

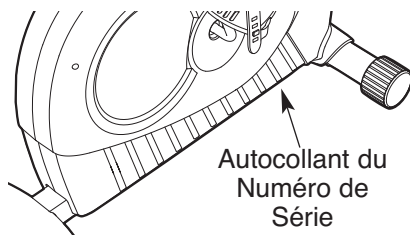
HEALTHRIDER[®]

H 10x

N°. du Modèle HRCCEX70908.0

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).

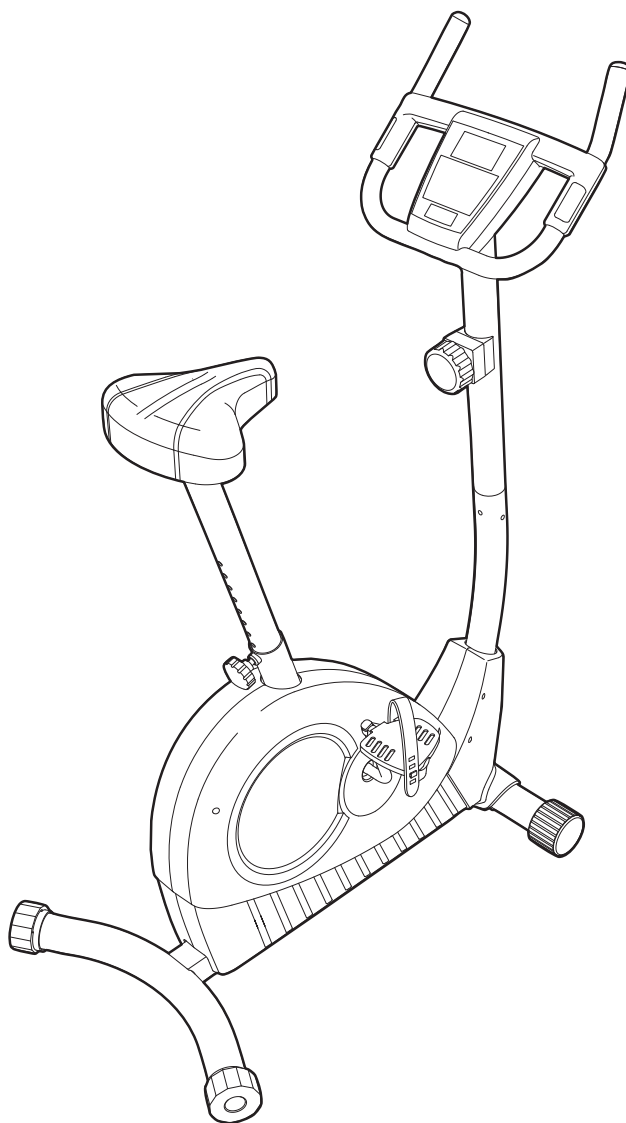
OU PAR COURRIEL :

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

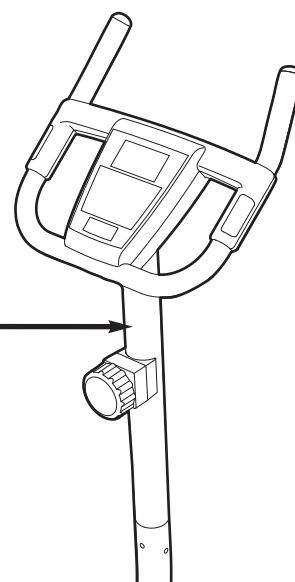
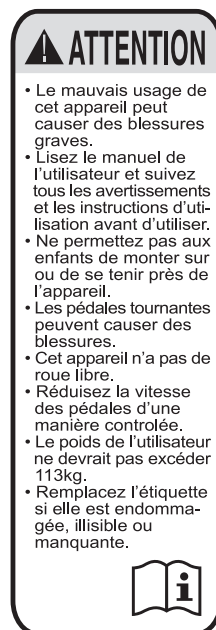
www.healthrider.com

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	9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	11
CONSEILS POUR L'EXERCICE	12
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, contactez notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir la page de couverture de ce manuel). Apposez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est pas illustré à sa taille réelle.



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. Votre 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 les pièces usées immédiatement.
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 113 kg (250 livres).
8. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux 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. Quand vous réglez le siège, enfoncez la goupille du siège dans un des trous sur le montant du siège. N'enfoncez pas la goupille du siège sous le montant du siège.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez du vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
12. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
13. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
14. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.

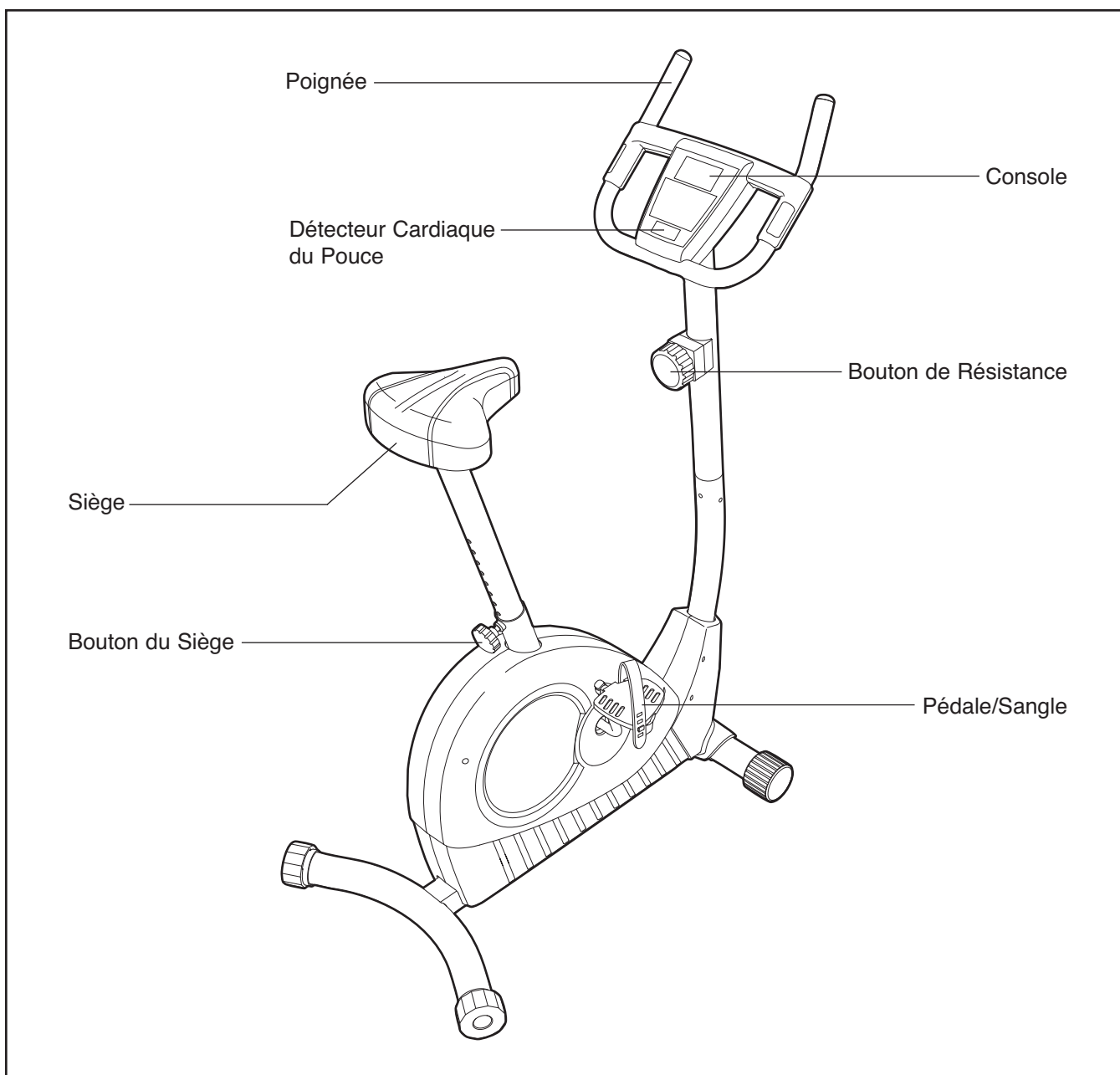
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo d'exercice HEALTHRIDER® H10 X. Le vélo est un des moyens les plus efficaces pour améliorer votre système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir votre corps. Le H10 X offre un éventail de fonctionnalités impressionnantes pour vous permettre de profiter d'exercices sains dans le confort et l'intimité de votre maison.

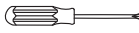
Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions sup-

plémentaires 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.

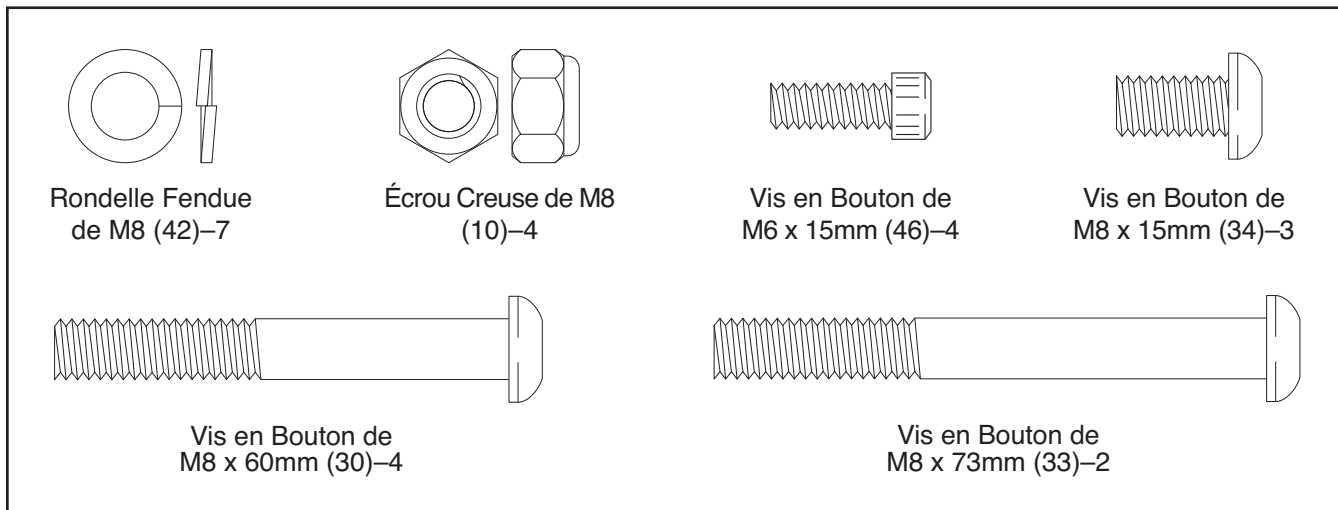
Avant de continuer à lire ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.



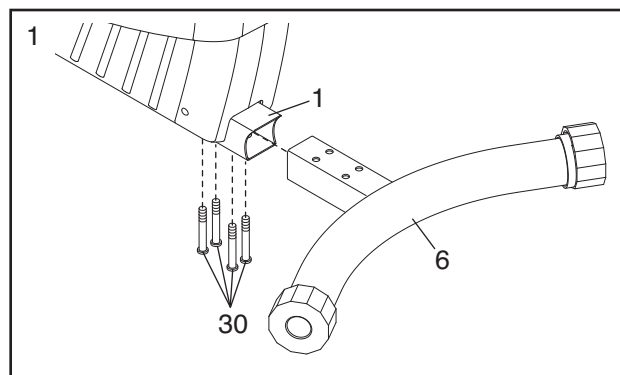
ASSEMBLAGE

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'une clé à molette** , **un tournevis cruciforme** , et **des Pincés**  .

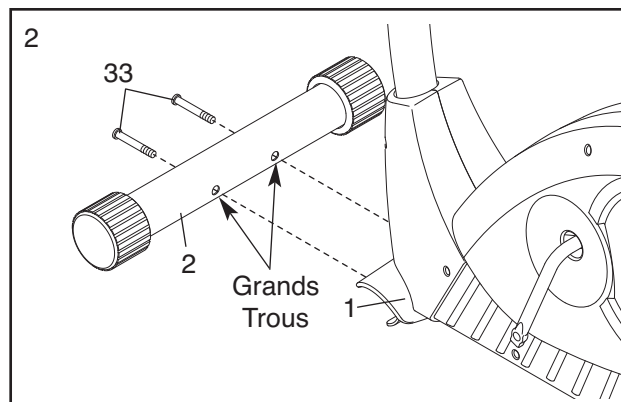
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le deuxième nombre fait référence à la quantité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



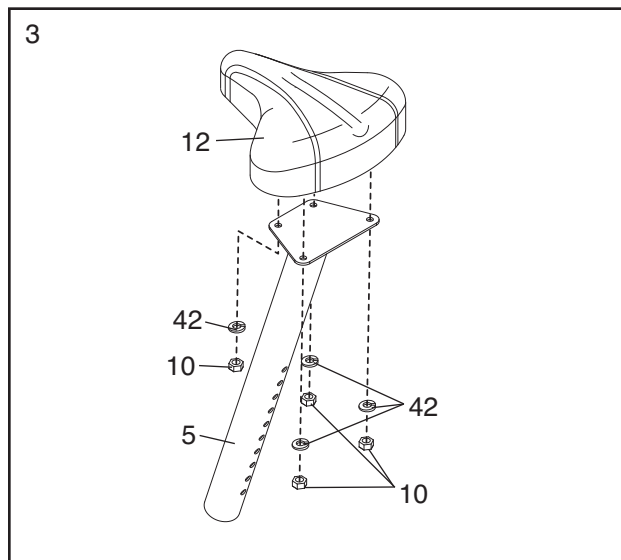
1. Faites glisser le Stabilisateur Arrière à l'intérieur du Cadre (1). Fixez le Stabilisateur Arrière à l'aide de quatre Vis en Bouton de M8 x 60mm (30).



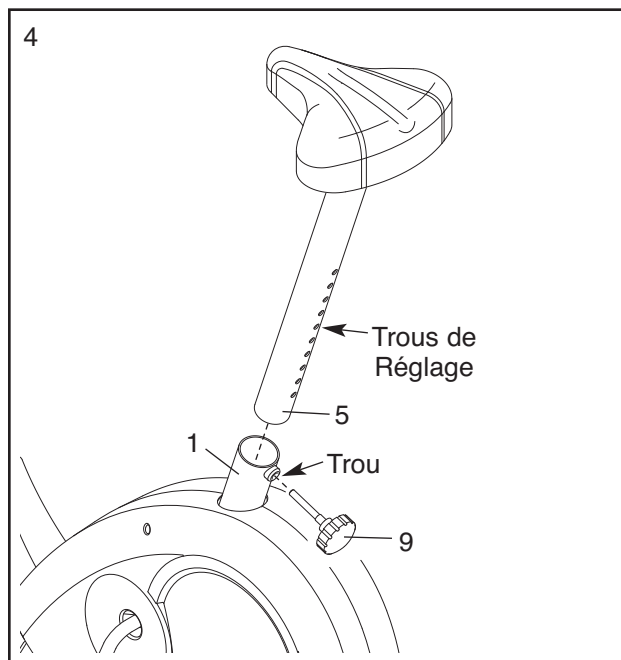
2. Orientez le Stabilisateur Avant (2) de manière à ce que les grands trous soient face au Cadre (1). Attachez le Stabilisateur Avant sur le Cadre à l'aide de deux Vis en Bouton de M8 x 73mm (33).



3. Attachez le Siège (12) au Montant du Siège (5) à l'aide de quatre Rondelles Fendues de M8 (42) et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (10).
Remarque : les Rondelles Fendues et les Écrous de Verrouillage sont peut-être pré-attachés sous le Siège.



4. Tournez le Bouton du Siège (9) dans le sens antihoraire et retirez-le du Cadre (1). Puis, insérez le Montant du Siège (5) à l'intérieur du Cadre. Réglez le Montant du Siège à la hauteur voulue et insérez le Bouton du Siège (9) à travers le trou indiqué du Cadre et jusqu'à l'intérieur de l'un des trous de réglage du Montant du Siège. Ensuite, tournez le Bouton du Siège dans le sens horaire jusqu'à ce qu'il soit serré. **Assurez-vous que le Bouton du Siège est bien enfoncé dans un des trous d'ajustement sur le Montant du Siège.**

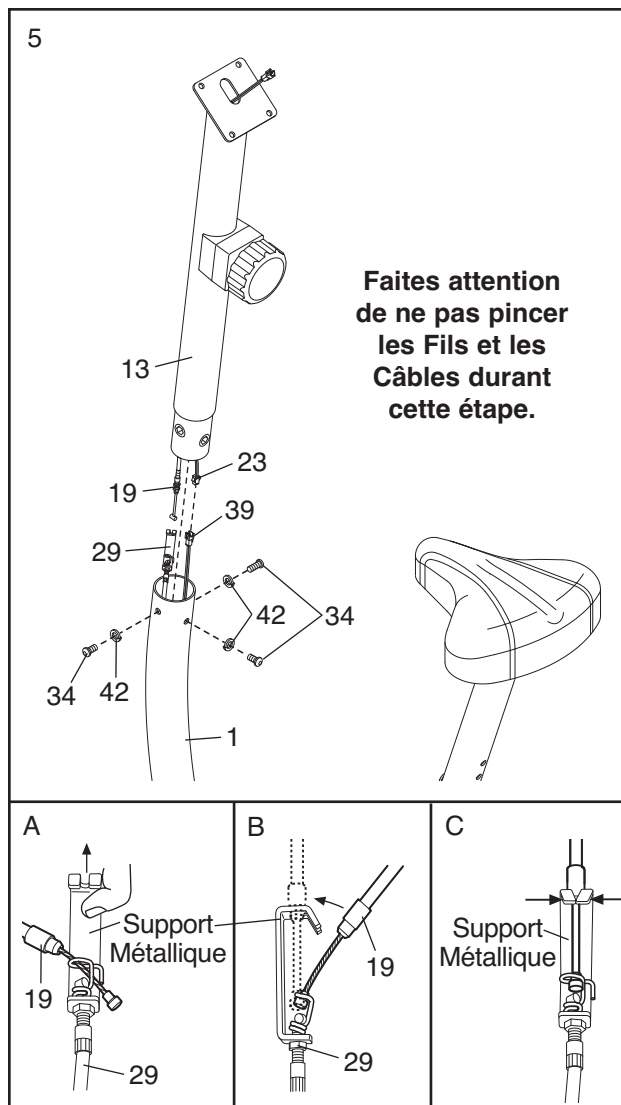


5. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (13) près du Cadre (1), comme sur le schéma, branchez le Fil de Rallonge (23) dans le Fil du Capteur Magnétique (39). Ensuite, attachez le Câble de Résistance (19) sur le Câble Inférieur (29) de la façon suivante :

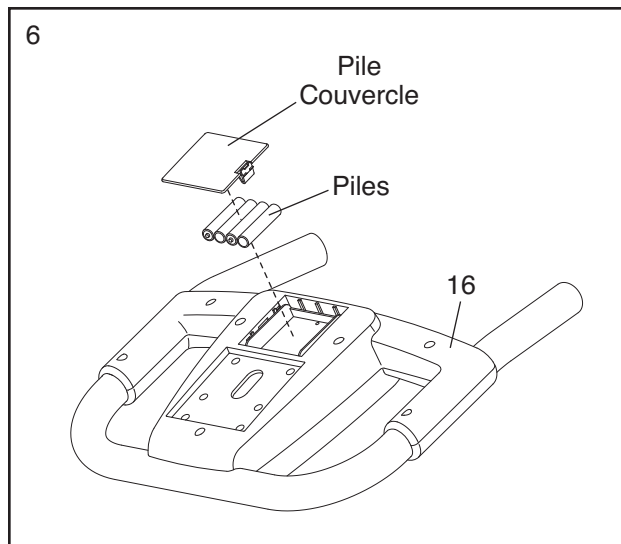
- **Référez-vous au schéma A.** Tirez le support métallique vers le haut sur le Câble Inférieur (29) puis, enfoncez le bout du Câble de Résistance (19) dans la pince de fil à l'intérieur du support métallique, comme illustré.
- **Référez-vous au schéma B.** Tirez fermement le Câble de Résistance (19) vers le haut puis, glissez-le dans la partie supérieure du support métallique, comme illustré.
- **Référez-vous au schéma C.** À l'aide d'une paire de pinces, serrez ensemble les languettes sur la partie supérieure du support métallique.

Enfoncez les Fils (23, 29) et les Câbles (19, 29) dans le Cadre (1), vers le bas.

Insérez le Montant (13) à l'intérieur du Cadre (1). **Faites attention de ne pas pincer les Fils (23, 39) et les Câbles (19, 29).** Fixez le Montant à l'aide de trois Vis en Bouton de M8 x 15mm (34) et de trois Rondelles Fendues de M8 (42).

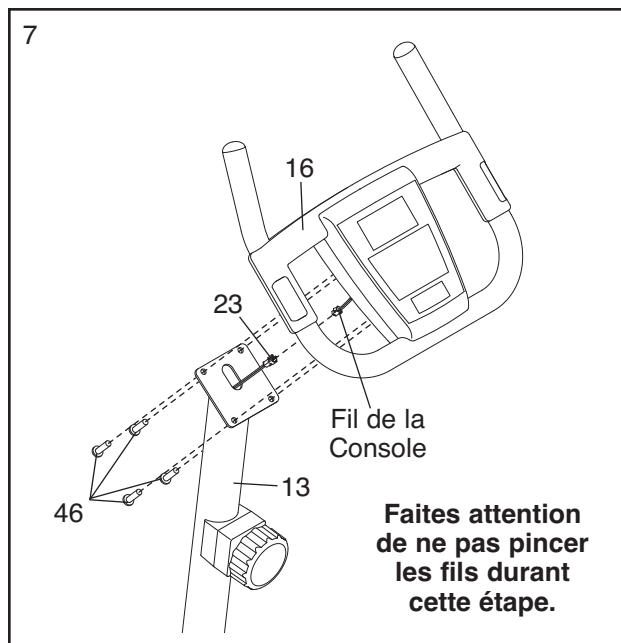


6. La Console (16) requiert trois piles de type « D » (non-incluses). Nous recommandons les piles alcalines. **IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été entreposé dans un endroit froid, laissez-le atteindre la température ambiante de la pièce dans laquelle vous allez l'utiliser avant de mettre les piles 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 le couvercle des piles au dos de la Console.



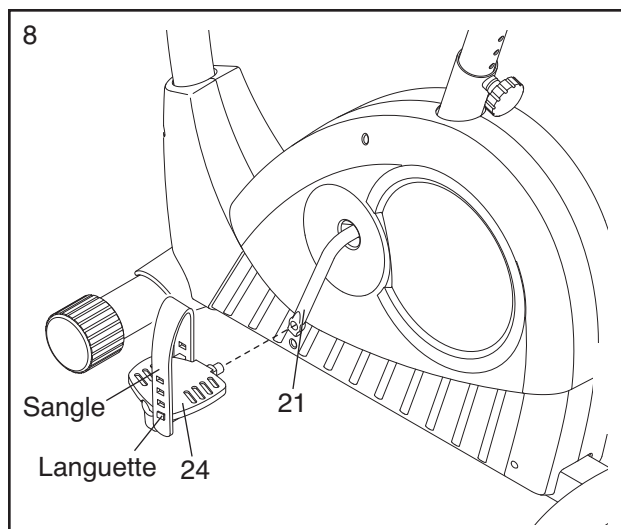
7. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (16) près du Montant (13), branchez le fil de la console sur le Fil de Rallonge (23). Ensuite, enfiler les fils dans le Montant.

Attachez la Console (16) sur le Montant (13) à l'aide de quatre Vis Creuse de M6 x 15mm (46). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**



8. Identifiez la Pédale Gauche (24), sur laquelle est collé un autocollant « Left » ou « L ». À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Gauche dans *le sens contraire des aiguilles d'une montre* sur le bras gauche du Pédaalier (21). Serrez la Pédale Droite (non illustrée) *dans le sens des aiguilles d'une montre* sur le bras droit du Pédaalier. **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.**

Réglez la sangle de la Pédale Gauche (24) à la position désirée, et appuyez l'extrémité de la sangle sur la languette de la Pédale Gauche. Réglez la Sangle de la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière.

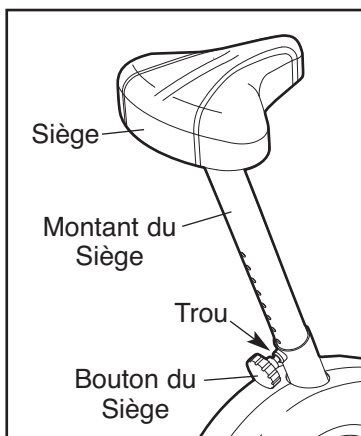


9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées correctement avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Remarque : une fois l'assemblage complété, des pièces peuvent ne pas avoir été utilisées. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

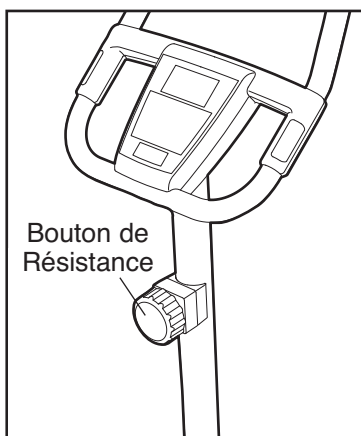
COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

Pour faire des exercices de manière efficace, le siège devrait être à une certaine hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse. Pour régler la hauteur du siège, tournez d'abord le bouton du siège dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et retirez-le. Glissez ensuite le montant du siège vers le haut ou vers le bas et alignez un des trous de réglage sur le montant du siège avec le trou indiqué sur le cadre du siège. Enfoncez le bouton du siège dans le cadre du siège et le montant du siège puis tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré. **Assurez-vous que le bouton est bien enfoncé dans un des trous d'ajustement sur le montant du siège.**



COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

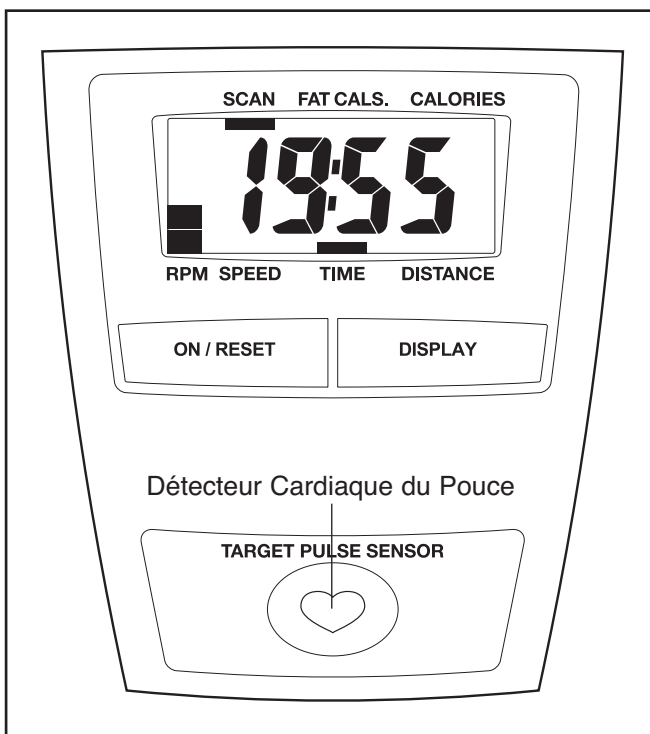
Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour diminuer la résistance, tournez le bouton dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



IMPORTANT :
arrêtez de tourner le bouton quand cela devient difficile ou vous pourriez endommager le mécanisme.

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console, facile d'utilisation, est équipée d'un écran qui affiche sept modes de données pour vous fournir des renseignements en temps réel sur votre entraînement. Les modes de données sont les suivants :



Vitesse [SPEED]—Ce mode affiche la vitesse des pédales, en kilomètres à l'heure ou en miles à l'heure.

Temps [TIME]—Cet écran affiche le temps écoulé.

Distance [DISTANCE]—Ce mode affiche la distance parcourue en pédalant, pendant votre entraînement, en kilomètres ou en miles.

Calories [CALS.]—Ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Calories de Graisse [FAT CALS.]—Cet écran indique le nombre approximatif de calories de graisse que vous avez brûlées. (Référez-vous à Brûler de la Graisse à la page 12).

Rythme Cardiaque—Ce mode affiche votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque du pouce.

Survoler [SCAN]—Ce mode affiche successivement les informations des modes vitesse, temps, distance, calories, calories de graisse, et rythme cardiaque pendant quelques secondes. Remarque : le mode Rythme Cardiaque apparaît uniquement quand vous utilisez le détecteur cardiaque du pouce.

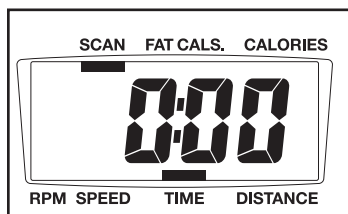
COMMENT UTILISER LA CONSOLE

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

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser la console.

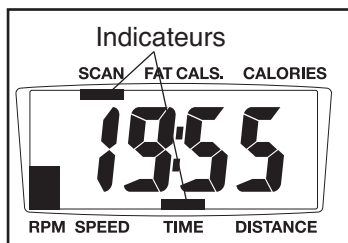
1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur le bouton Marche/Remise à Zéro [ON/RESET] ou commencez à pédaler. Tous les affichages de l'écran s'allument pendant quelques instants ; la console est alors prête à l'utilisation.

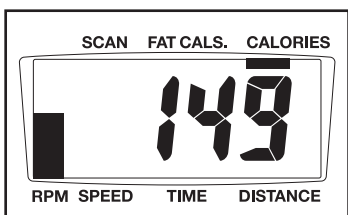


2. Sélectionnez un des modes.

L'écran de survol est automatiquement sélectionné à chaque mise sous tension. Un indicateur apparaît en dessous du mot Scan (Survoler) pour indiquer que l'écran de survol est sélectionné, puis un autre indicateur indique les informations actuellement affichées.



Pour sélectionner les informations relatives à la vitesse [SPEED], le temps [TIME], la distance, les calories ou les calories grasses [FAT CALS.] pour un affichage continu, appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY]. Les indicateurs indiqueront lequel des écrans est sélectionné. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'indicateur en dessous du mot Scan (Survoler).



A mesure que vous pédalez, le compteur RPM situé sur le côté gauche de l'écran affiche votre cadence de pédalage approximative en tours par minute [RPM]. La barre la plus basse du compteur RPM indique une cadence de pédalage de 30 tours par minute. Chaque barre supplémentaire représente 10 tours par minute. Alors que vous changez la cadence des pédales, des barres apparaissent ou disparaissent sur le compteur RPM (tours par minute).

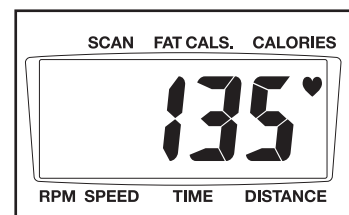
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Les lettres « mph » ou « km/h » apparaissent sur l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Marche/Remise à zéro pendant quelques secondes, jusqu'à ce que l'unité de mesure désirée apparaisse sur l'écran.

Pour remettre l'écran à zéro à tout moment, appuyez sur le bouton de Marche/Remise à Zéro.

Pour suspendre l'activité de la console, arrêtez de pédaler. Quand l'activité de la console est suspendue, le temps clignote sur l'écran. Pour relancer l'activité de la console, recommencez tout simplement à pédaler.

3. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **arrêtez de pédaler** et placez votre pouce sur le détecteur cardiaque.



N'appuyez pas trop fort sinon vous couperez la circulation du sang au pouce et votre rythme cardiaque ne pourra pas être détecté. Après plusieurs secondes, l'indicateur en forme de cœur clignotera de manière continue sur l'écran, deux tirets apparaîtront puis votre rythme cardiaque sera affiché. Gardez votre pouce sur le détecteur cardiaque pendant au moins 15 secondes pour une lecture plus précise.

Si le rythme cardiaque affiché semble trop rapide ou trop lent, ou si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, soulevez votre pouce du détecteur cardiaque pendant quelques secondes. Replacez ensuite, votre pouce sur le détecteur cardiaque comme décrit ci-dessus.

Il est important d'appliquer une pression suffisante sur le détecteur cardiaque. Entraînez-vous plusieurs fois à utiliser le détecteur cardiaque pour vous familiariser avec son fonctionnement. Soyez assis et le plus immobile possible quand vous prenez votre rythme cardiaque.

4. 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.

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.

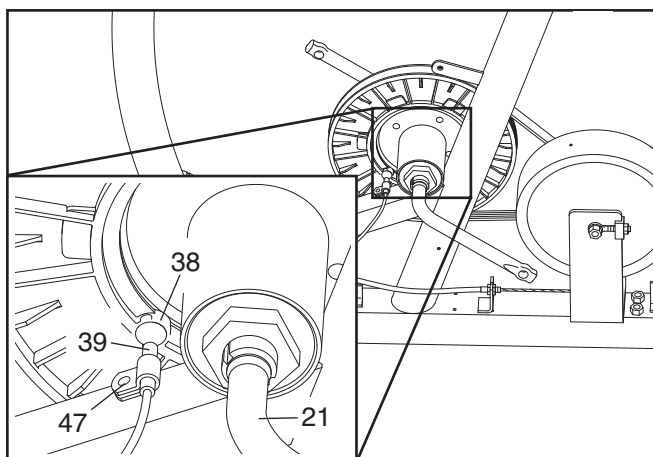
INSTALLATION DES PILES

Si l'affichage de la console devient faible, vous devez remplacer les piles ; 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 capteur magnétique. Pour régler le capteur magnétique, démontez la pédale gauche, les boîtiers du montant et le panneau 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. Ensuite, enlevez les vis des boîtiers du montant et du panneau latéral gauche. Remarque : une des vis du panneau latéral est plus courte que les autres vis. Assurez-vous d'identifier l'emplacement approprié à la vis courte. Enfin, retirez avec précaution les boîtiers du montant et le panneau latéral gauche.



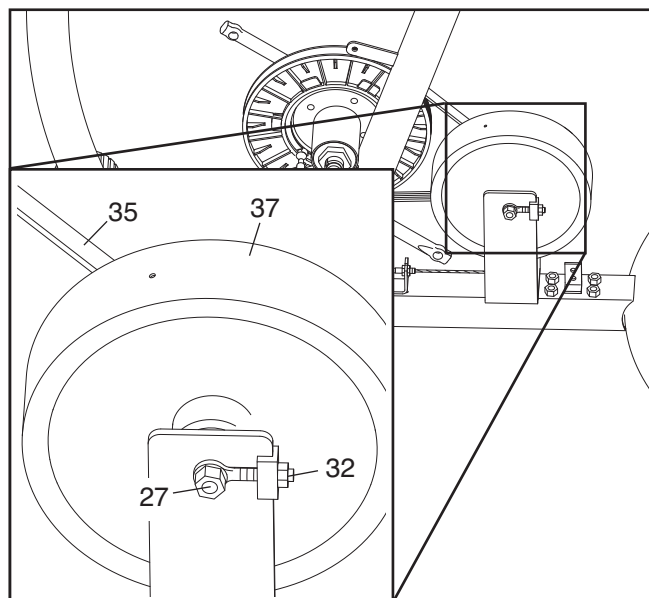
Ensuite, tournez le bouton de résistance sur le niveau le plus faible. Le capot latéral gauche enlevé, localisez le Capteur Magnétique (39). Tournez le Pédalier (21) jusqu'à ce que l'Aimant (38) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Dévissez, mais ne retirez pas, la Vis de M5 x 15mm (47). Glissez le 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 ajusté, ré-attachez le panneau latéral gauche, les boîtiers et la pédale gauche.

COMMENT AJUSTER LA COURROIE

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, la courroie doit être ajustée. Référez-vous à la section COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE à gauche et retirez la pédale gauche, les boîtiers du montant, et le panneau latéral gauche.

Pour régler la courroie, la pédale droite et le panneau latéral droit doivent aussi être retirés. À l'aide d'une clé à molette, tournez la pédale droite dans le sens antihoraire et retirez-la. Ensuite, retirez les vis du panneau latéral droit. Remarque : une des vis du panneau latéral est plus courte que les autres vis. Assurez-vous d'identifier l'emplacement approprié à la vis courte. Ensuite, retirez avec précaution le panneau latéral droit.



Ensuite, dévissez les deux Écrous de 3/8" (27), un de chaque côté du Volant (37). Vissez les Écrous de Verrouillage de M6 (32), un de chaque côté du Volant, jusqu'à ce que la Courroie (35) soit correctement serrée. Enfin, serrez les Écrous de Réglage et ré-attachez les panneaux latéraux, les boîtiers du montant et les pédales.

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

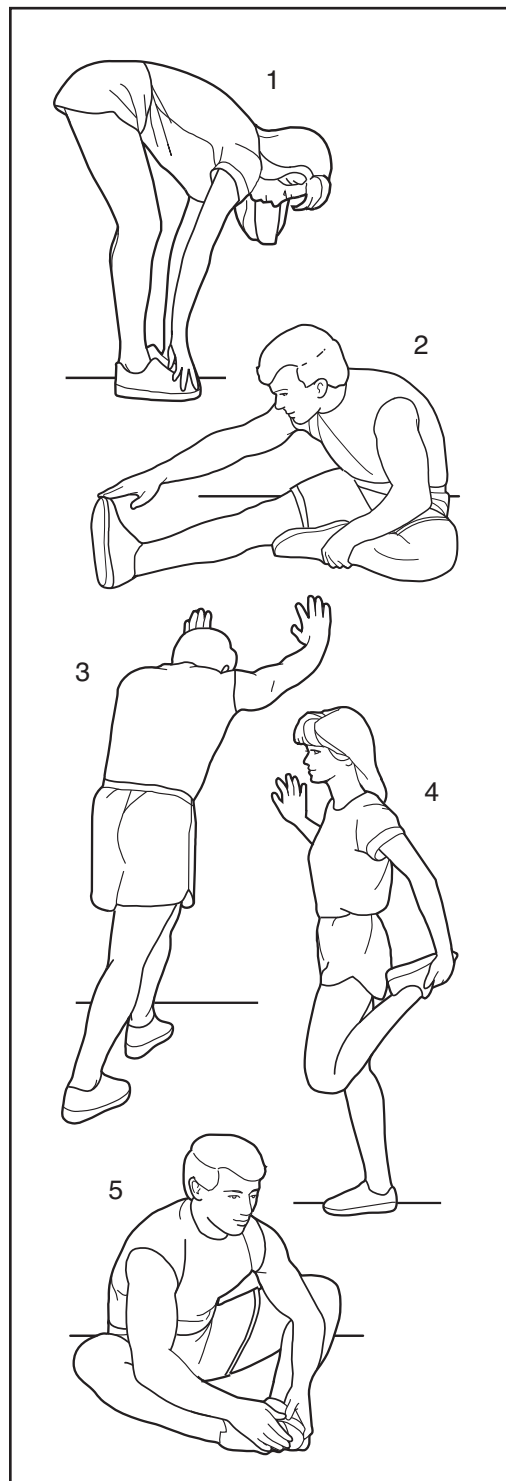
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez 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.



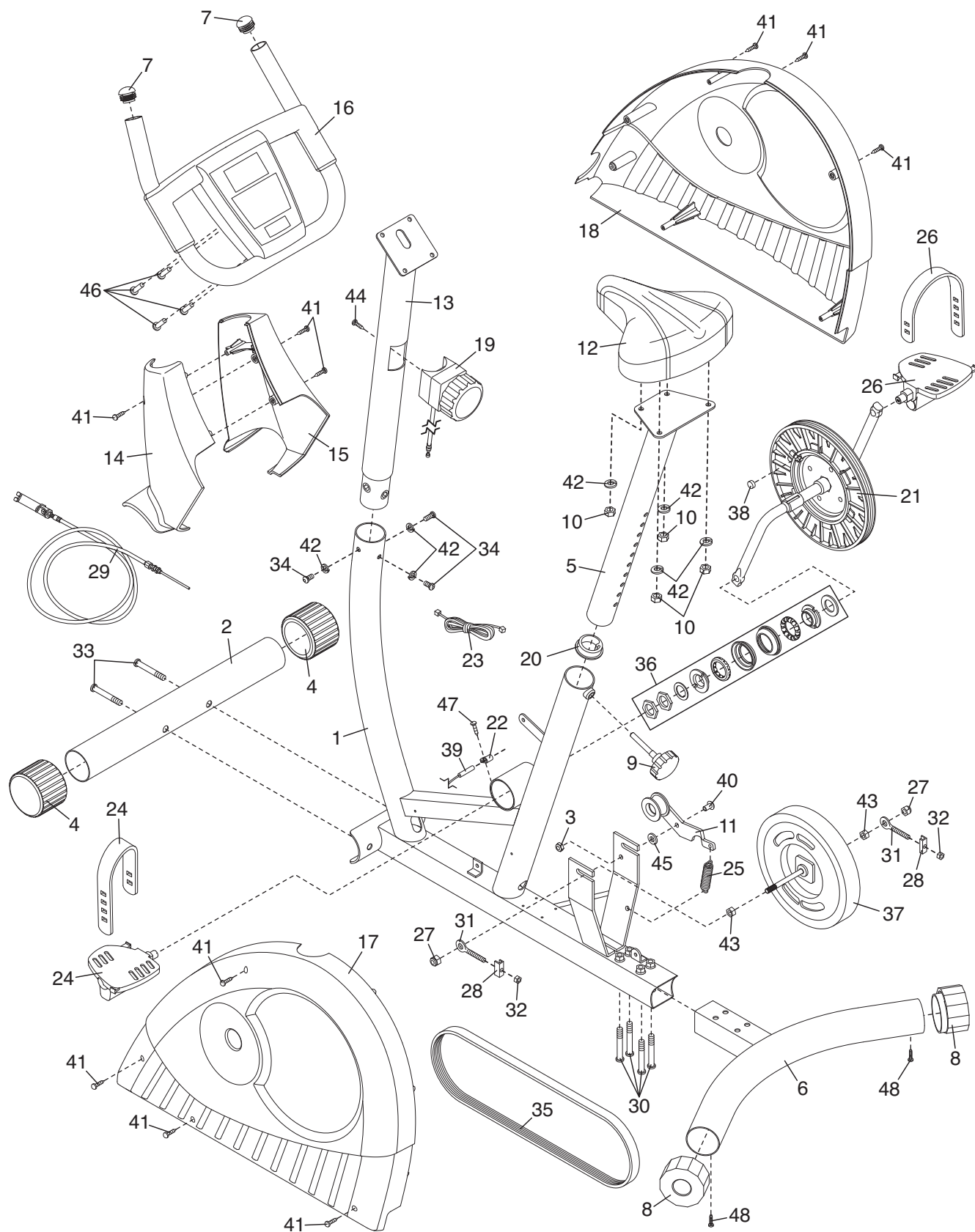
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HRCCEX70908.0

R0608A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	27	2	Écrou de 3/8"
2	1	Stabilisateur Avant	28	2	Support en « U »
3	1	Écrou de M8	29	1	Câble Inférieur
4	2	Embout du Stabilisateur Avant	30	4	Vis en Bouton de M8 x 60mm
5	1	Montant du Siège	31	2	Boulon en Oeillet
6	1	Stabilisateur Arrière	32	2	Écrou de Verrouillage de M6
7	2	Embout du Guidon	33	2	Vis en Bouton de M8 x 73mm
8	2	Embout du Stabilisateur Arrière	34	3	Vis en Bouton de M8 x 15mm
9	1	Bouton du Siège	35	1	Courroie
10	4	Écrou de Verrouillage de M8	36	1	Jeu de Roulements à Billes du Pédalier
11	1	Tendeur	37	1	Volant
12	1	Siège	38	1	Aimant
13	1	Montant	39	1	Capteur Magnétique/Fil
14	1	Boîtier Gauche du Montant	40	1	Boulon de M8 x 20mm
15	1	Boîtier Droit du Montant	41	10	Vis à Tête Ronde de M4 x 25mm
16	1	Console	42	7	Rondelle Fendue de M8
17	1	Panneau Latéral Gauche	43	2	Écrou du Volant
18	1	Panneau Latéral Droit	44	1	Vis en Bouton de M5 x 50mm
19	1	Resistance Control/Cable	45	1	Rondelle de M8
20	1	Bague du Montant du Siège	46	4	Vis Creuse de M6 x 15mm
21	1	Pédalier/Poulie	47	1	Vis de M5 x 15mm
22	1	Serre-joint du Capteur Magnétique	48	2	Vis de M4 x 15mm
23	1	Fil de Rallonge	*	—	Manuel de l'Utilisateur
24	1	Pédale Gauche/Sangle	*	—	Clé Hexagonale
25	1	Ressort	*	—	Outils pour l'Assemblage
26	1	Pédale Droite/Sangle			

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.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle HRCCEX70908.0 R0608A



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 à 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 et la main d'œuvre 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. All repairs for which warranty claims are made must be preauthorized by 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. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre 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. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre 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