

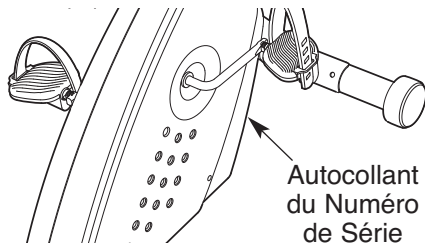
HEALTHRIDER[®]

N40

N°. du Modèle HRCCEX71408.0

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).

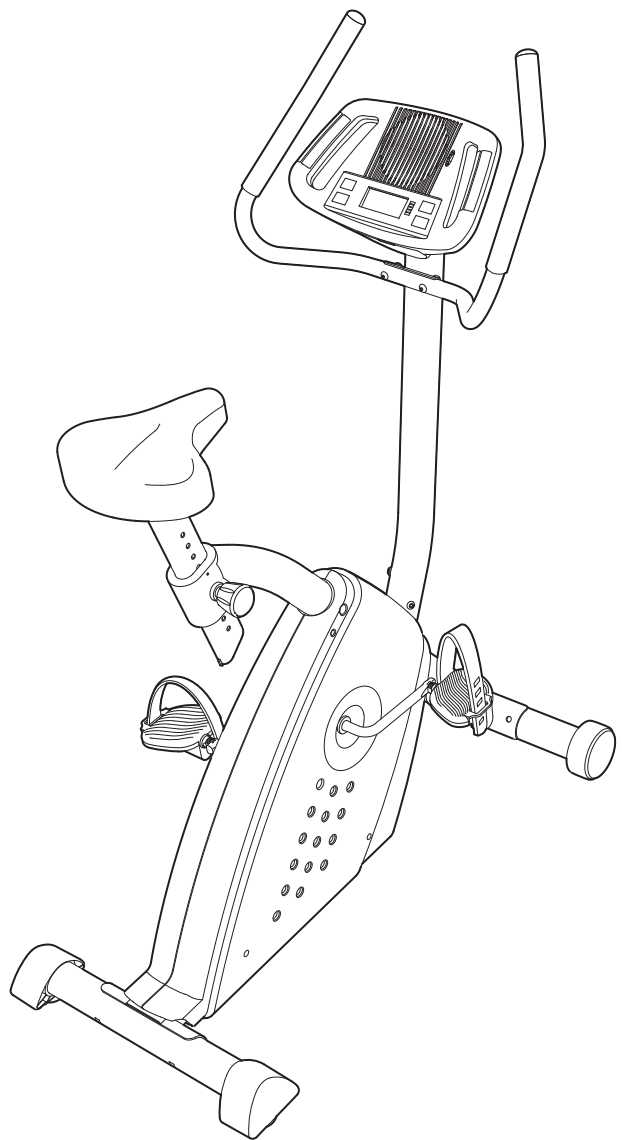
OU PAR COURRIEL :

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



Visit our website at

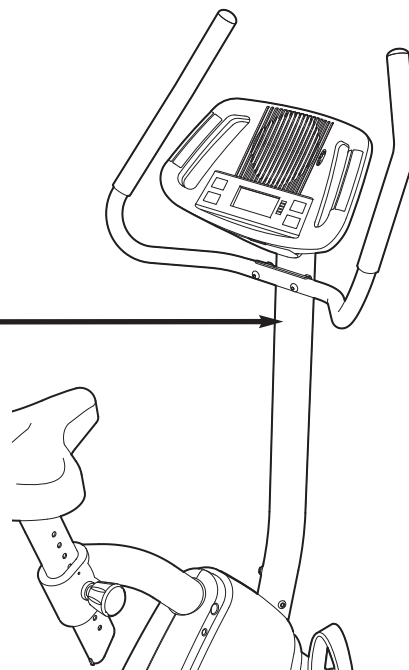
www.healthrider.com

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	16
CONSEILS POUR L'EXERCICE	17
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

Les autocollants illustrés ont été apposés sur le tapis de course. **Si les autocollants sont manquants ou illisibles, 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 : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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. Évitez 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. Quand vous réglez le siège, assurez-vous que le bouton du siège est enfoncé dans un des trous de réglage sur 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.

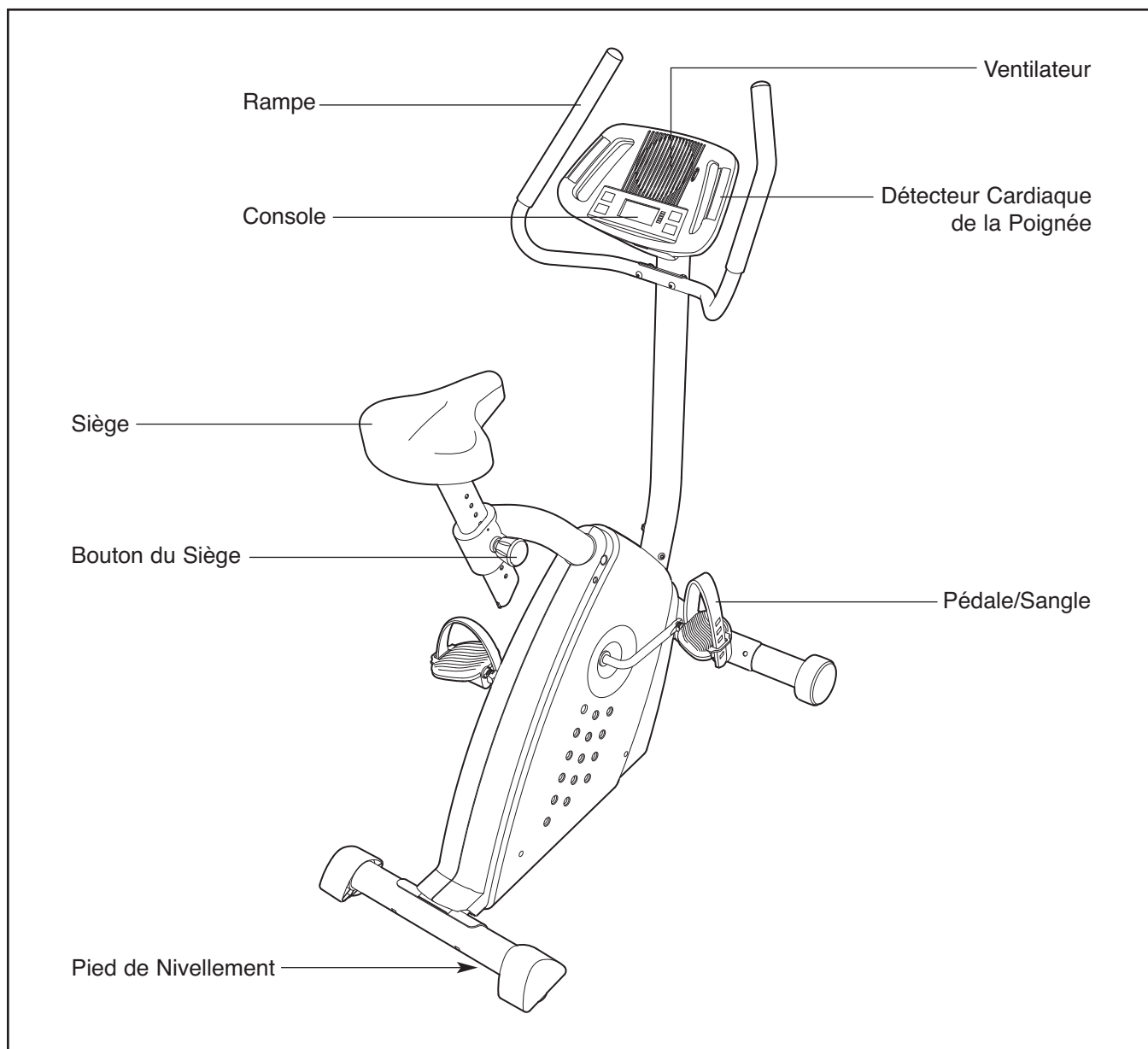
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo d'exercice HealthRider® N40. Le vélo est un des moyens les plus efficaces pour améliorer votre système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir votre corps. Le N40 offre un éventail de fonctionnalités impressionnantes pour vous permettre de profiter d'exercices sains dans le confort et l'intimité de votre maison.

Veillez 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.

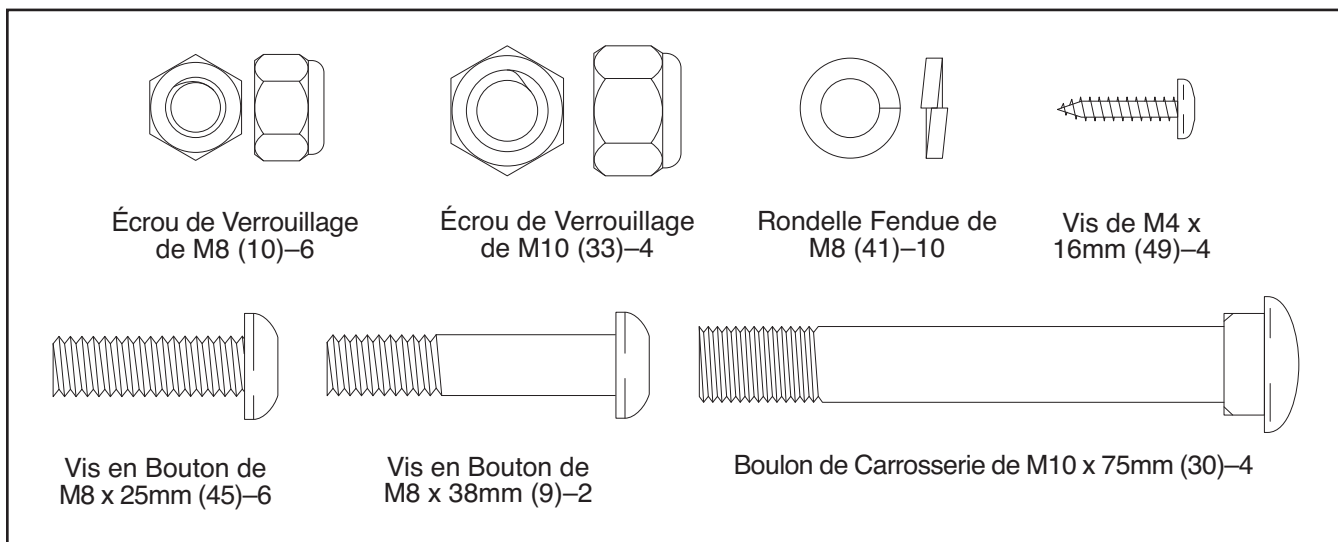
Avant de continuer à lire ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.



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

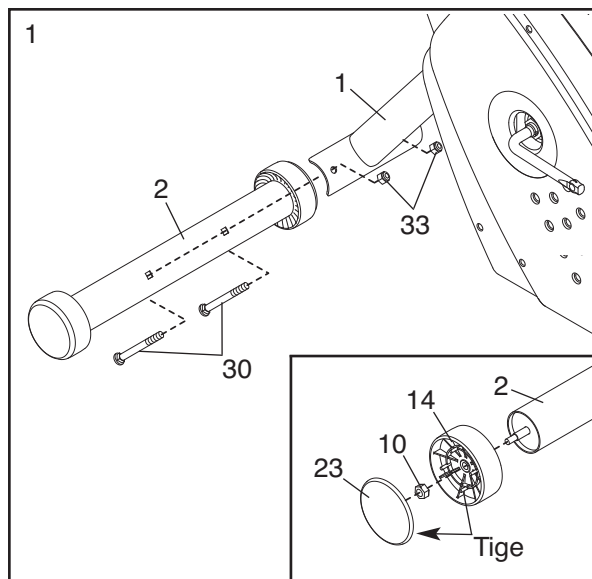
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le deuxième nombre fait référence à la quantité 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.**



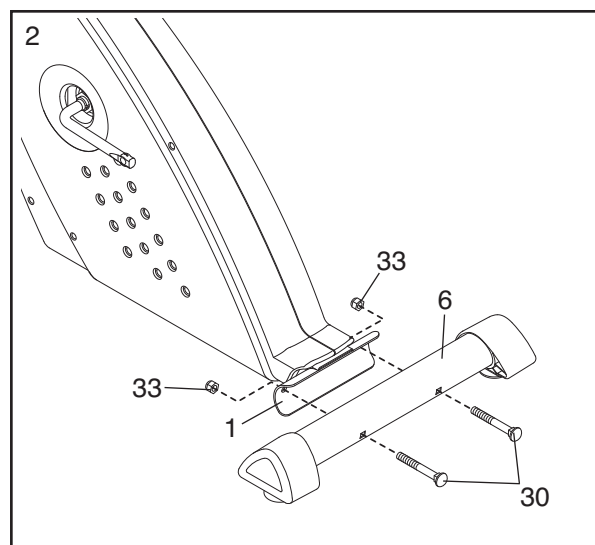
1. Localisez le Stabilisateur Avant (2).

Référez-vous au schéma en encadré. Orientez une Roue (14) comme sur le schéma puis, attachez-la sur une extrémité du Stabilisateur Avant (2) à l'aide d'un Écrou de Verrouillage de M8 (10). **Assurez-vous que la Roue tourne librement.** Ensuite, alignez les quatre tiges sur un Couvercle de la Roue (23) avec les tiges sur la Roue puis, enfoncez le Couvercle de la Roue dans la Roue. **Assemblez l'autre Roue (non-illustrée) de la même manière.**

Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1) légèrement, attachez le Stabilisateur Avant (2) au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (30) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (33) comme indiqué.

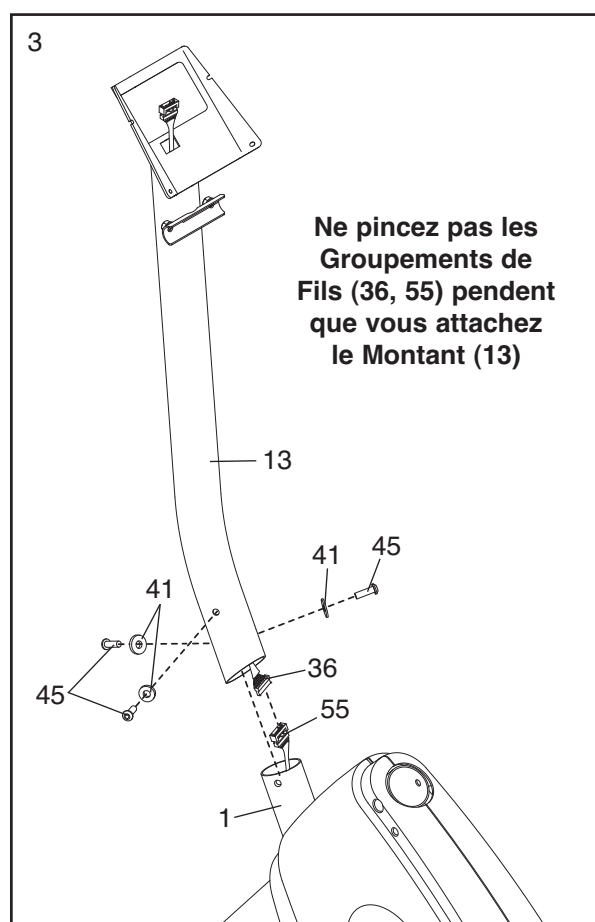


2. Pendant qu'une deuxième personne soulève l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (6) avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (30) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (33).

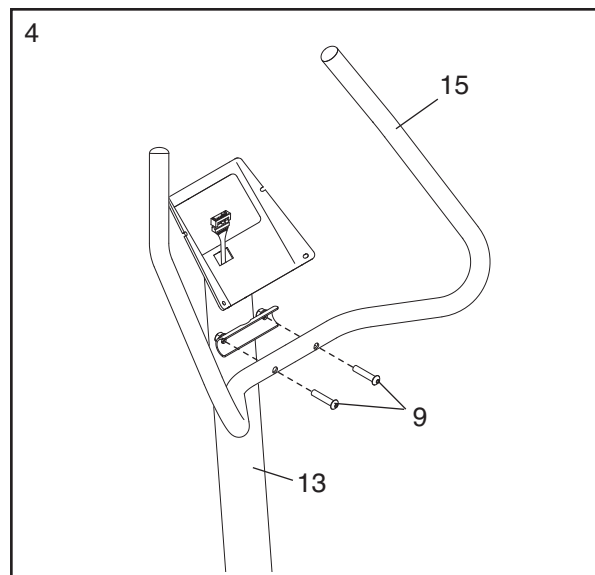


3. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (13), branchez le Groupement de Fils Supérieur (36) dans le Groupement de Fils Inférieur (55).

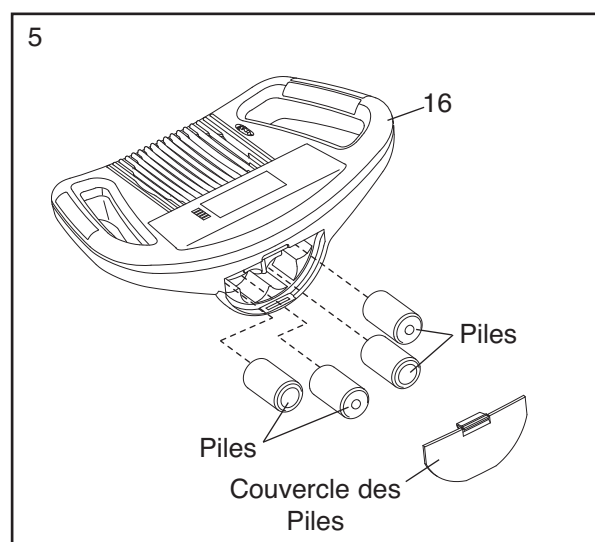
Tirez doucement tout excédent du Groupement de Fils Supérieur (36) hors de la partie supérieure du Montant (13), et insérez le Montant dans le Cadre (1). **Ne pincez pas les Groupements de Fils (36, 55).** Attachez ensuite le Montant à l'aide de trois Vis en Bouton de M8 x 25mm (45) et trois Rondelles Fendues de M8 (41).



4. Attachez le Poignée (15) sur le Montant (13) à l'aide de deux Vis en Bouton de M8 x 38mm (9).

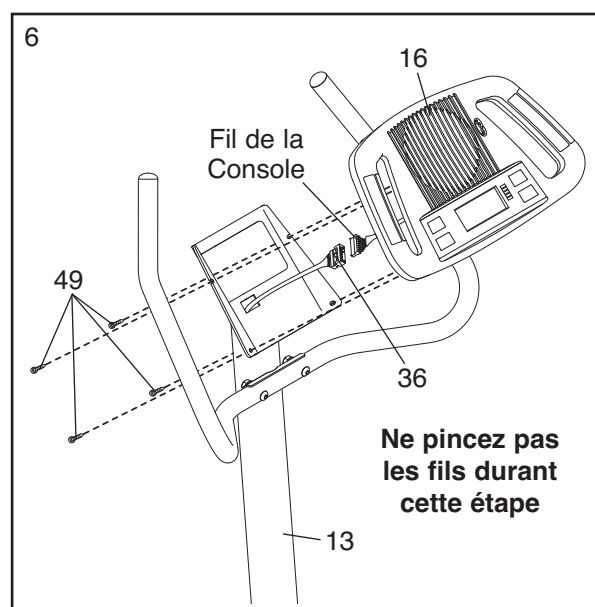


5. La Console (16) requiert trois piles de type « D » (non-incluses). Nous recommandons les piles alcalines. Appuyez sur l'onglet du couvercle du compartiment et enlevez celui-ci. Placez quatre piles dans la Console, comme illustré. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué sur les schémas à l'intérieur du compartiment des piles.** Ré-attachez le couvercle des piles.

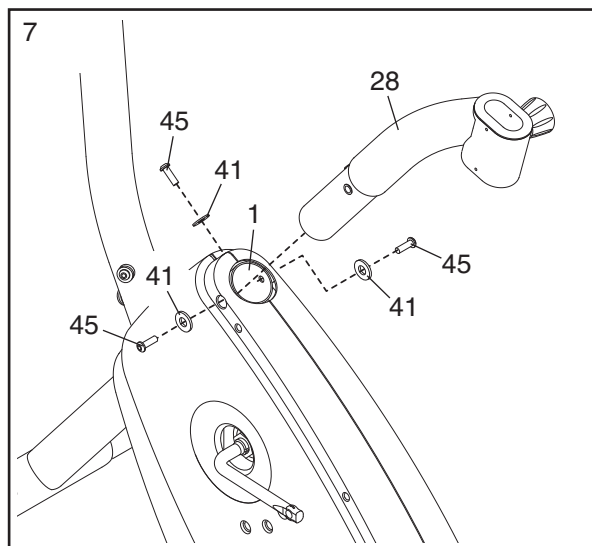


6. Tenez la Console (16) près du Montant (13). Branchez le fil de la console dans le Groupement de Fils Supérieur (36).

Insérez l'excès de fil de la console et de Groupement de Fils Supérieur (36) dans le Montant (13). Attachez ensuite la Console (16) au Montant à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (49). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

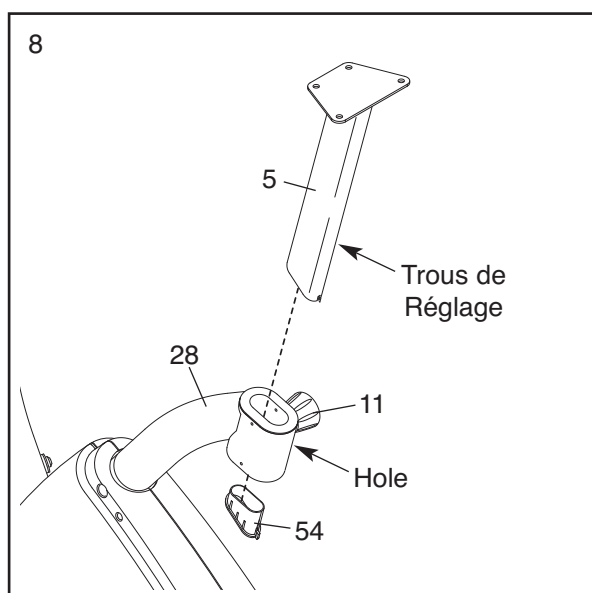


7. Fixez le Cadre du Siège (28) sur le Cadre (1) à l'aide de trois Vis en Bouton de M8 x 25mm (45) et trois Rondelles Fendues de M8 (41).

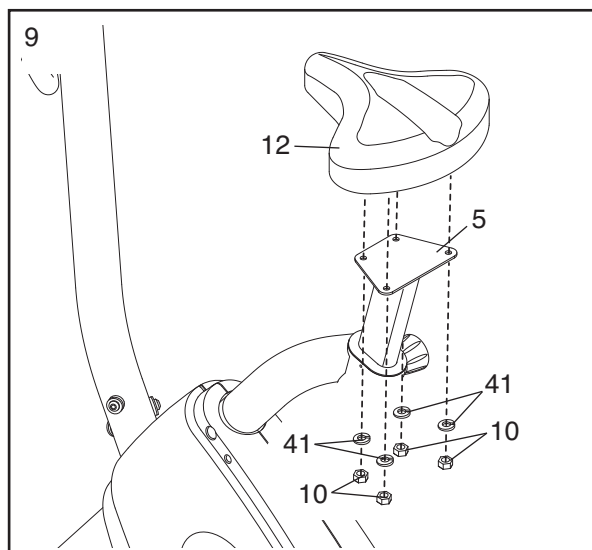


8. Tournez le Bouton du Siège (11) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le retirer. Enfoncez ensuite le Montant du Siège (5) dans le Cadre du Siège (28). Ensuite, enfoncez un Embout du Montant du Siège (54) dans la partie inférieure du Montant du Siège.

Alignez ensuite un des trous de réglage sur le Montant du Siège (5) avec le trou indiqué sur le Cadre du Siège (28). Enfoncez le Bouton du Siège (11) dans le Cadre du Siège et le Montant du Siège puis tournez le Bouton du Siège dans le sens des aiguilles d'une montre 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.**

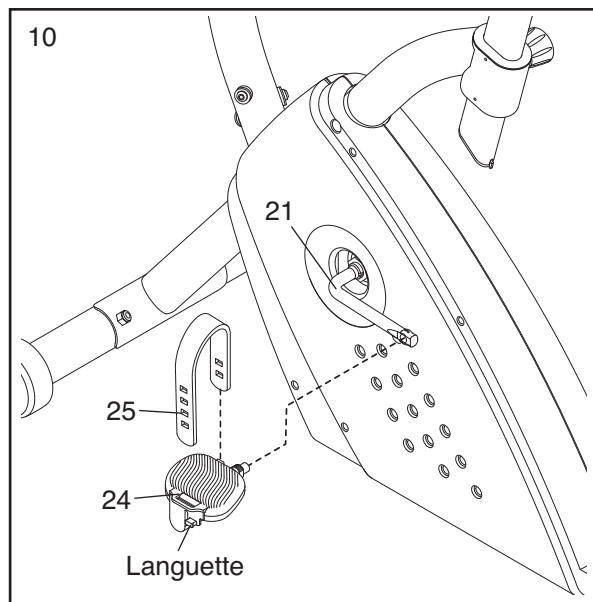


9. Attachez le Siège (12) au Montant du Siège (5) à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage de M8 (10) et quatre Rondelles Fendues de M8 (41). Remarque : les Écrous de Verrouillage et les Rondelles Fendues sont peut-être pré-attachés sous le Siège.



10. Identifiez la Pédale Gauche (24) sur laquelle se trouve un « 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 Pédalier (21). Serrez la Pédale Droite (non-illustrée) *dans le sens des aiguilles d'une montre* sur le bras droit du Pédalier (non-illustré). **Important : serrez les deux Pédales aussi fermement 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 (25) à la position désirée puis, enfoncez l'extrémité de la Sangle de la Pédale Gauche sur la languette de la Pédale Gauche (24). Réglez la Sangle de la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière.

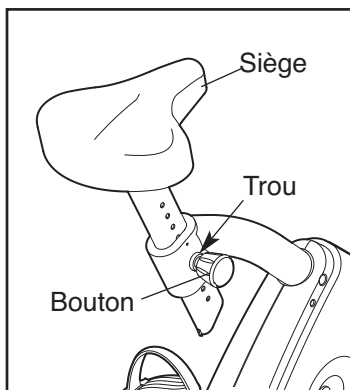


11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées correctement avant d'utiliser le vélo d'exercice.**
Remarque : une fois l'assemblage complété, des pièces peuvent ne pas avoir été utilisées. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

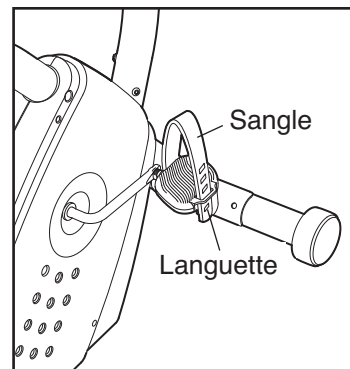
Pour faire des exercices de manière efficace, le siège devrait être à une certaine hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse. Pour régler la hauteur du siège, tournez



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.**

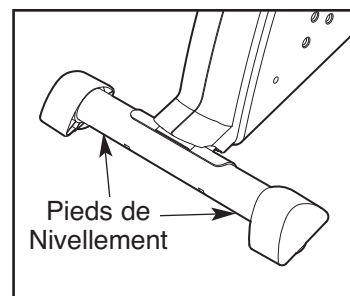
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

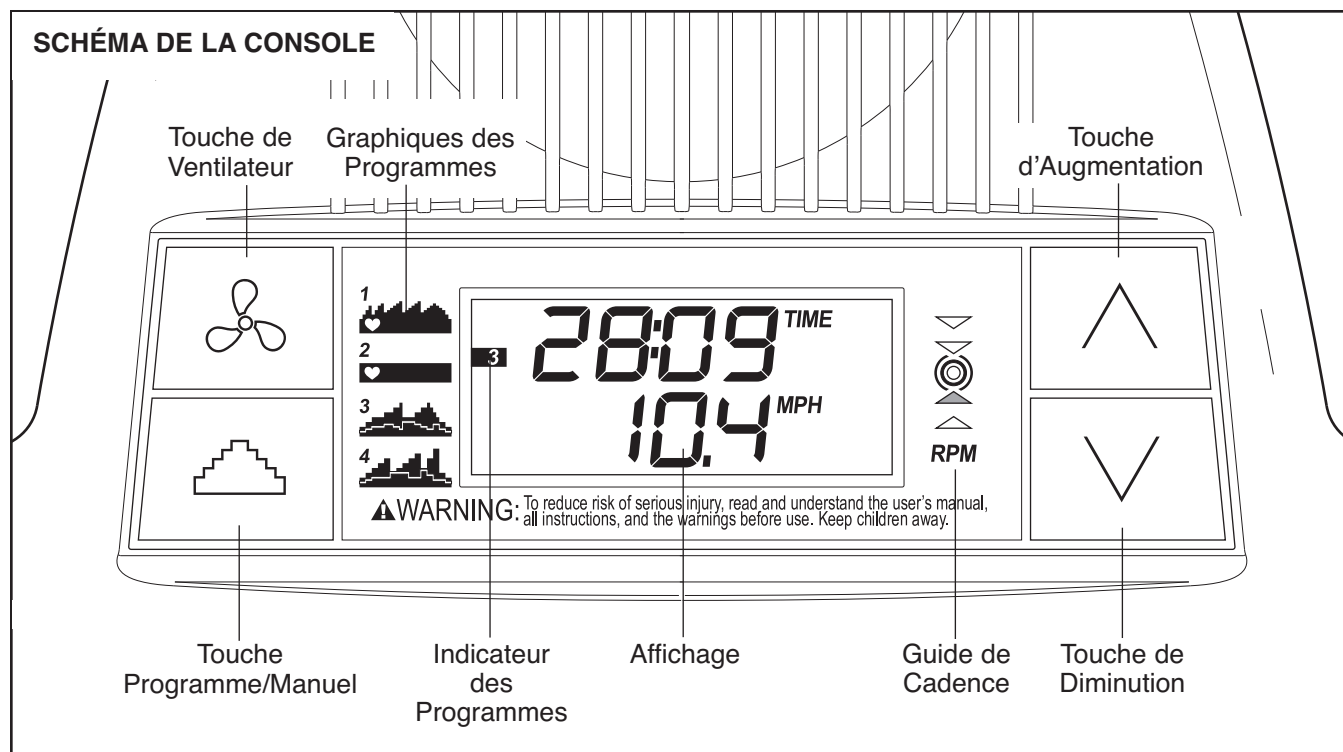
Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes sur les pédales. Réglez les sangles à la position désirée puis, enfoncez les extrémités des sangles sur les languettes.



COMMENT NIVELLER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que l'appareil soit stable.





COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement sur la console est en anglais. Cet avertissement est traduit en plusieurs langues sur la plaquette d'autocollants incluse. Collez l'autocollant en français sur 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 plus, la console offre deux programmes du rythme cardiaque qui modifient la résistance des pédales et

vous aident à pédaler selon une cadence régulière afin de maintenir votre fréquence cardiaque près d'une fréquence cible lors de l'entraînement.

La console offre aussi deux programmes pré-enregistrés. Chaque programme régule automatiquement la résistance des pédales et vous signale d'accélérer ou de ralentir votre cadence tout au long d'un entraînement efficace.

Pour utiliser le manual mode, voir la page 12. **Pour utiliser les programmes du rythme cardiaque**, voir la page 13. **Pour utiliser un programme pré-enregistré**, voir la page 15.

Assurez-vous que les piles sont installées dans la console (voir l'étape 5 de l'assemblage à la page 7). S'il y a une feuille en plastique, enlevez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumer la console.

Pour mettre la console en marche, appuyez sur la touche 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. Si vous avez sélectionné un programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur la touche de Programme/Manuel jusqu'à ce qu'aucun indicateur de programme (reportez-vous au schéma a la page 11) 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 sur les touches d'Augmentation et de

Diminution. Le niveau de résistance le plus élevé est le niveau 10. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, les pédales prennent 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.



La moitié inférieure de l'écran affichera la vitesse à laquelle vous pédalez et le nombre approximatif de calories brûlées. L'écran passera d'un mode à l'autre toutes les quelques secondes. La moitié inférieure de l'écran affichera aussi votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (à

l'exception de la programme du rythme cardiaque 1). Remarque : lorsqu'un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant du programme au lieu du temps écoulé.

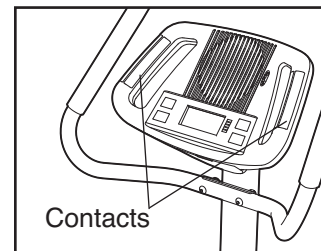
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Les lettres « MPH » ou « KM/H » apparaissent dans la moitié inférieure de l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Programmes/Manuel pendant quelques 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/Manuel. Remarque : quand les piles sont changées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner de nouveau l'unité de mesure.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les plaques métalliques sur le détecteur cardiaque sont recouvertes d'un film en plastique, retirez-le. Ensuite, tenez le détecteur du rythme cardiaque de la



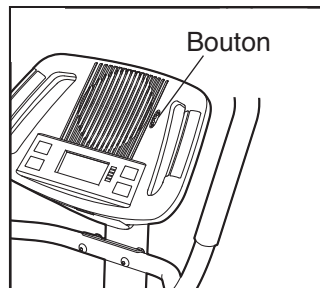
poignée en appuyant vos paumes contre les contacts. Lorsque votre fréquence cardiaque est détectée, l'indicateur en forme de cœur dans la moitié inférieure de l'écran clignotera à chacun des battements de votre cœur, et votre fréquence cardiaque sera affichée.

Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 30 secondes. Remarque : si vous continuez à tenir le détecteur cardiaque de la poignée, la partie inférieure de l'écran affiche votre rythme cardiaque pendant 30 secondes. L'écran affichera alors votre fréquence cardiaque en même temps que les autres modes. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont dans la position décrite. Faites attention de ne pas bouger vos mains excessivement ou faites attention de ne pas serrer les contacts métalliques trop forts. Pour une performance optimale, nettoyez régulièrement les plaques en métal à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, de produits abrasifs ou chimiques.**

6. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du Ventilateur. Pour que le ventilateur tourne à une vitesse plus rapide, appuyez sur la touche du Ventilateur une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez 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.

Glissez le bouton sur le côté droit du ventilateur pour régler l'angle du ventilateur.



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

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les écrans seront en suspens et le temps clignotera dans l'écran.

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

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DU RYTHME CARDIAQUE

Le programme du rythme cardiaque 1 est conçu pour maintenir votre rythme cardiaque à un niveau prédéfini durant tout votre entraînement. Le programme du rythme cardiaque 2 est conçu pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un rythme cardiaque d'objectif que vous avez choisi.

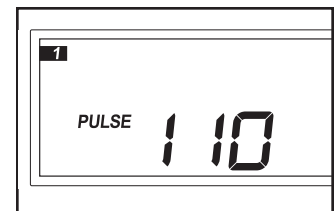
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes de rythme cardiaque.

1. Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

2. Sélectionnez un programme du Rythme Cardiaque.

Pour sélectionner le programme du rythme cardiaque 1 ou 2, appuyez à répétition sur la touche de Programme/Manuel jusqu'à ce le chiffre 1 ou 2 apparaisse le long du côté gauche de l'écran.



3. Enregistrez un rythme cardiaque d'objectif.

Si le programme du rythme cardiaque 1 est sélectionné, le réglage maximal de la fréquence cardiaque cible du programme clignotera à l'écran (reportez-vous au schéma ci-dessus). Appuyez sur les touches d'Augmentation et de Diminution pour changer le réglage, au besoin (**reportez-vous à INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT de la page 17**). Quand vous changez le rythme cardiaque d'objectif maximum, vous changez le niveau d'intensité de tout le programme.

Si le programme du rythme cardiaque 2 est sélectionné, le réglage de la fréquence cardiaque cible du programme entier clignotera à l'écran. Appuyez sur les touches d'Augmentation et de Réduction pour changer le réglage, au besoin (**reportez-vous à INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT de la page 17**).

4. Tenez la poignée du détecteur cardiaque de la poignée.

Il vous faut tenir le détecteur cardiaque de la poignée continuellement pendant un programme de rythme cardiaque ; par contre, il est nécessaire de le tenir fréquemment pour un bon fonctionnement du programme. Chaque fois que vous tenez le détecteur cardiaque, gardez les mains sur les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes. Remarque : lorsque vous n'agrippez pas le détecteur cardiaque, les lettres *PLS* apparaîtront à l'écran plutôt que votre rythme cardiaque.

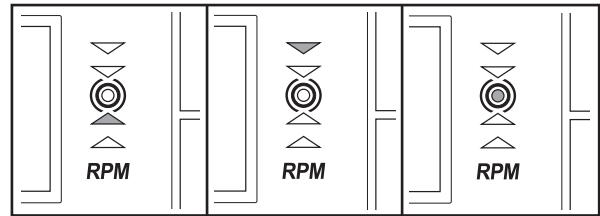
5. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Le programme du rythme cardiaque 1 dure 30 minutes et se divise en un certain nombre d'intervalles de temps plus ou moins longs. Un rythme cardiaque d'objectif est programmé pour chaque segment. **Le programme du rythme cardiaque 2** dure soixante minutes (vous pouvez choisir de n'effectuer qu'une partie du programme). Le même rythme cardiaque cible est programmé pour tous les segments.

Alors que vous pédalez, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif programmé pour le segment en cours. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport au rythme cardiaque d'objectif programmé, la résistance des pédales s'ajuste automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque près du rythme cardiaque d'objectif programmé. Remarque : si le degré de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches d'Augmentation et de Diminution. Cependant, quand la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif, la résistance peut changer automatiquement.

Suivant la première minute du programme, le guide de cadence vous aidera à pédaler en maintenant une cadence uniforme. 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 : le compteur de pas n'est destiné qu'à fixer un objectif. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est agréable.**



L'écran affichera la période restante du programme 1 ou la période écoulée dans le programme 2. Si vous cessez de pédaler pendant quelques secondes, le programme s'interrompra et le temps clignotera à l'écran. Pour relancer le programme, recommencez à pédaler.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

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

7. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 13.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉ-ENREGISTRÉ

Les programmes pré-enregistrés 3 et 4 contrôlent automatiquement la résistance des pédales et vous indiquent quand vous devez accélérer ou ralentir votre cadence tout au long d'un entraînement efficace. Les schémas sur le côté gauche de l'écran illustrent les changements de la résistance et de la cadence d'objectif durant les programmes pré-enregistrés.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes pré-enregistrés.

1. Allumer la console.

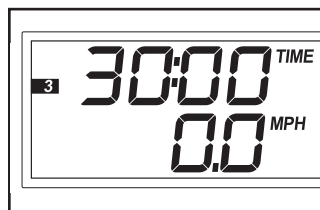
Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

2. Sélectionnez un programme pré-enregistré.

Pour sélectionner le programme pré-enregistré 3 ou 4, appuyez à répétition sur la touche de Programme/Manuel jusqu'à ce le chiffre 3 ou 4 apparaisse le long du côté gauche de l'écran. Lorsqu'un programme pré-réglé est sélectionné, l'écran affiche la durée totale prévue du programme.

3. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

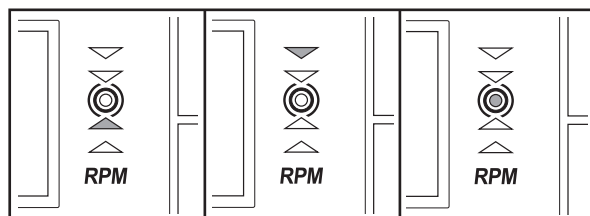
Chaque programme se divise en plusieurs segments de temps de durées différentes. Une résistance et une cadence ont été programmées pour chaque segment.



À la fin de chacune des périodes du programme, le degré de résistance clignotera à l'écran pendant quelques secondes. La résistance des pédales changera alors automatiquement pour atteindre le degré de résistance pré-réglé selon la période suivante. Remarque : si le degré de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches

d'Augmentation et de Diminution. Cependant, à la fin du segment en cours, le niveau de résistance changera automatiquement si une résistance différente est programmée pour le segment suivant.

Durant le programme, le guide de cadence vous indique quand vous devez accélérer ou ralentir votre cadence. Quand un des deux indicateurs inférieurs s'allument, accélérez ; quand un des deux indicateurs supérieurs s'allument, ralentissez. Lorsque l'indicateur central s'allume, maintenez votre cadence actuelle. **Important : le guide de cadence est uniquement un outil de motivation. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est agréable.**



L'écran affiche le temps restant avant la fin du programme. 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 tout simplement 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. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 13.

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.

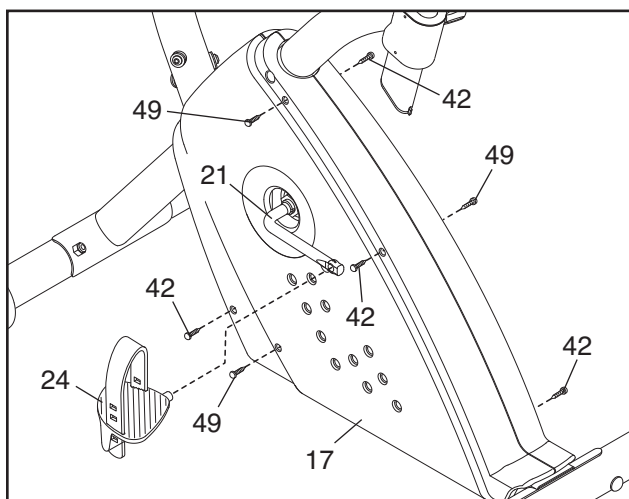
INSTALLATION DES PILES

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 5 à la page 7.

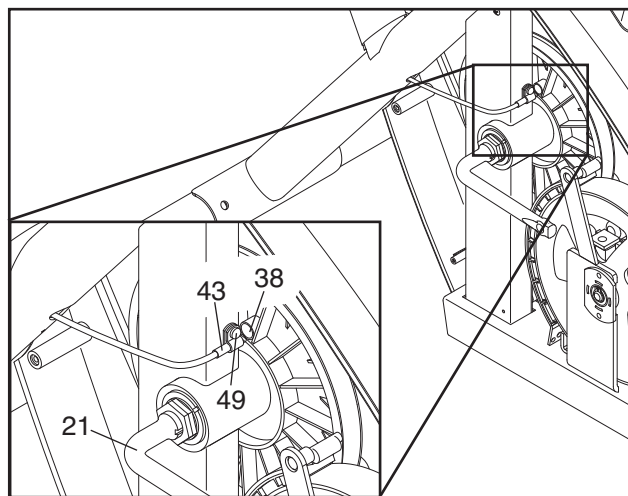
COMMENT AJUSTER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, vous devez ajuster le détecteur magnétique. Pour régler le détecteur magnétique, démontez la pédale gauche, les boîtiers du montant et le panneau latéral gauche.

Tournez le Pédalier (21) dans la position illustrée. À l'aide d'une clé à mollette, tournez la Pédale Gauche (24) dans le sens des aiguilles d'une montre et retirez-la. Ensuite, retirez les Vis de M4 x 25mm (42) indiquées ainsi que les Vis de M4 x 16mm (49) indiquées. Enfin, retirez doucement le Panneau Latéral Gauche (17).



Ensuite, localisez le Détecteur Magnétique (43). Tournez la Pédalier (21) jusqu'à ce qu'un Aimant (38) soit aligné avec le Détecteur Magnétique. Dévissez, mais ne retirez pas, la Vis de M4 x 16mm (49) indiquée. Glissez légèrement le Détecteur Magnétique plus près ou plus loin de l'Aimant puis, resserrez la Vis. Tournez le Pédalier pendant quelques secondes. Répétez jusqu'à ce que la console affiche des données cohérentes. Quand le Capteur Magnétique est correctement réglé, rattachiez le capot latéral gauche et la pédale gauche.



COMMENT NIVELLER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice se balance légèrement pendant son utilisation, référez-vous à la section COMMENT NIVELLER LE VÉLO D'EXERCICE à la page 10.

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.

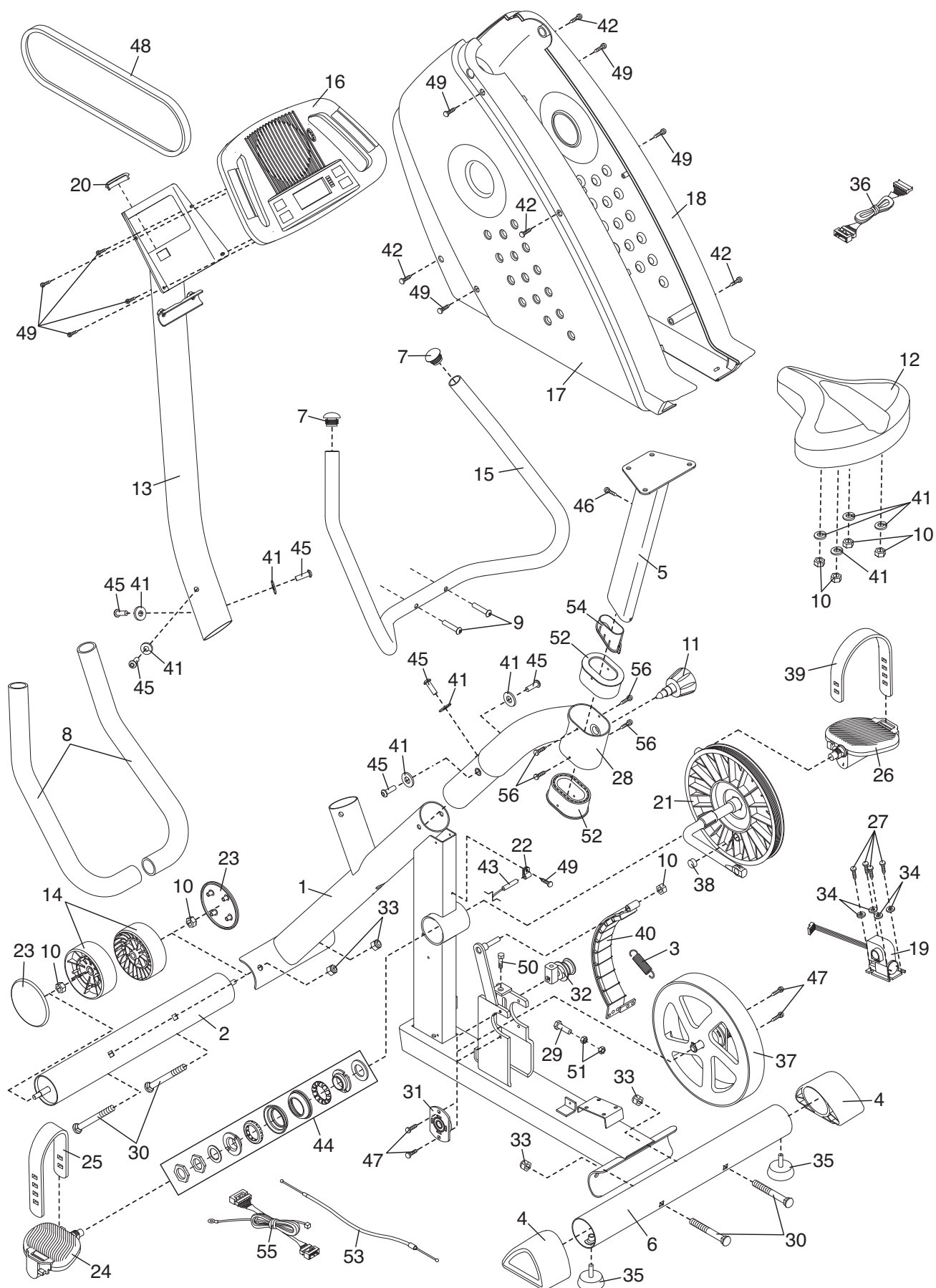
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HRCCEX71408.0

R0609A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	31	1	Bloc du Volant
2	1	Stabilisateur Avant	32	1	Arrêt de la Manivelle
3	1	Ressort	33	4	Écrou de Verrouillage de M10
4	2	Stabilizer Cap	34	4	Rondelle de M5
5	1	Montant du Siège	35	2	Pied de Nivellement
6	1	Stabilisateur Arrière	36	1	Groupement de Fils Supérieur
7	2	Embout du Guidon	37	1	Volant
8	2	Poignée en Mousse	38	1	Aimant
9	2	Vis en Bouton de M8 x 38mm	39	1	Sangle de la Pédale Droite
10	7	Écrou de Verrouillage de M8	40	1	Aimant en « C »
11	1	Bouton du Siège	41	10	Rondelle Fendue de M8
12	1	Siège	42	4	Vis de M4 x 25mm
13	1	Montant	43	1	Détecteur Magnétique/Fil
14	2	Roue	44	1	Jeu de Roulements à Billes du Pédalier
15	1	Poignée	45	6	Vis en Bouton de M8 x 25mm
16	1	Console	46	1	Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm
17	1	Panneau Latéral Gauche	47	4	Vis du Bloc du Volant
18	1	Panneau Latéral Droit	48	1	Courroie de Traction
19	1	Moteur de la Résistance	49	9	Vis de M4 x 16mm
20	1	Embout du Montant	50	1	Vis de l'Arrêt de la Manivelle
21	1	Pédalier/Poulie	51	2	Écrou de M6
22	1	Serre-joint du Détecteur Magnétique	52	2	Bague du Cadre
23	2	Couvercle de la Roue	53	1	Câble de la Résistance
24	1	Pédale Gauche	54	1	Embout du Montant du Siège
25	1	Sangle de la Pédale Gauche	55	1	Groupement de Fils Inférieur
26	1	Pédale Droite	56	4	Vis de M4 x 12mm
27	4	Vis du Moteur	*	—	Manuel de l'Utilisateur
28	1	Cadre du Siege	*	—	Outils pour l'Assemblage
29	1	Boulon d'Arrêt			
30	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm			

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 — N°. du Modèle HRCCEX71408.0 R0609A



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 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