

HEALTHRIDER®

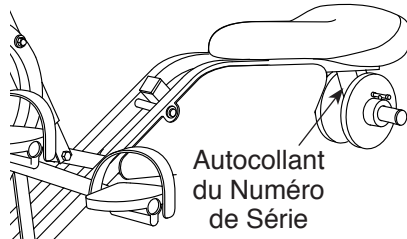
Tony Little **TWIST**

www.healthrider.com

N°. du Modèle HRCR02411.0

N°. de Série _____

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



Autocollant
du Numéro
de Série

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

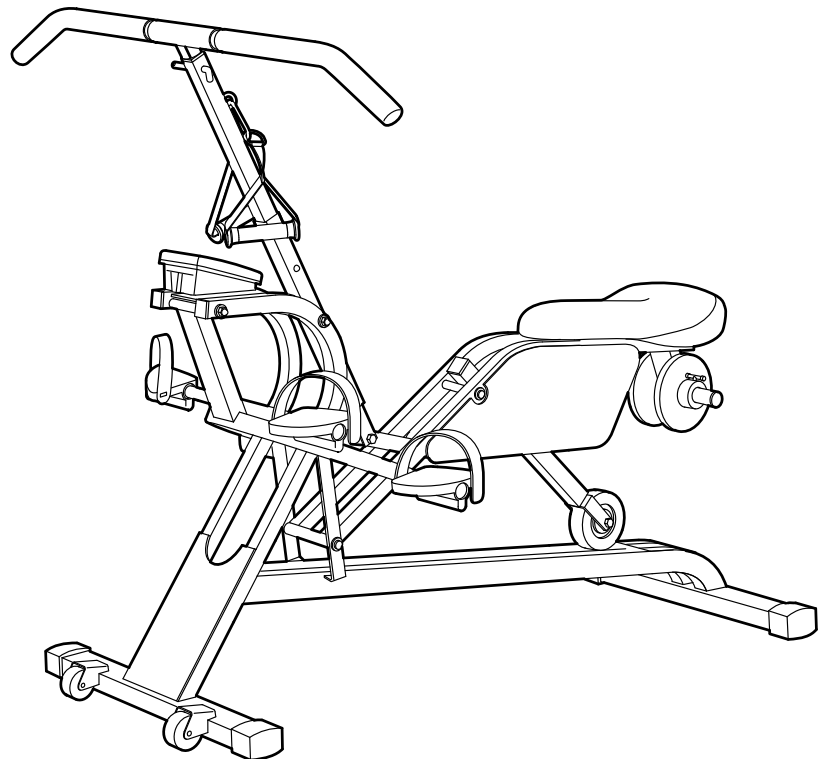
APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, 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

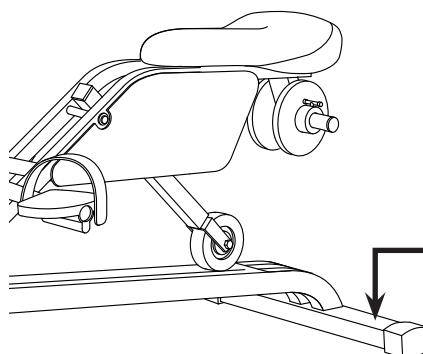


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	11
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	13
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

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 250 pounds.
- Replace label if damaged, illegible, or removed. 

⚠ 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'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- 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 le risque de blessures graves, veuillez lire toutes les précautions importantes et consignes contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements indiqués sur l'appareil avant d'utiliser celui-ci. ICON n'assume aucune responsabilité pour des préjudices corporels ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Utilisez l'appareil uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
4. L'appareil est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez d'utiliser l'appareil dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Maintenez l'appareil à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'appareil dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. Installez l'appareil sur une surface plane avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Veillez à laisser au moins 0,6 m d'espace autour de l'appareil.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
9. L'appareil ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg. Le poids total de l'utilisateur plus les poids ajoutés (non inclus) ne doivent pas dépasser 136 kg.
10. Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter de vêtements amples pouvant s'accrocher à l'appareil. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
11. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil HEALTHRIDER® TONY LITTLE TWIST. L'appareil TONY LITTLE TWIST propose une forme unique d'exercice à faible impact qui utilise à la fois le haut du corps et le bas du corps pour des bénéfices cardio-vasculaires plus importantes et une tonicité améliorée.

Pour votre bien, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la

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

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

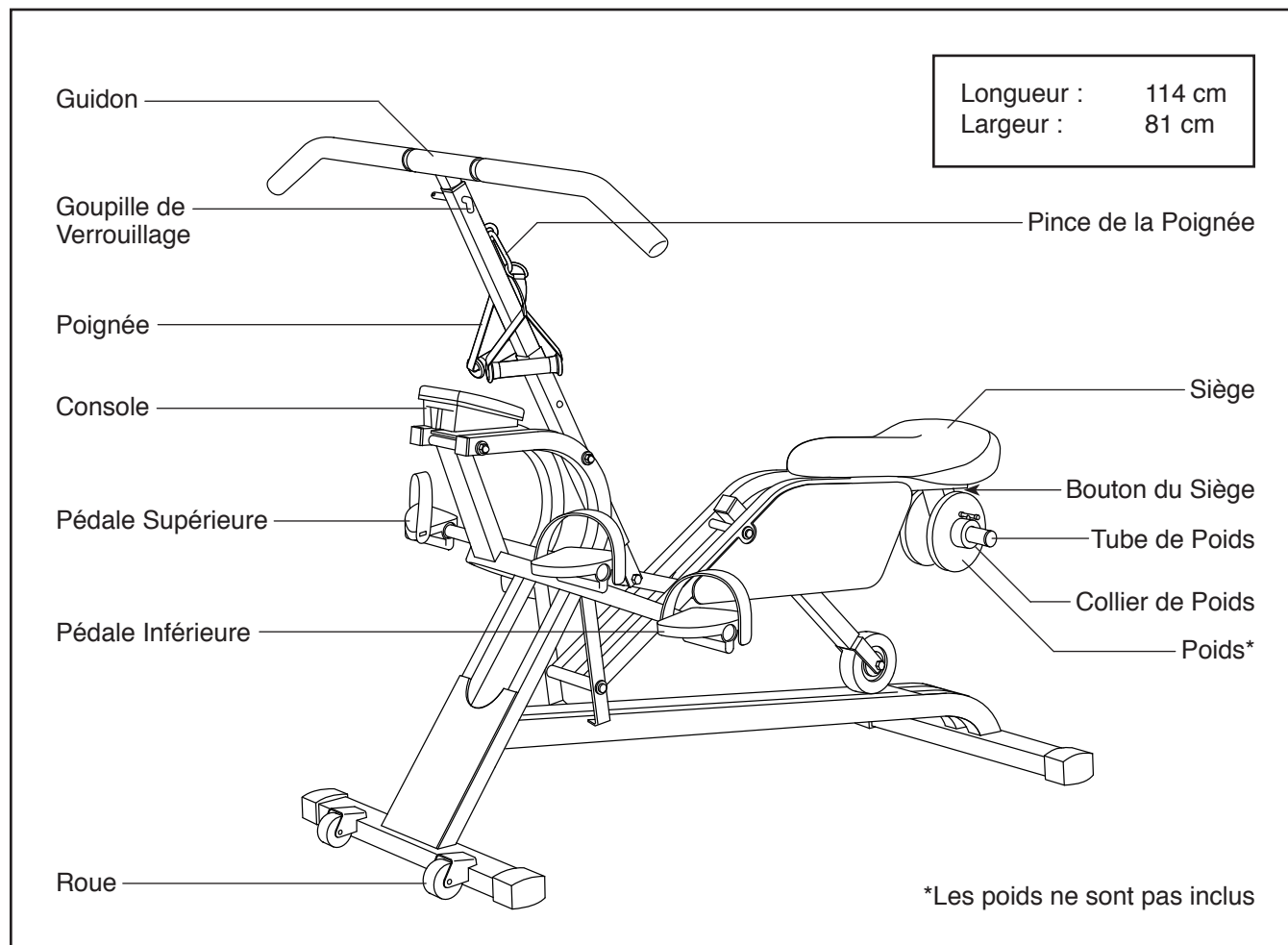
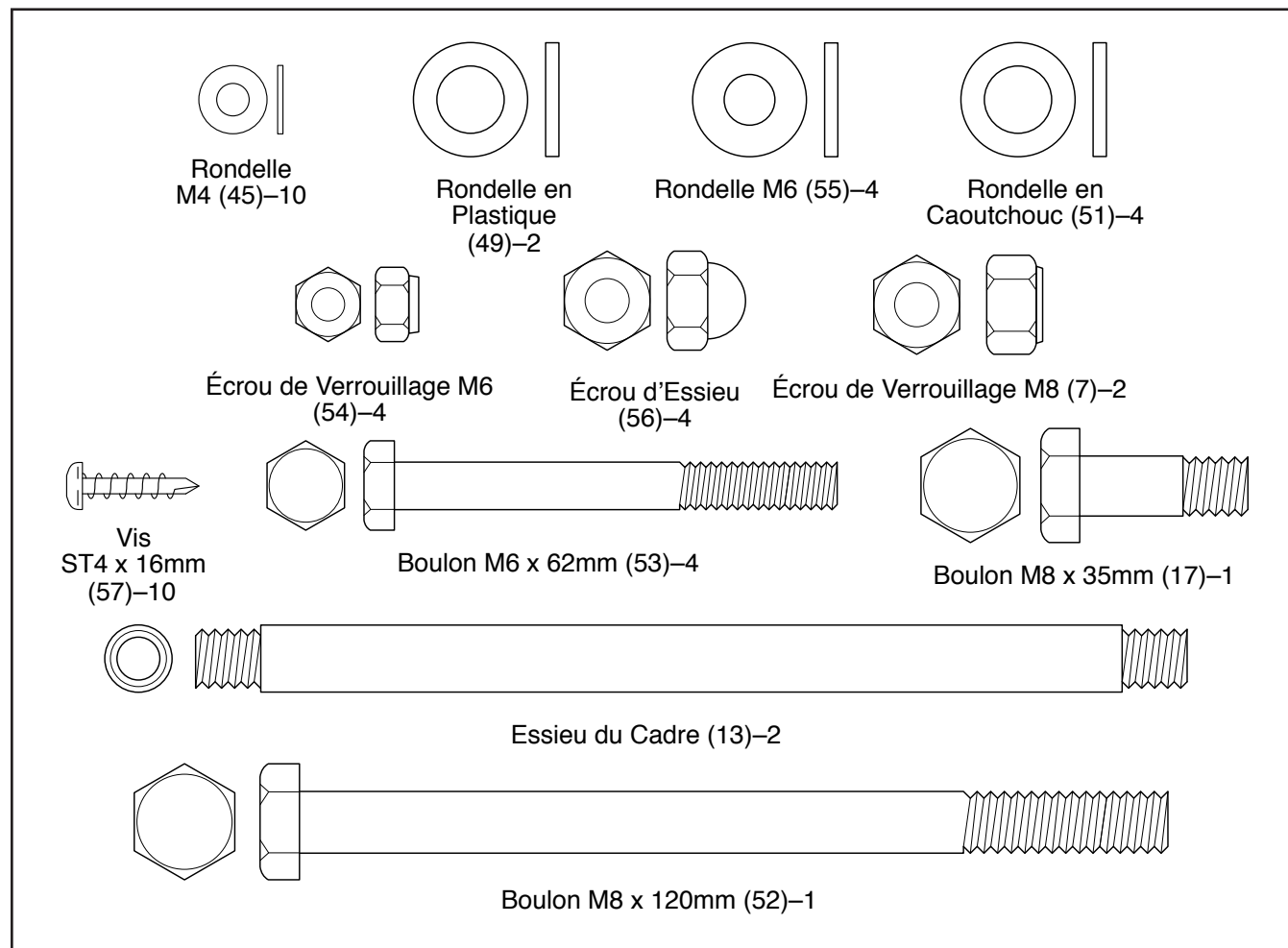


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Évitez de jeter le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de montage.
- Pour localiser les petites pièces, voir page 5.

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

deux clés à molette



un maillet en caoutchouc

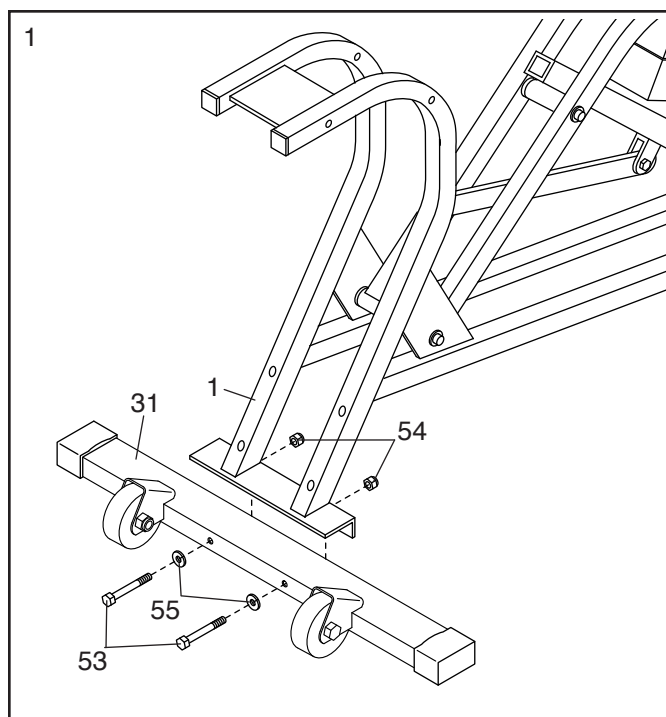


un tournevis à pointe cruciforme



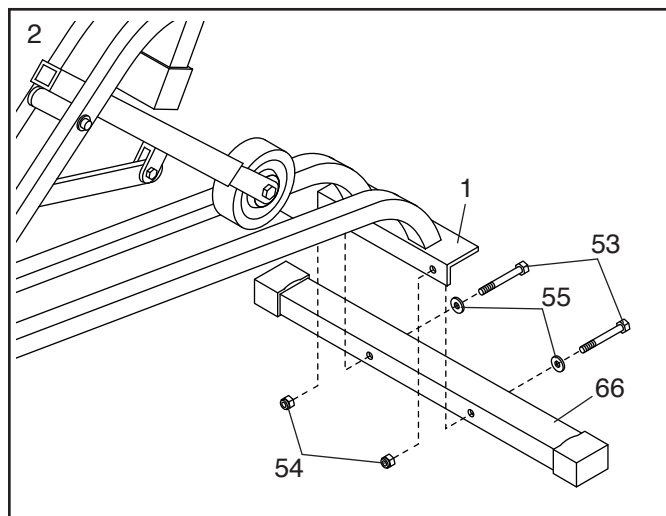
L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de clés. Afin d'éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Fixez le Stabilisateur Avant (31) au Cadre Principal (1) à l'aide de deux Boulons M6 x 62mm (53), deux Rondelles M6 (55), et deux Écrous de Verrouillage M6 (54). **Ne serrez pas tout de suite les Écrous de Verrouillage.**



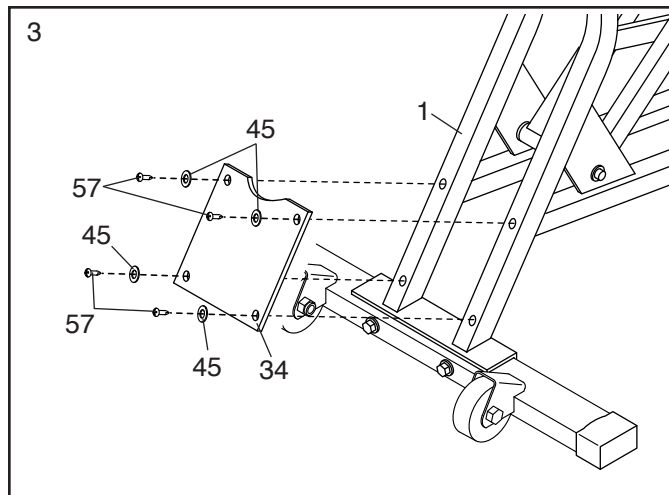
2. Fixez le Stabilisateur Arrière (66) au Cadre Principal (1) à l'aide de deux Boulons M6 x 62mm (53), deux Rondelles M6 (55), et deux Écrous de Verrouillage M6 (54).

Voir l'étape 1. Serrez les Écrous de Verrouillage M6 (54).



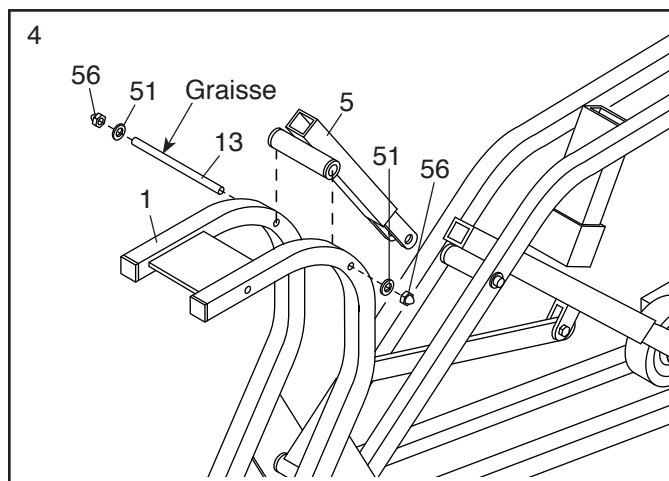
3. Tenez le Panneau Avant du Couvercle (34) contre le Cadre Principal (1) dans l'emplacement indiqué.

Fixez le Panneau Avant du Couvercle (34) à l'aide de quatre Vis ST4 x 16mm (57) et de quatre Rondelles M4 (45).



4. À l'aide d'un petit sac en plastique pour garder vos doigts propres, appliquez un peu de la graisse incluse sur l'Essieu du Cadre (13).

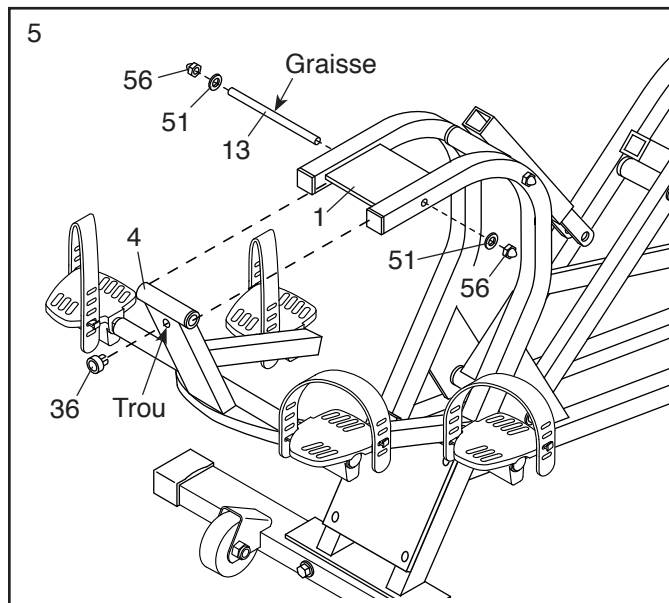
Fixez le Bras de Balancier du Guidon (5) au Cadre Principal (1) à l'aide de l'Essieu du Cadre (13), de deux Rondelles en Caoutchouc (51) et de deux Écrous d'Essieu (56).



5. Enfoncez le Support Magnétique (36) dans le trou du Cadre de la Pédale (4).

Appliquez de la graisse sur l'autre Essieu du Cadre (13).

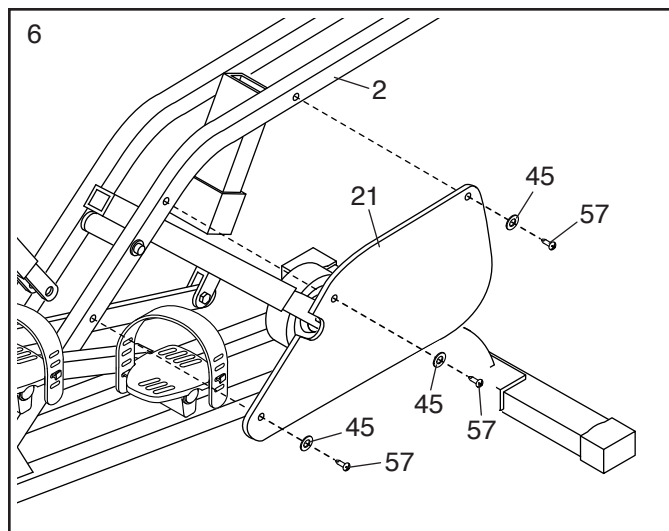
Fixez le Cadre de la Pédale (4) au Cadre Principal (1) à l'aide de l'Essieu du Cadre (13), de deux Rondelles en Caoutchouc (51) et de deux Écrous d'Essieu (56).



6. Tenez le Capot Gauche (21) contre le côté gauche du Cadre du Siège (2) dans l'emplacement indiqué.

Fixez le Capot Gauche (21) au Cadre du Siège (2) à l'aide de trois Vis ST4 x 16mm (57) et de trois Rondelles M4 (45).

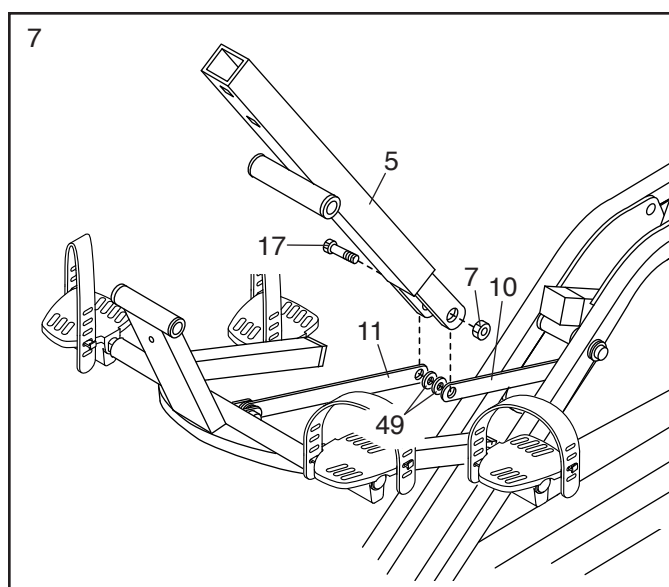
Fixez le Capot Droit (non illustré) de la même manière.



7. Pendant qu'une autre personne tient l'extrémité du Bras de Liaison Court (11) à l'intérieur du support du Bras de Balancier du Guidon (5), insérez un Boulon M8 x 35mm (17) dans un côté du Bras de Balancier du Guidon et dans le Bras de Liaison Court.

Puis, tenez deux Rondelles en Plastique (49) à l'intérieur du support du Bras de Balancier du Guidon (5), et insérez le Boulon M8 x 35mm (17) à travers les Rondelles en Plastique.

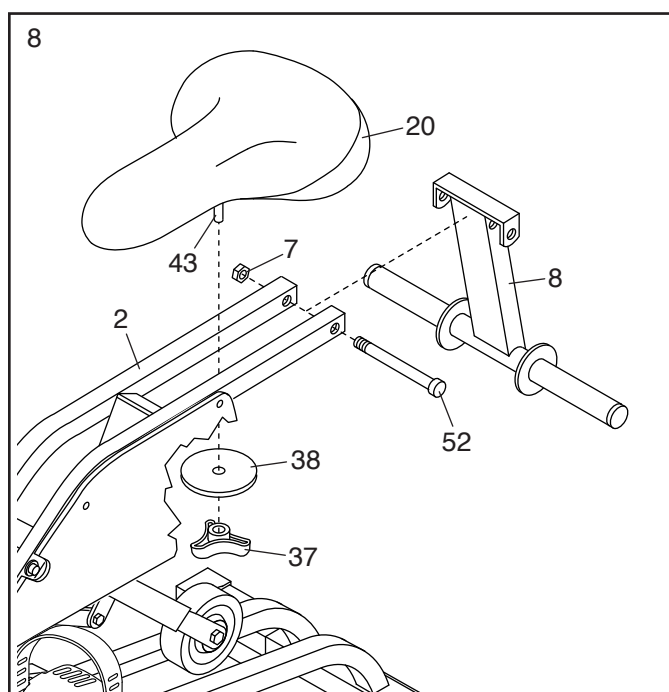
Ensuite, tenez l'extrémité du Bras de Liaison Long (10) à l'intérieur du support du Bras de Balancier du Guidon (5), et insérez un Boulon M8 x 35mm (17) dans le Bras de Liaison Long et dans l'autre côté du Bras de Balancier du Guidon. Puis, serrez un Écrou de Verrouillage M8 (7) sur le Boulon.



8. Placez le Siège (20) sur le Cadre du Siège (2). Faites glisser la Rondelle du Siège (38) sur le Boulon du Bouton du Siège (43) et ensuite serrez le Bouton du Siège (37) sur celle-ci.

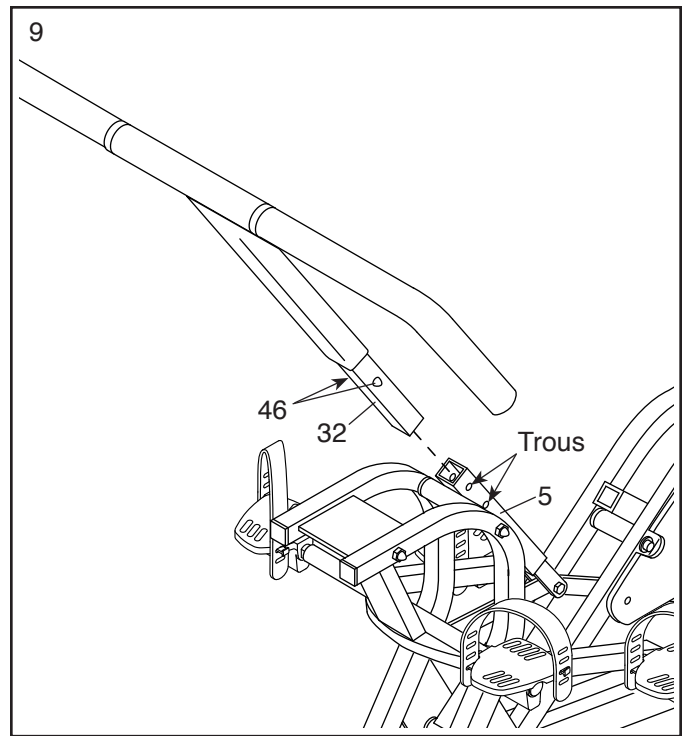
Faites glisser le Support de Poids (8) sur le Cadre du Siège (2). **Assurez-vous que le Support de Poids s'incline vis-à-vis de l'appareil.**

Alignez les trous du Support de Poids (8) avec les trous de l'extrémité du Cadre du Siège (2). Insérez le Boulon M8 x 120mm à travers le Support de Poids et le Cadre du Siège. Puis, serrez un Écrou de Verrouillage M8 (7) sur l'extrémité du Boulon.



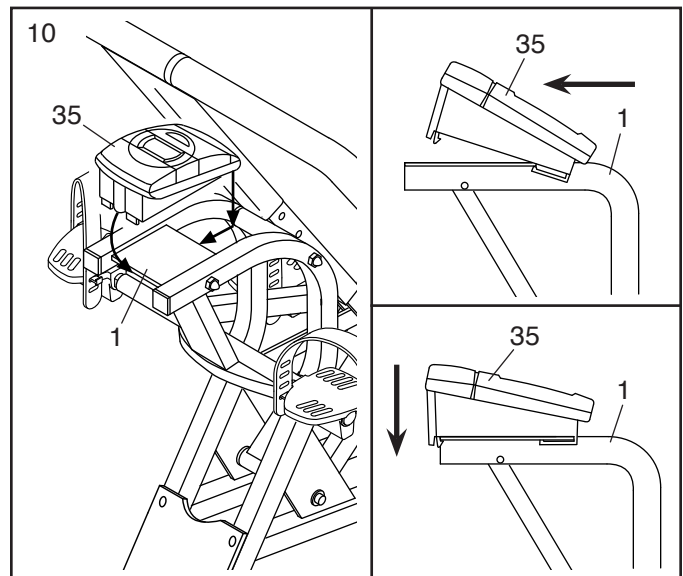
9. Enfoncez le Bouton Pression (46) dans le Montant du Guidon (32) avec le pouce et l'index.

Insérez le Montant du Guidon (32) dans le Bras de Balancier du Guidon (5). **Assurez-vous que Bouton Pression (46) est bien introduit dans l'un des deux groupes de trous du Bras de Balancier du Guidon.**

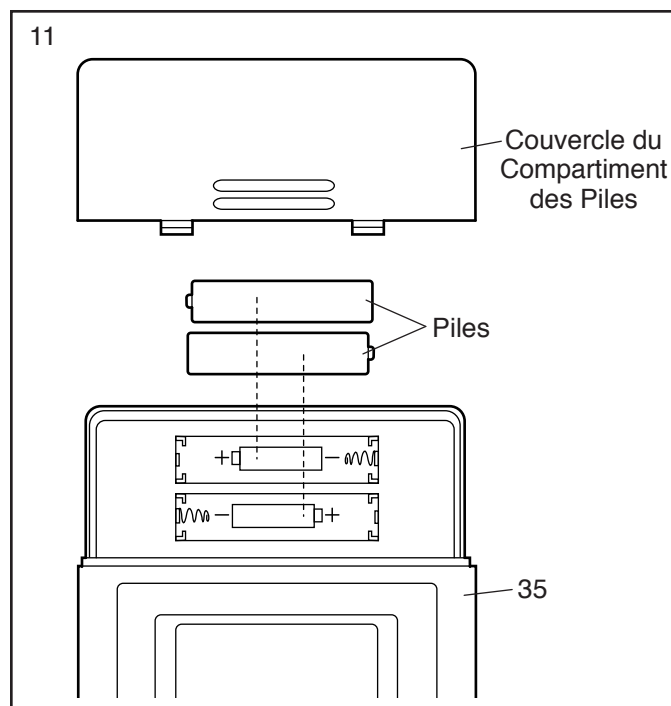


10. Voir le dessin en médaillon du haut. Faites glisser la Console (35) entièrement sur le Cadre Principal (1).

Voir le dessin en médaillon du bas. Appuyez sur la Console (35) jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et se bloque en place.



11. La Console (35) peut fonctionner avec deux piles « AA » (non incluses) ; des piles alcalines sont conseillées. **IMPORTANT : Si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant d'insérer les piles. Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager.** Enlevez le couvercle du compartiment des piles et insérez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué sur le schéma placé à l'intérieur du compartiment des piles.** Puis, remplacez le couvercle.



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser l'appareil.** Remarque : A la fin de l'assemblage, il se peut qu'il reste quelques pièces supplémentaires. Afin de protéger le plancher, installez un tapis en dessous de l'appareil.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

DESCRIPTION DE LA CONSOLE

La console propose cinq modes qui fournissent des informations relatives à vos exercices :

Temps—Ce mode affiche le temps écoulé.
Remarque : Si vous arrêtez vos exercices pendant quelques secondes, le mode temps se met en pause.

Réps/Min—Ce mode affiche le rythme de vos exercices en répétitions par minute.

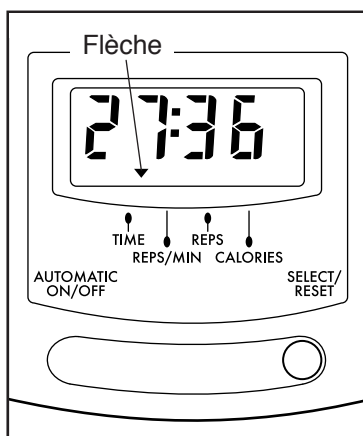
Réps—Ce mode affiche le nombre total de répétitions que vous avez accomplies, jusqu'à 9999.

Calories—Ce mode affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Balayage—Ce mode affiche pendant quelques secondes, en cycle répétitif, chacun des modes Temps, Réps/Min, Réps et Calories.

COMMENT FAIRE FONCTIONNER LA CONSOLE

1. Pour allumer la console, appuyez sur le bouton de la console ou commencez simplement vos exercices.



2. Sélectionnez le mode de votre choix :

Pour sélectionner le mode Temps [TIME], Réps/Min [REPS/MIN], Réps [REPS] ou Calories [CALORIES], appuyez plusieurs fois sur la touche de la console jusqu'à ce qu'une flèche pointe sur le nom du mode souhaité. Assurez-vous que le mode balayage [SCAN] n'est pas sélectionné.

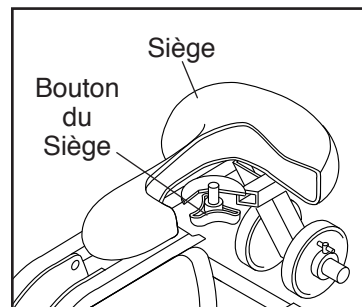
Pour sélectionner le mode balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche de la console. Pendant que le mode balayage est sélectionné, une flèche indique le mode actuellement affiché.

Pour remettre à zéro les modes temps, réps et calories, maintenez enfoncée la touche de la console pendant quelques secondes.

3. La console comporte une fonction de mise hors tension automatique. Si les pédales ne sont pas bougées et si la touche de la console n'est pas appuyée pendant quelques minutes, la console s'éteint automatiquement pour économiser les piles.

COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

Pour régler la position du siège, desserrez le bouton situé sous le siège, déplacez le siège jusqu'à la position souhaitée, et ensuite resserrez le bouton.

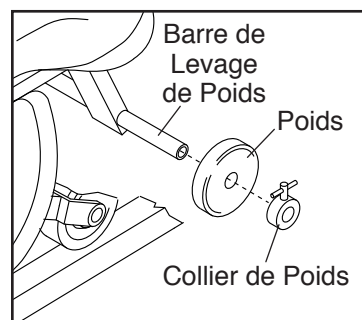


Pour vérifier que le siège est correctement réglé, asseyez-vous sur le siège et tirez le guidon le plus près possible de votre ventre. Vos jambes doivent être presque droites, avec les genoux légèrement fléchis.

COMMENT AJOUTER ET ENLEVER DES POIDS

L'appareil comporte une barre de levage de poids qui vous permet d'augmenter l'intensité de vos exercices en y ajoutant des poids (non inclus).

Pour ajouter des poids, enlevez d'abord les colliers de poids de la barre de levage de poids. Faites glisser la quantité souhaitée de poids sur la barre de levage de poids puis replacez les colliers de poids.

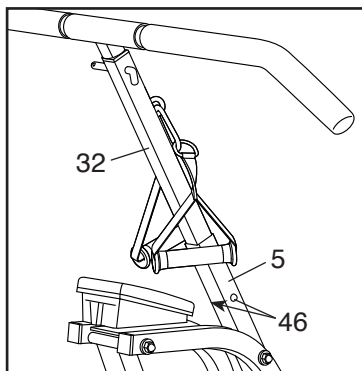


IMPORTANT : placez toujours la même quantité de poids sur les deux côtés de la barre de levage de poids. Le poids combiné de l'utilisateur et des poids ajoutés ne doit pas dépasser 136 kg.

COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU MONTANT DU GUIDON

Il est possible de régler la hauteur du montant du guidon.

Appuyez sur le Bouton Pression (46) et faites glisser le Montant du Guidon (32) vers le haut ou vers le bas jusqu'au groupe de trous du Bras de Balancier du Guidon (5). **Assurez-vous que le Bouton Pression est bien introduit dans les trous.**

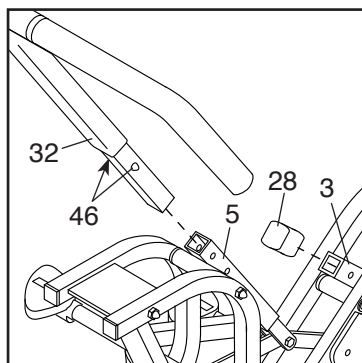


Remarque : les trous supérieurs fournissent une résistance d'entraînement plus faible ; les trous inférieurs fournissent une plus grande résistance.

COMMENT RÉGLER LA POSITION DU MONTANT DU GUIDON

Il est possible de régler la position du montant du guidon pour les exercices des muscles de la partie inférieure du corps.

Enlevez l'Embout du Bras de Balancier (28) hors du Bras de Balancier du Rouleau (3). Ensuite, appuyez sur le Bouton Pression (46) et faites glisser le Montant du Guidon (32) hors du Bras de Balancier du Guidon (5). Appuyez de



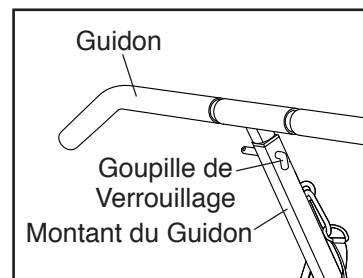
nouveau sur le Bouton Pression et insérez le Montant du Guidon dans le Bras de Balancier du Rouleau.

Assurez-vous que le Bouton Pression est bien introduit dans les trous du Bras de Balancier du Rouleau. Enfoncez l'Embout du Bras de Balancier dans le Bras de Balancier du Guidon.

COMMENT VERROUILLER LE GUIDON

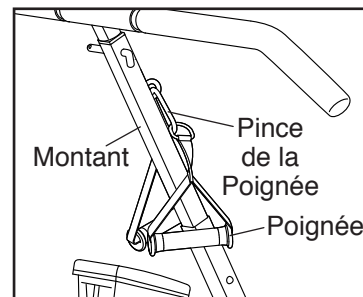
Il est possible d'utiliser l'appareil avec le guidon en position verrouillée ou en position déverrouillée.

Pour verrouiller le guidon afin d'éviter qu'il ne pivote de gauche à droite, insérez la goupille de verrouillage dans le montant du guidon et dans le guidon.



COMMENT FIXER LES POIGNÉES

Fixez les poignées au montant du guidon avec la pince de la poignée.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de l'appareil. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

Pour nettoyer l'appareil, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT :** pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et évitez d'exposer la console aux rayons directs du soleil.

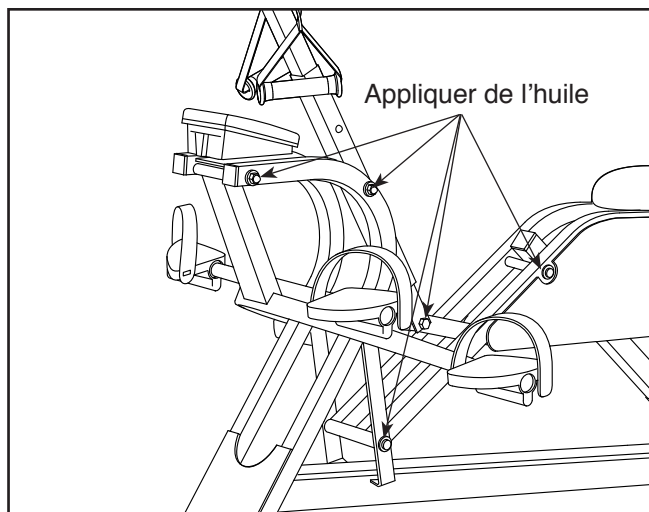
DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si l'écran de la console devient sombre, remplacez toutes les piles en même temps ; la plupart des problèmes de la console sont essentiellement dus à des piles faibles. Reportez-vous à l'étape 11 à la page 10 pour des instructions relatives au remplacement.

Enlevez les piles quand vous rangez l'appareil.

COMMENT LUBRIFIER L'APPAREIL

Tous les trois mois, appliquez une petite quantité d'huile légère à usages multiples entre les écrous d'essieu et le cadre dans les endroits indiqués. Veillez à appliquer de l'huile sur les deux côtés de l'appareil.



LISTE DES PIÈCES

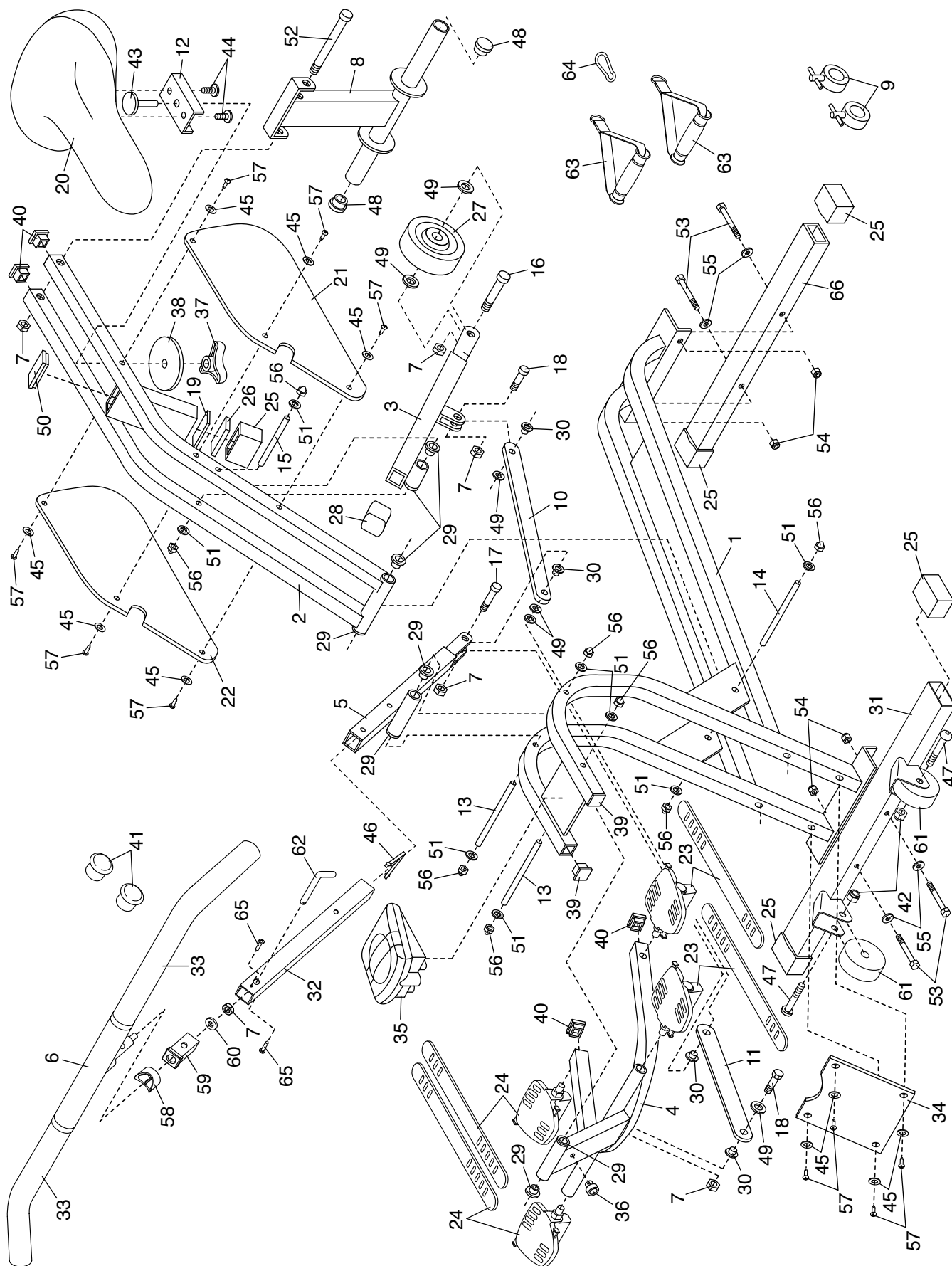
N°. du Modèle HRCR02411.0 R1011A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Principal	34	1	Panneau du Couvercle Avant
2	1	Cadre du Siège	35	1	Console
3	1	Bras de Balancier du Rouleau	36	1	Support Magnétique
4	1	Cadre de la Pédale	37	1	Bouton du Siège
5	1	Bras de Balancier du Guidon	38	1	Rondelle du Siège
6	1	Guidon	39	2	Embout Carré 32mm
7	6	Écrou de Verrouillage M8	40	4	Embout Carré 25mm
8	1	Support de Poids	41	2	Capuchon du Guidon
9	2	Collier de Poids	42	2	Écrou de la Roue
10	1	Bras de Liaison Long	43	1	Boulon du Bouton du Siège
11	1	Bras de Liaison Court	44	2	Boulon du Siège M8 x 16mm
12	1	Support du Siège	45	10	Rondelle M4
13	2	Essieu du Cadre	46	1	Bouton Pression
14	1	Essieu du Siège	47	2	Boulon de la Roue
15	1	Bloc Essieu de Montage du Rouleau	48	2	Embout Rond 25mm
16	1	Boulon du Rouleau M8 x 60mm	49	6	Rondelle en Plastique
17	1	Boulon M8 x 35mm	50	1	Embout 25mm x 50mm
18	2	Boulon M8 x 25mm	51	8	Rondelle en Caoutchouc
19	1	Plaque Amortisseur	52	1	Boulon M8 x 120mm
20	1	Siège	53	4	Boulon M6 x 62mm
21	1	Capot Gauche	54	4	Écrou de Verrouillage M6
22	1	Capot Droit	55	4	Rondelle M6
23	2	Pédale Gauche	56	8	Écrou d'Essieu
24	2	Pédale Droite	57	10	Vis ST4 x 16mm
25	5	Chapeau	58	1	Collier du Guidon
26	1	Bague d'Espace de l'Amortisseur	59	1	Bague du Guidon
27	1	Rouleau	60	1	Rondelle du Guidon
28	1	Embout du Bras de Balancier	61	2	Roue
29	8	Bague Moyenne	62	1	Goupille de Verrouillage
30	4	Bague Courte	63	2	Poignée
31	1	Stabilisateur Avant	64	1	Pince de la Poignée
32	1	Montant du Guidon	65	2	Vis de la Bague
33	2	Poignée en Mousse	66	1	Stabilisateur Arrière
			*	—	Paquet de Graisse
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle HRCR02411.0 R1011A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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