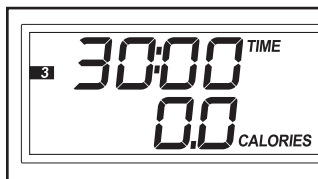
1. Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2. Sélectionnez un programme prédéfini.

Pour sélectionner un programme prédéfini, appuyez plusieurs fois sur la touche « Program » [Programme]

jusqu'à ce que le chiffre 1, 2, 3, 4, ou 5 apparaisse le long du côté gauche de l'écran. Après avoir sélectionné un programme prédéfini, l'écran affiche la durée de ce programme.



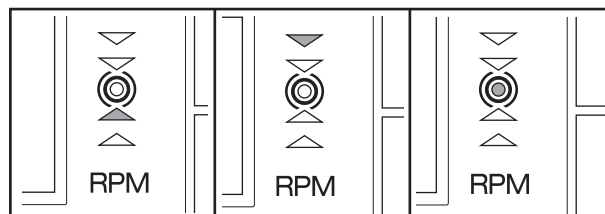
3. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Chaque programme prédéfini consiste en 30 segments d'une minute. Une résistance et une cadence sont programmées pour chaque segment.

A la fin de chaque segment, le niveau de résistance clignote pendant quelques secondes à l'écran. La résistance des pédales se règle alors automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le prochain segment. Remarque : Si le niveau de la résistance est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches d'Augmentation et de Diminution. A la fin du segment en cours, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Pendant le programme, le guide de la cadence vous invite à maintenir un régime de pédalage

proche du réglage de la cadence cible pour le segment en cours. Lorsque l'un des deux indicateurs inférieurs s'illumine, augmentez votre cadence; lorsque l'un des deux indicateurs supérieurs s'illumine, diminuez votre cadence. Lorsque l'indicateur situé au centre s'allume, maintenez votre cadence actuelle. **IMPORTANT : les guides de cadence sont là pour vous motiver. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.**



L'écran affichera le temps restant de votre entraînement. Si vous arrêtez de pédaler pendant quelques secondes, le programme se met en suspens et le temps clignote sur l'écran. Pour relancer le programme, recommencez à pédaler.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 12.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

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

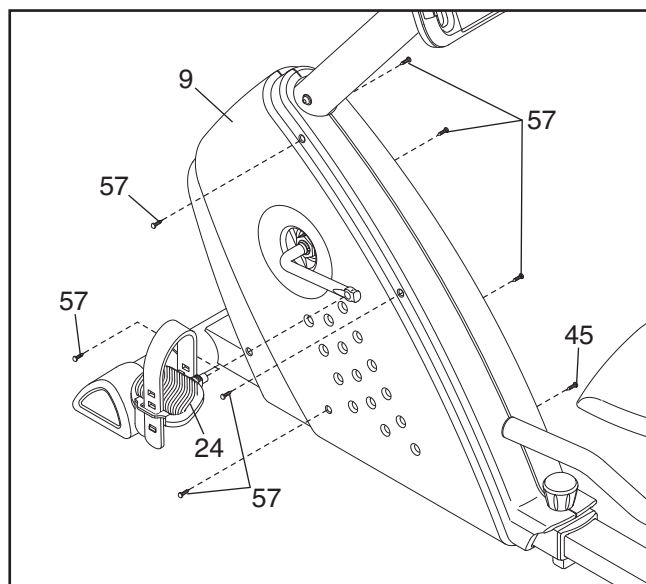
IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez la console éloignée de tout liquide et des rayons directs du soleil.

INSTALLATION DES PILES

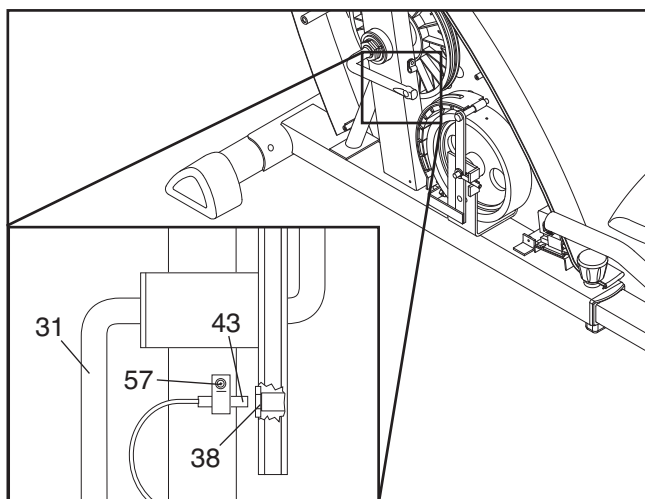
Si l'affichage de la console devient faible, vous devez remplacer les piles devraient ; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles faibles. Pour changer les piles, référez-vous à l'étape 6 à la page 7.

COMMENT AJUSTER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, vous devez ajuster le détecteur magnétique. Pour régler le capteur magnétique, vous devez enlever d'abord le capot latéral gauche. A l'aide d'une clé à molette, tournez la Pédale Gauche dans le sens des aiguilles d'une montre puis, retirez-la. Puis, enlevez les sept Vis de M4 x 16 mm (57) et la Vis de M4 x 25 mm (45). Puis, enlevez doucement le Capot Gauche.



Avec le capot latéral gauche enlevé, localisez le Capteur Magnétique (43). Tournez le Pédalier (31) jusqu'à ce que l'Aimant (38) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Devissez, mais ne retirez pas la Vis de M4 x 16mm (57) indiquée. Glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez le Vis. Faites tourner le Pédalier pendant quelques instants. Répétez cette opération jusqu'à ce que les données sur la console soient cohérentes. Quand le Capteur Magnétique est correctement réglé, rattachiez le capot latéral gauche et la pédale gauche.



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DE LA POIGNÉE

Si le détecteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, allez à l'étape 5 à la page 12.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout 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. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants 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. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de 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 déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du 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

modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise des *calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant 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 pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

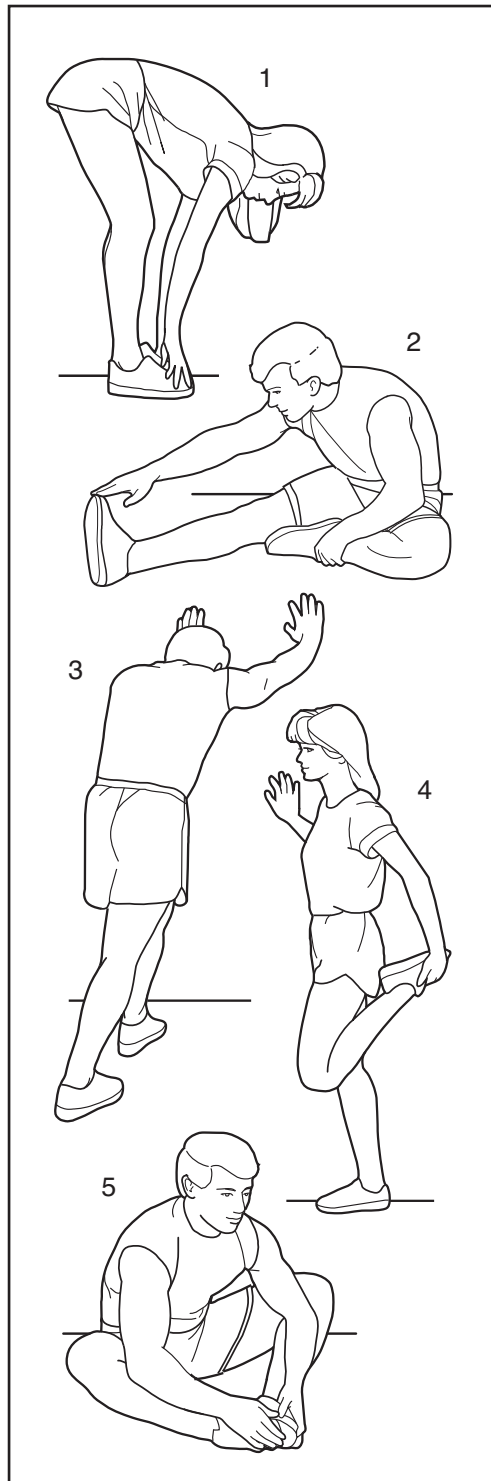
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.



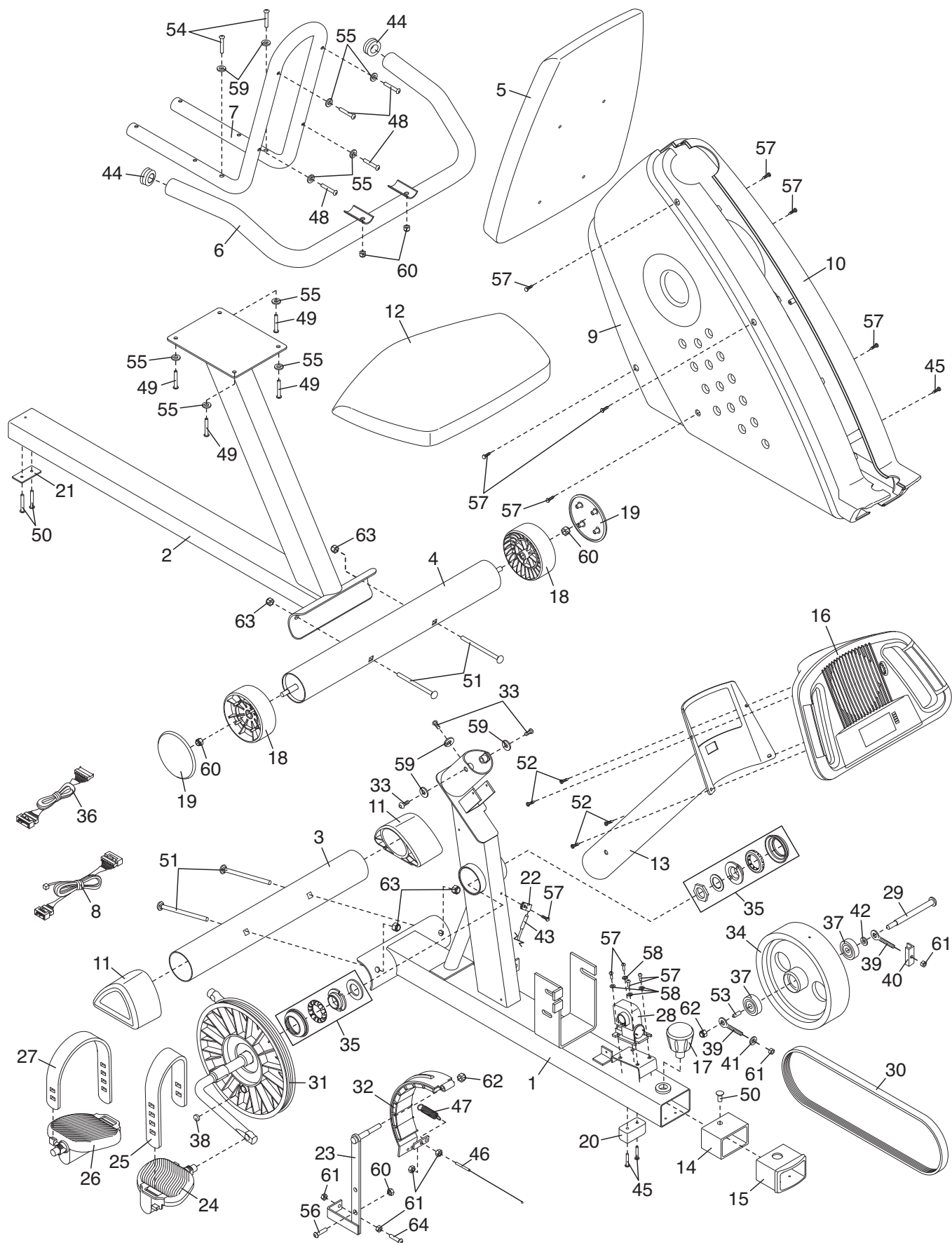
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HRCCEX2076.0

R0609A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	35	1	Palier de la Manivelle
2	1	Cadre Arrière	36	1	Grouperment de Fils Supérieur
3	1	Stabilisateur Avant	37	2	Roulement à Billes
4	1	Stabilisateur Arrière	38	1	Aimant
5	1	Dossier	39	2	Boulon de Tension
6	1	Guidon	40	1	Support de Tension
7	1	Cadre du Siege	41	1	Rondelle de M8
8	1	Grouperment de Fils Inférieur	42	1	Rondelle du Volant
9	1	Panneau Gauche	43	1	Capteur Magnétique/Fil
10	1	Panneau Droit	44	2	Embout du Guidon
11	2	Embout du Stabilisateur	45	3	Vis de M4 x 25mm
12	1	Siège	46	1	Câble de la Résistance
13	1	Montant	47	1	Ressort de Retour
14	1	Bague Avant	48	4	Vis en Bouton de M6 x 38mm
15	1	Bague Arrière	49	4	Vis en Bouton de M6 x 42mm
16	1	Console	50	3	Vis à Tête Plate de M4 x 16mm
17	1	Bouton de Réglage	51	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm
18	2	Roue	52	4	Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm
19	2	Embout de la Roue	53	1	Bague d'Espaceur de 5mm
20	1	Coussin du Cadre	54	2	Boulon en Bouton de M8 x 70mm
21	1	Arrêt du Cadre	55	8	Rondelle de M6
22	1	Serre-joint du Capteur Magnétique	56	1	Boulon en Bouton de M8 x 20mm
23	1	C-magnet Bracket	57	12	Vis de M4 x 16mm
24	1	Pédale Gauche	58	4	Rondelle de M5
25	1	Sangle de la Pédale Gauche	59	5	Rondelle Fendue de M8
26	1	Pédale Droite	60	5	Écrou de Verrouillage de M8
27	1	Sangle de la Pédale Droite	61	6	Écrou de M6
28	1	Moteur de la Résistance	62	2	Écrou de Blocage de M8
29	1	Essieu du Volant	63	4	Écrou de Verrouillage de M10
30	1	Courroie	64	1	Boulon de M6 x 38mm
31	1	Poulie/Pédalier	*	—	Manuel de l'Utilisateur
32	1	Aimant en C	*	—	Clé Hexagonale
33	3	Vis en Bouton de M8 x 25mm			
34	1	Volant			

Remarque : les spécifications peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et description de la pièce (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON du Canada, Inc., (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales. Les pièces sont couverts pendant quatre-vingt (90) jours après la date d'achat.

Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes les réparations réclamées sous cette garantie doivent être autorisées préalablement par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B