

HEALTHRIDER[®]

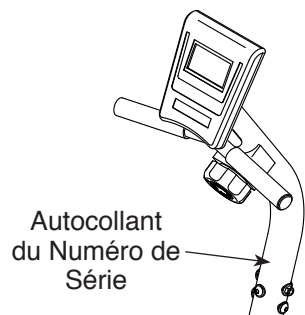
H22x

healthrider.com

N° du Modèle HREX17918C.0

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site iconservice.ca.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à
16h30 HNE (sauf jours fériés)

ou par courriel
servicealaclientele@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

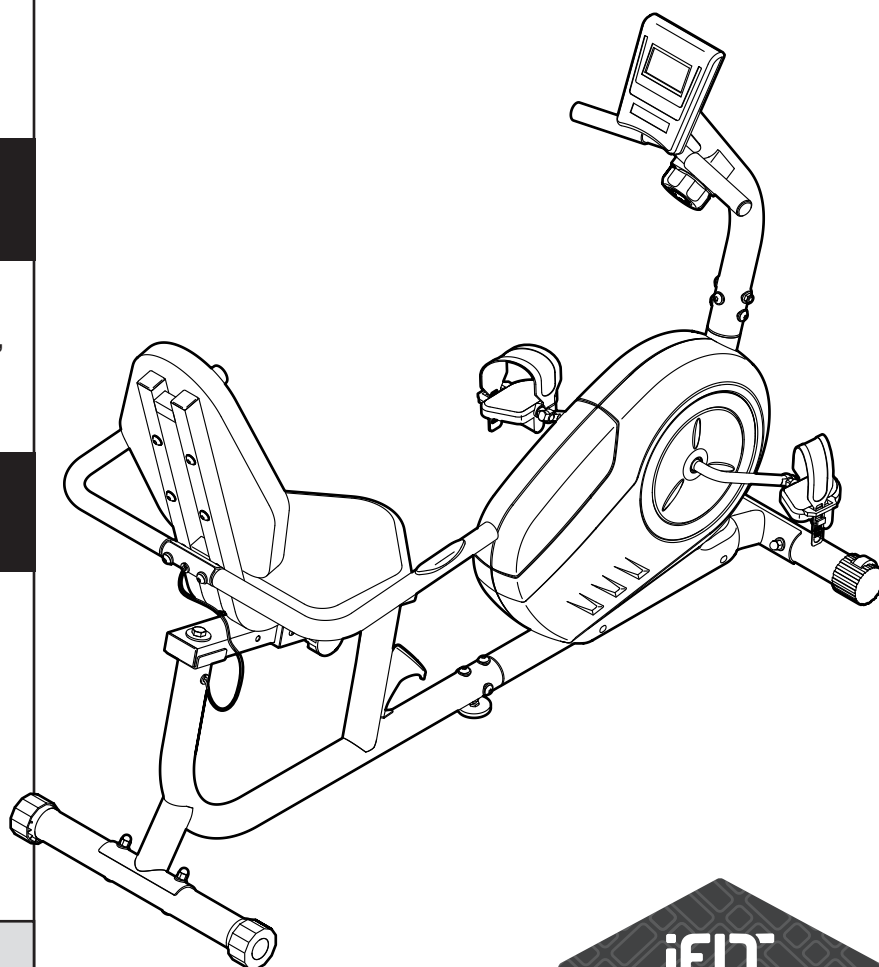
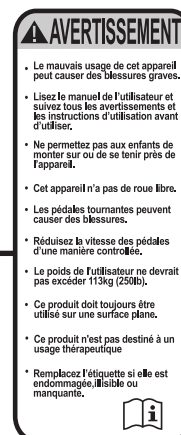
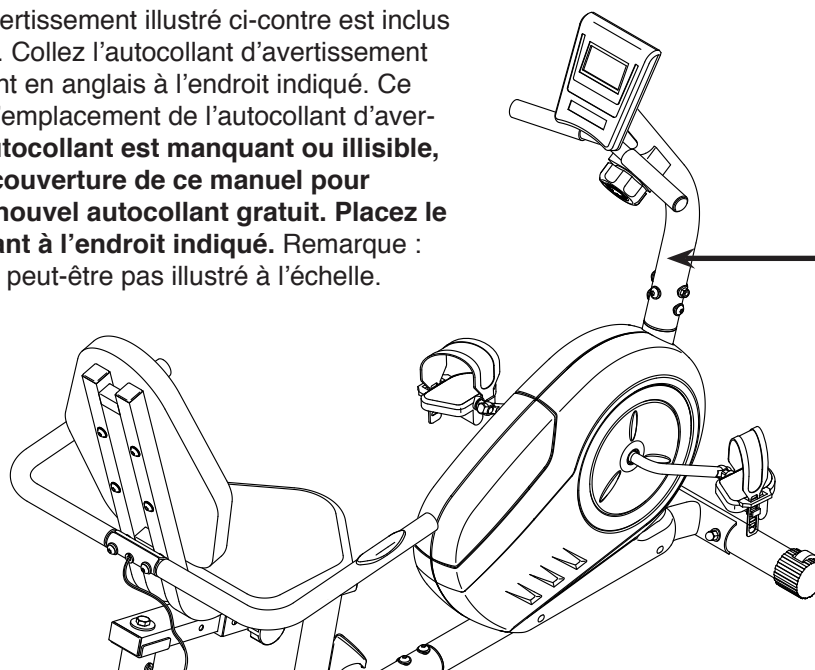


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	16
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE	18
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	20
LISTE DES PIÈCES	21
SCHÉMA DÉTAILLÉ	22
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS 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, voir 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.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire le risque de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur votre vélo d'exercice avant d'utiliser ce dernier. ICON n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'exercice soient adéquatement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Ce vélo d'exercice n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles reçoivent de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation concernant l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le vélo d'exercice est destiné à l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
7. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane recouverte d'un petit tapis protégeant le recouvrement du sol. Veillez à laisser au moins 2' (0,6 m) d'espacement autour du vélo d'exercice.
8. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez toujours les enfants de moins 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'exercice.
10. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 250 lb (113 kg).
11. Portez des vêtements de sport pendant vos exercices ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds.
12. Faites preuve de prudence pour monter sur le vélo d'exercice et pour en descendre.
13. Gardez toujours votre dos bien droit lorsque vous utilisez le vélo d'exercice ; n'arquez pas le dos.
14. Le vélo d'exercice ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant cinétique. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
15. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
16. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
17. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne NMB-003.
18. Éliminez les piles conformément aux codes et règlements locaux.

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au

1-888-936-4266

Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice HEALTHRIDER® H22X. Le vélo est l'un des exercices les plus efficaces pour améliorer la condition cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice H22X offre une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus agréables et efficaces.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez

vous référer à la couverture avant du manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

Veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.

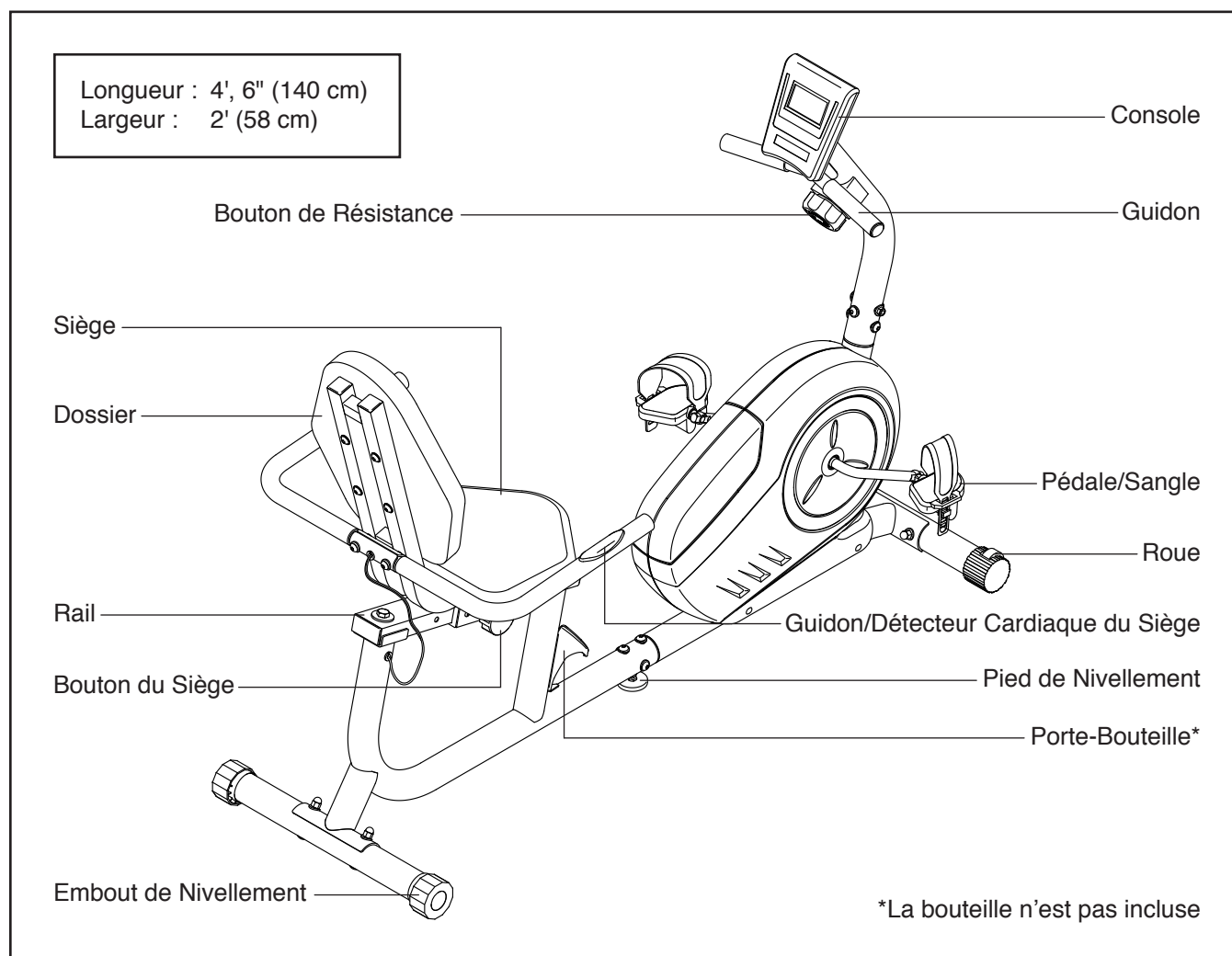
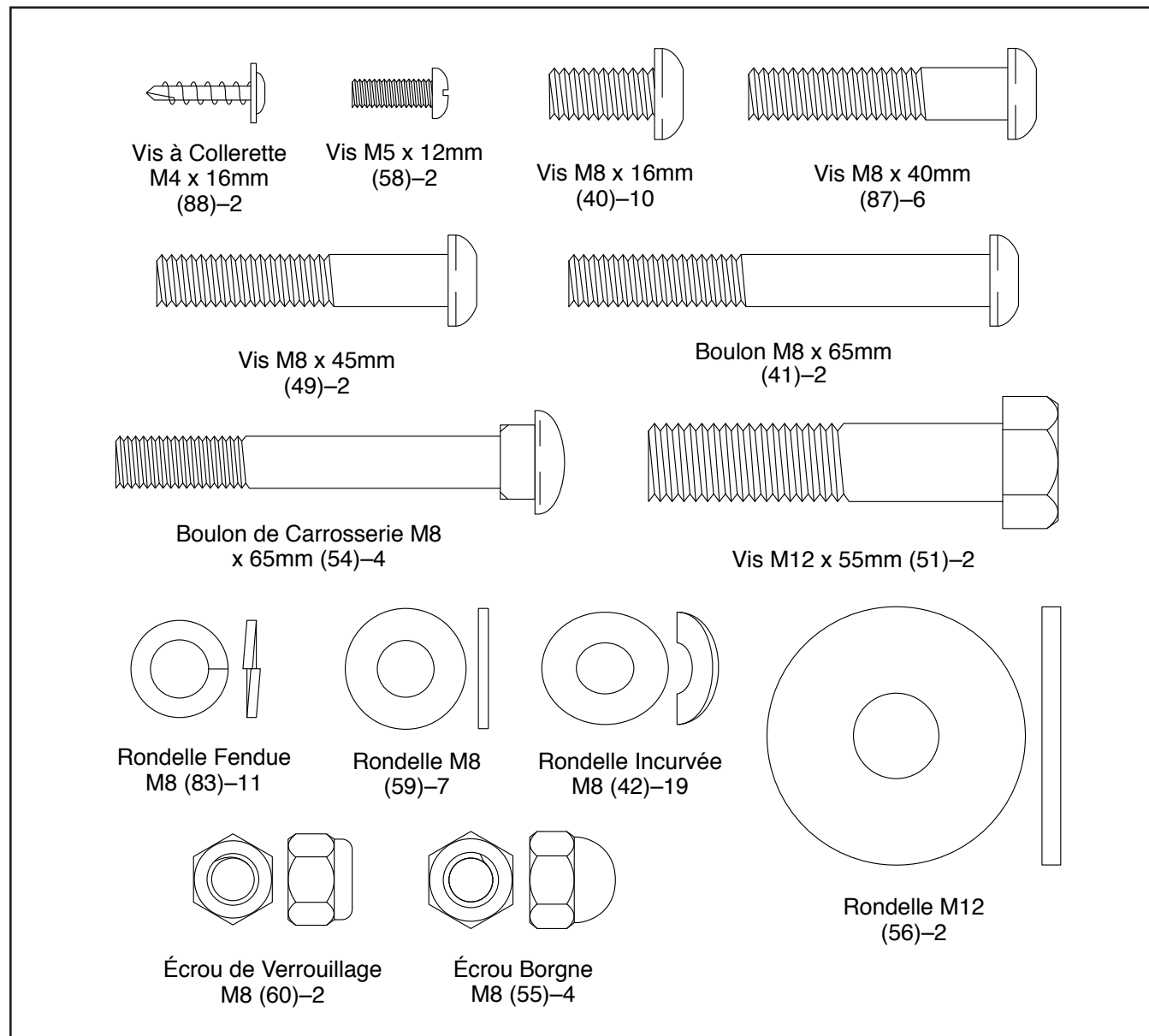


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

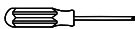
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit l'identifiant numérique indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 7.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit « R » ou « Right ».

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

un tournevis à pointe cruciforme 

une clé à molette 

une pince 

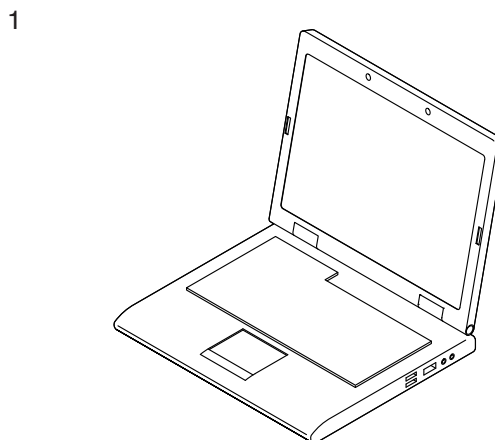
un maillet en caoutchouc 

L'utilisation d'un jeu de clés pourrait faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

1. Allez sur le site iconservice.ca/CustomerService/registration pour enregistrer votre appareil.

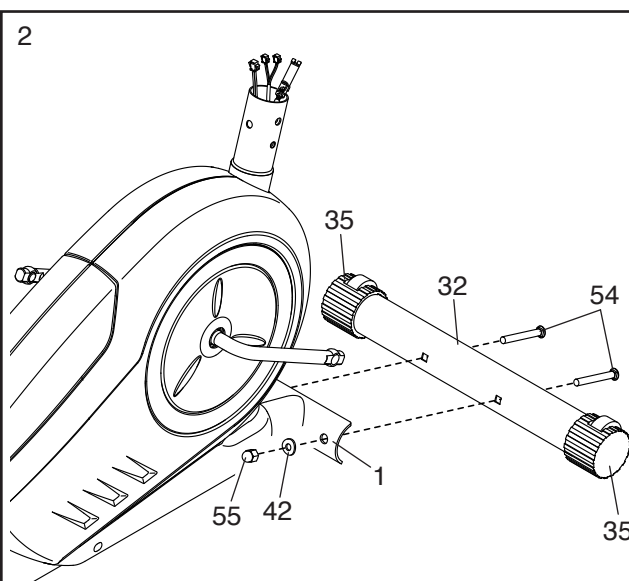
- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



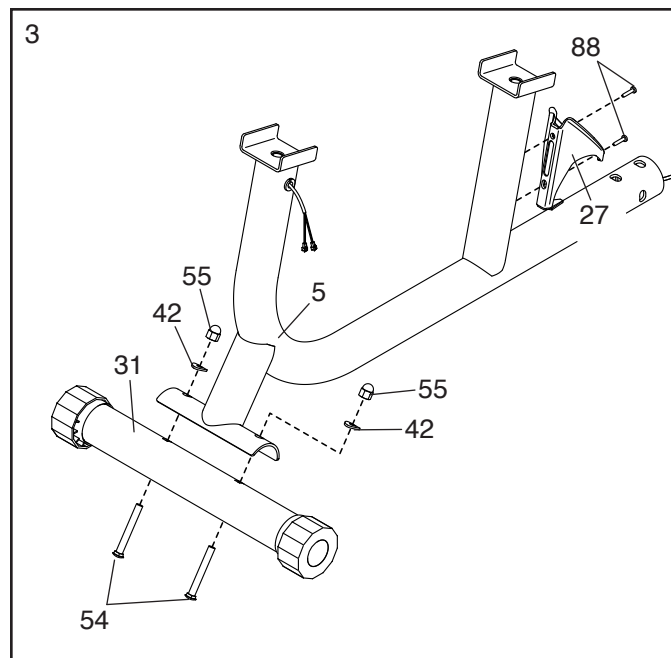
2. Identifiez le Stabilisateur Avant (32), qui est doté de Roues de Transport (35).

Attachez le Stabilisateur Avant (32) au Cadre Avant (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 65mm (54), deux Rondelles Incurvées M8 (42) et deux Écrous Borgnes M8 (55) (seuls une Rondelle Incurvée et un Écrou Borgne sont illustrés) ; **introduisez d'abord les deux Boulons de Carrosserie, et serrez les Écrous Borgnes par la suite.**



3. Attachez le Stabilisateur Arrière (31) au Cadre Arrière (5) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 65mm (54), deux Rondelles Incurvées M8 (42) et deux Écrous Borgnes M8 (55) ; **introduisez d'abord les deux Boulons de Carrosserie, et serrez les Écrous Borgnes par la suite.**

Attachez ensuite le Porte-Bouteille (27) au Cadre Arrière (5) à l'aide de deux Vis à Collettes M4 x 16mm (88).



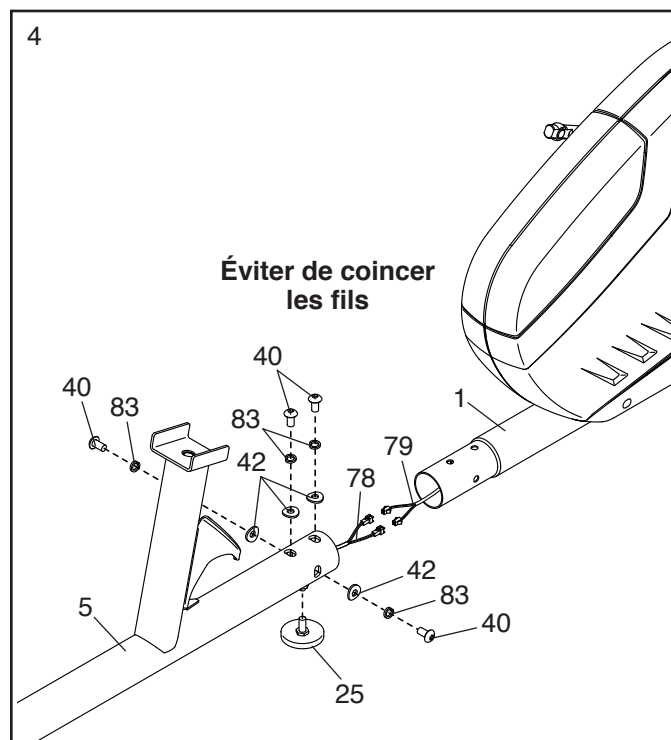
4. Vissez le Pied de Nivellement (25) dans le Cadre Arrière (5).

Disposez ensuite le Cadre Arrière (5) près du Cadre Avant (1) tel qu'illustré.

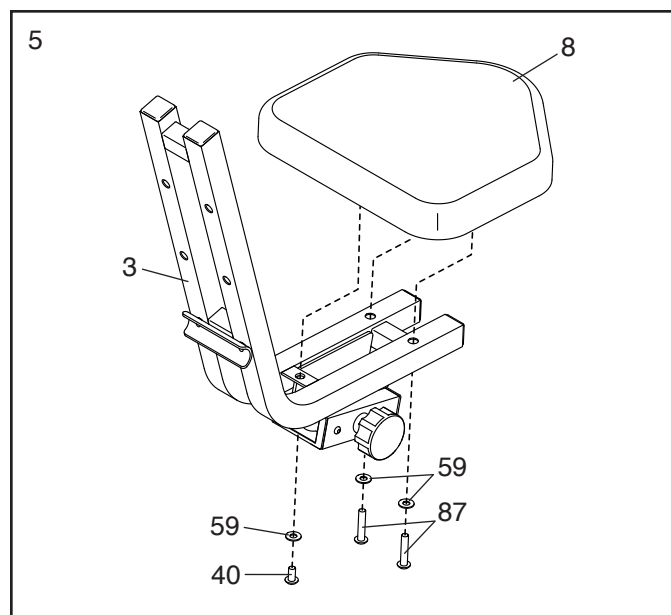
Conseil : connectez les connecteurs de fils qui ont des étiquettes correspondantes.

Raccordez les connecteurs du Fil Arrière du Détecteur Cardiaque (78) aux connecteurs correspondants du Fil Avant du Détecteur Cardiaque (79).

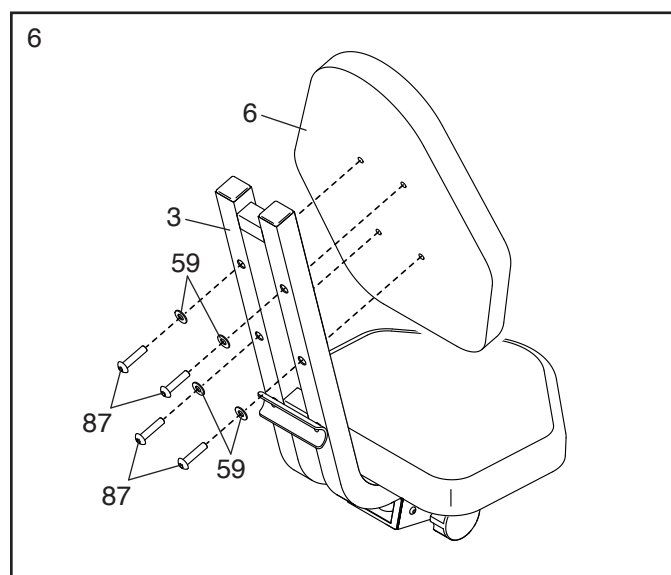
Conseil : évitez de coincer les fils. Enfoncez le Cadre Arrière (5) sur le Cadre Avant (1). Attachez le Cadre Arrière à l'aide de quatre Vis M8 x 16mm (40), quatre Rondelles Fendues M8 (83) et quatre Rondelles Incurvées M8 (42) ; **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**



5. Attachez le Siège (8) au Cadre du Siège (3) à l'aide de deux Vis M8 x 40mm (87), d'une Vis M8 x 16mm (40) et de trois Rondelles M8 (59) ; **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

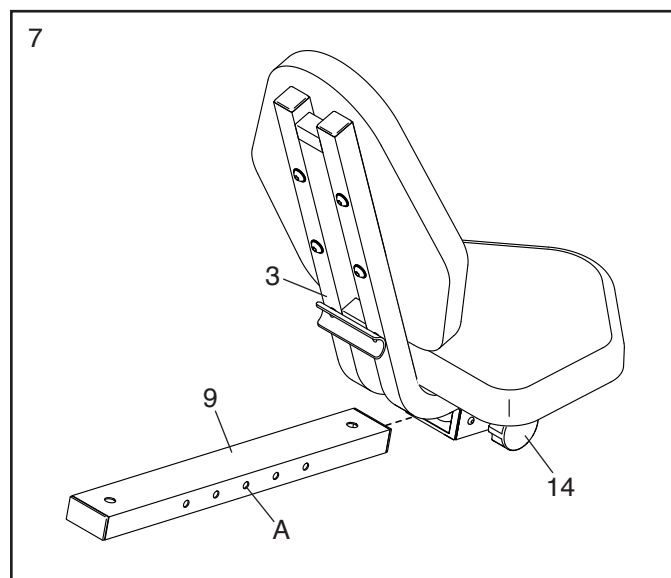


6. Attachez le Dossier (6) au Cadre du Siège (3) à l'aide de quatre Vis M8 x 40mm (87) et quatre Rondelles M8 (59) ; **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

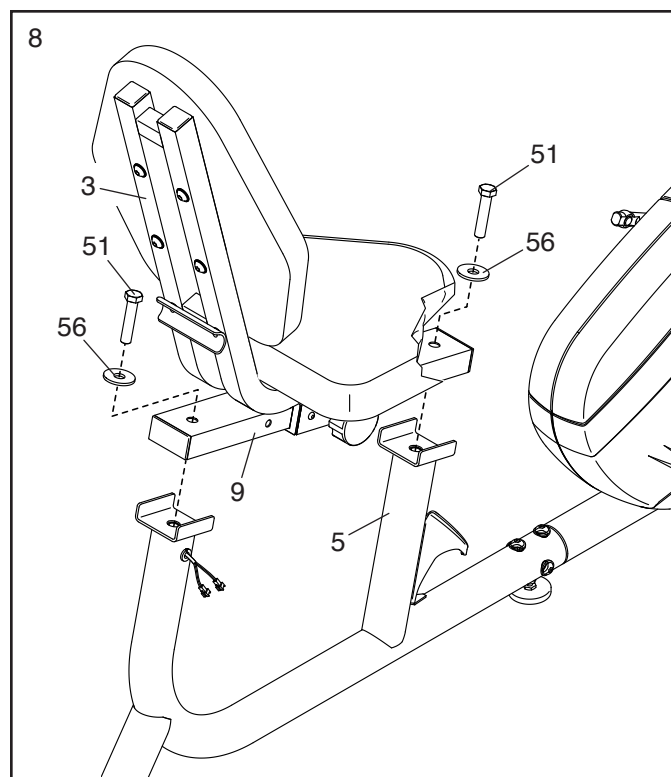


7. Orientez le Cadre du Siège (3) et le Rail (9) de sorte à situer du même côté le Bouton du Siège (14) et les orifices de réglage (A).

Desserrez le Bouton du Siège (14) et tirez-le vers l'extérieur, puis faites glisser le Cadre du Siège (3) jusqu'au point médian du Rail (9). Relâchez ensuite le Bouton du Siège, puis avancez ou reculez le Cadre du Siège jusqu'à ce que le Bouton s'enclenche dans l'un des orifices de réglage (A) du Rail. Ensuite, resserrez le Bouton du Siège.



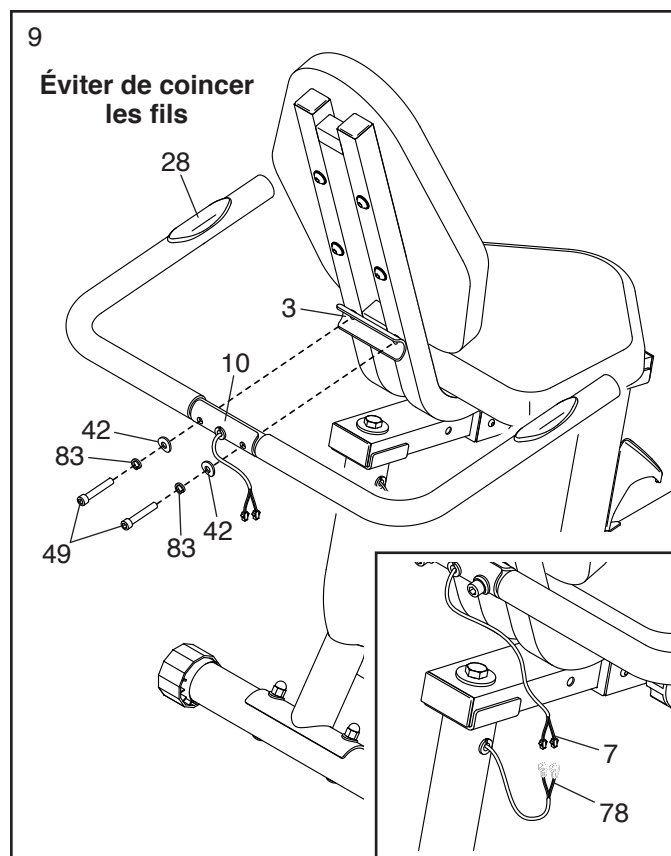
8. Installez le Rail (9) et le Cadre du Siège (3) attaché sur le Cadre Arrière (5). Attachez le Rail à l'aide de deux Vis M12 x 55mm (51) et deux Rondelles M12 (56) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**



9. Orientez le Guidon du Siège (10) de sorte que les Détecteurs Cardiaques (28) pointent vers le haut.

Conseil : évitez de coincer les fils. Attachez le Guidon du Siège (10) au Cadre du Siège (3) à l'aide de deux Vis M8 x 45mm (49), deux Rondelles Fendues M8 (83) et deux Rondelles Incurvées M8 (42) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**

Référez-vous au schéma encadré. Conseil : connectez les connecteurs de fils qui ont des étiquettes correspondantes. Raccordez les connecteurs du Fil du Détecteur Cardiaque du Guidon du Siège (7) aux connecteurs correspondants du Fil Arrière du Détecteur Cardiaque (78).



10. Demandez à une autre personne de tenir le Montant (2) près du Cadre Avant (1).

Conseil : connectez les connecteurs de fils qui ont des étiquettes correspondantes.

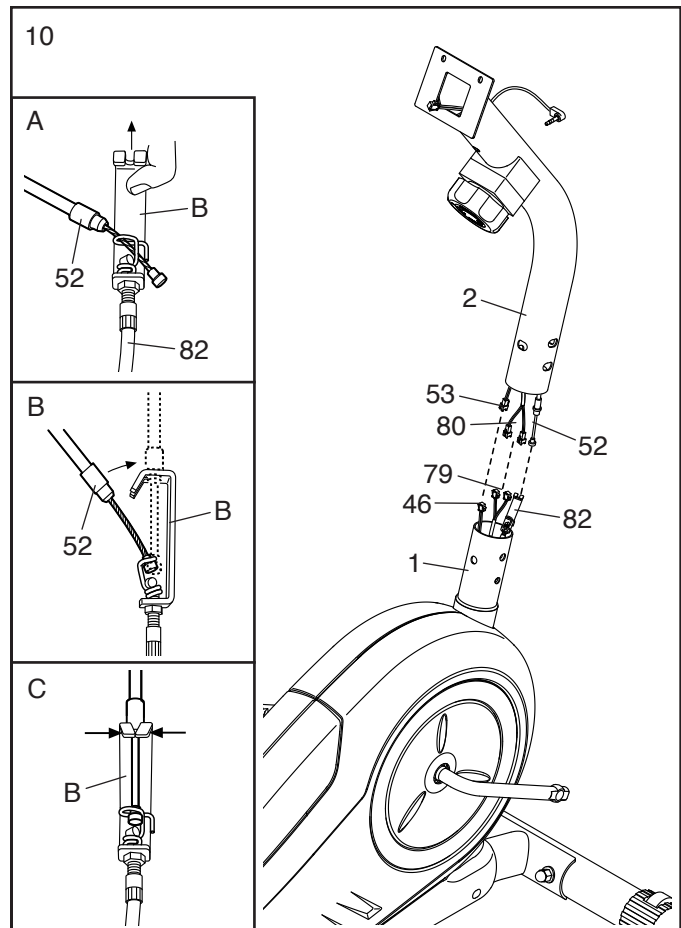
Reliez le Fil du Montant (53) au Fil du Capteur Magnétique (46) correspondant. Raccordez ensuite le connecteur du Fil du Détecteur Cardiaque du Montant (80) aux connecteurs correspondants du Fil Avant du Détecteur Cardiaque (79).

Ensuite, reliez le Câble de Résistance (52) au Câble de Résistance Inférieur (82) de la manière suivante :

Référez-vous au schéma A. Tirez vers le haut le support métallique (B) du Câble de Résistance Inférieur (82), puis introduisez le bout du Câble de Résistance (52) dans la bride de fil à l'intérieur du support.

Référez-vous au schéma B. Tirez fermement le Câble de Résistance (52) vers le haut et enfoncez-le dans le dessus du support métallique (B).

Référez-vous au schéma C. À l'aide d'une pince, écrasez l'une sur l'autre les griffes à l'extrémité supérieure du support métallique (B).



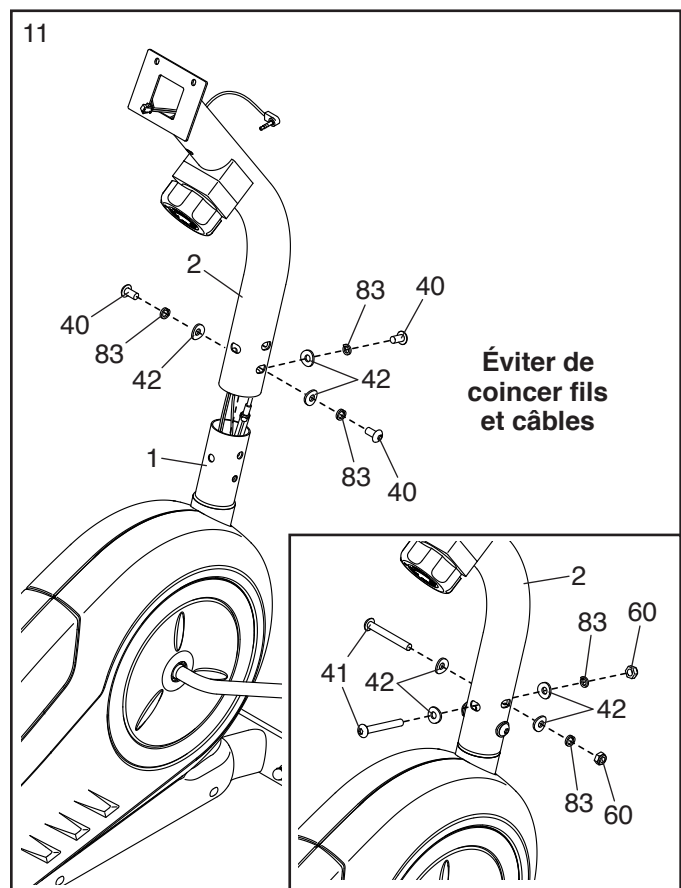
11. Introduisez l'excédent des fils et des câbles dans le Cadre Avant (1).

Conseil : évitez de coincer les fils et les câbles. Enfoncez le Montant (2) sur le Cadre Avant (1).

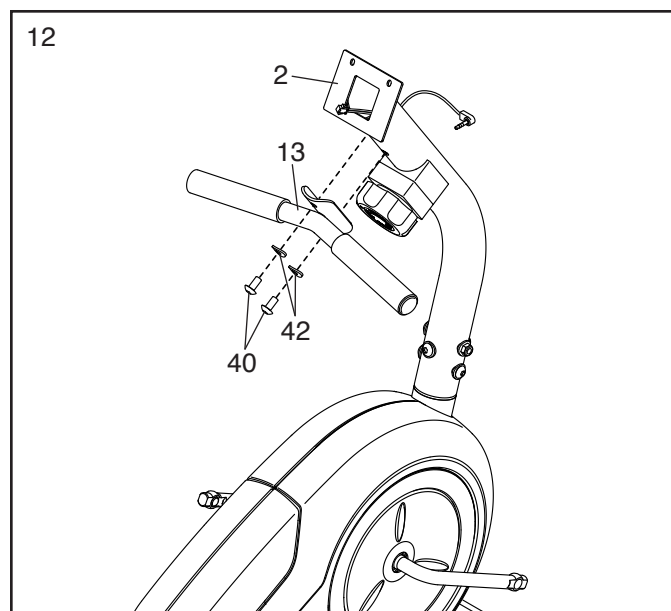
Attachez le Montant (2) à l'aide de trois Vis M8 x 16mm (40), trois Rondelles Fendues M8 (83) et trois Rondelles Incurvées M8 (42) ; **ne serrez pas complètement la Vis à ce moment.**

Référez-vous au schéma encadré. Achevez d'attacher le Montant (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 65mm (41), quatre Rondelles Incurvées M8 (42), deux Rondelles Fendues M8 (83) et deux Écrous de Verrouillage M8 (60) ; **engagez d'abord les deux Boulons, et serrez-les ensuite.**

Ensuite, serrez les trois Vis M8 x 16mm (40).

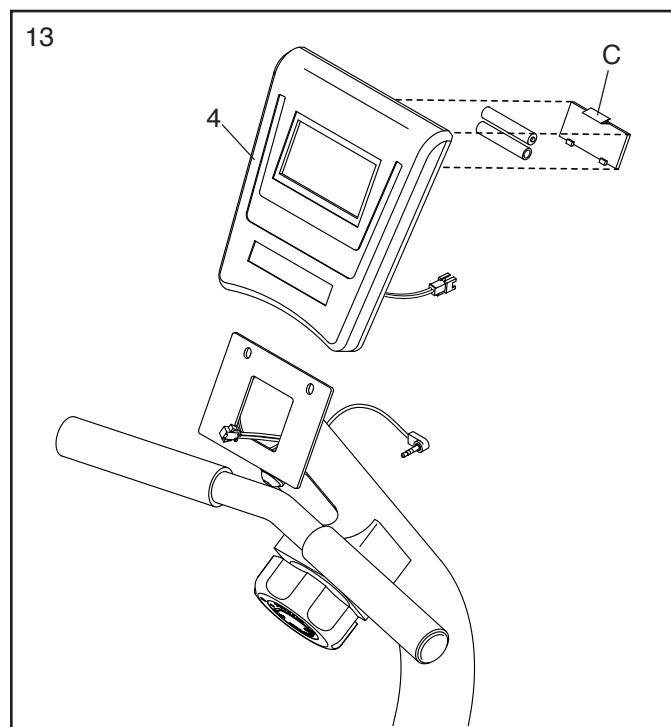


12. Attachez le Guidon (13) au Montant (2) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (40) et deux Rondelles Incurvées M8 (42) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**



13. La Console (4) peut fonctionner à l'aide de deux piles de type AAA (non comprises) ; les piles alcalines sont recommandées. Ne combinez pas des piles anciennes et des piles nouvelles, non plus que des piles alcalines, ordinaires ou rechargeables entre elles. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'y installer des piles. Sans cette précaution, les écrans ou d'autres composants électroniques de la console risquent d'être endommagés.**

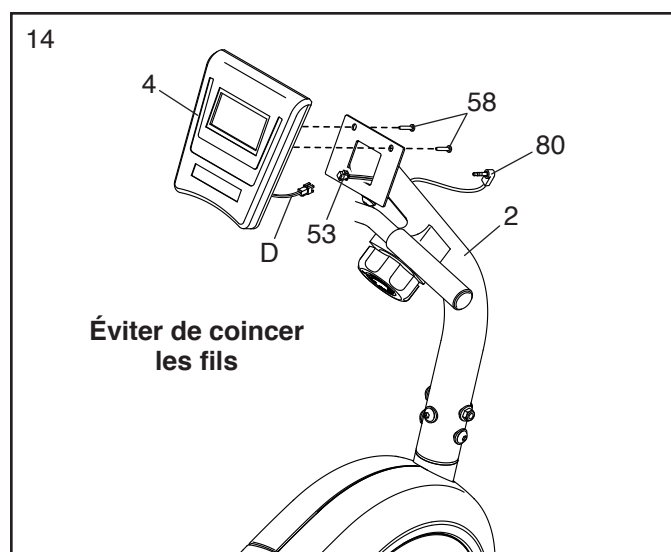
Retirez le couvercle des piles (C) situé au dos de la Console (4) et insérez les piles dans le compartiment des piles ; **assurez-vous que les piles sont dans le sens indiqué au schéma à l'intérieur du compartiment.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.



14. Tenez la Console (4) près du Montant (2). Reliez le fil (D) de la Console au Fil du Montant (53). Enfoncez l'excédent des fils dans le Montant.

Conseil : évitez de coincer les fils. Attachez la Console (4) au Montant (2) à l'aide de deux Vis M5 x 12mm (58) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**

Branchez ensuite le Fil du Détecteur Cardiaque du Montant (80) dans le réceptacle au dos de la Console (4).

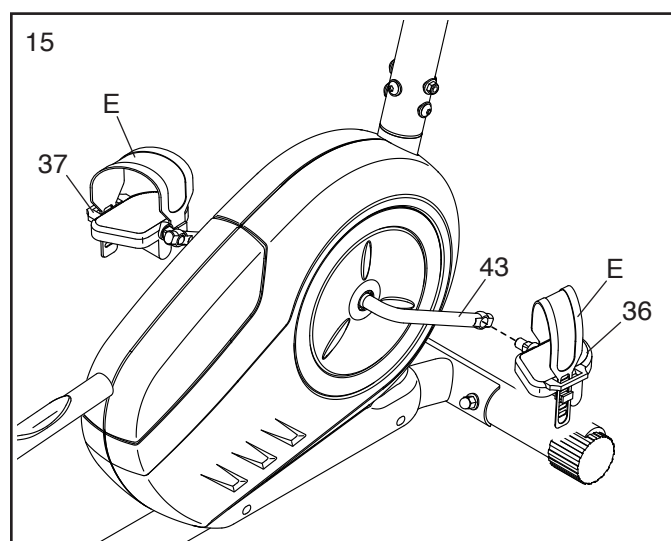


15. Identifiez la Pédale Droite (36). À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la pédale droite **dans le sens horaire** à l'intérieur du bras droit du Pédaalier (43).

Vissez fermement la Pédale Gauche (37) dans le sens antihoraire à l'intérieur du bras gauche du Pédaalier (43). **IMPORTANT** : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens antihoraire pour l'attacher.

Attachez ensuite la sangle de la pédale droite (E) à la Pédale Droite (36) tel qu'illustré.

Attachez la sangle de la pédale gauche (E) à la Pédale Gauche (37) de la même manière.



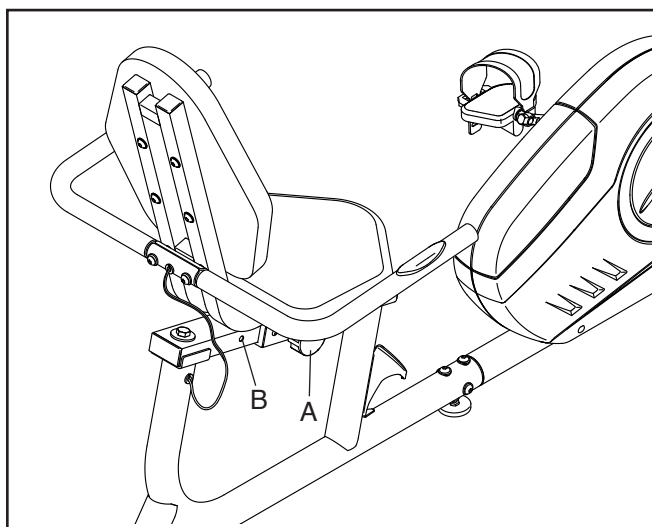
16. **Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour veiller à ce qu'il soit correctement assemblé et qu'il fonctionne de façon appropriée. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Il pourrait y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

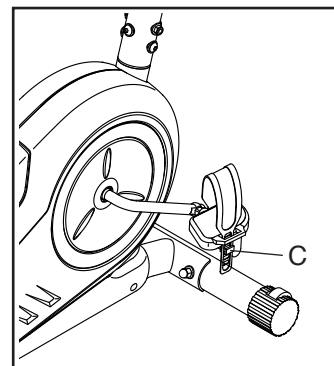
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à la position appropriée. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont à la position la plus avant.

Pour régler le siège, desserrez d'abord le bouton du siège (A) et tirez-le vers l'extérieur, puis avancez ou reculez le siège jusqu'à la position voulue. Relâchez ensuite le bouton du siège, puis avancez ou reculez légèrement le siège jusqu'à ce que le bouton s'enclenche dans l'un des orifices de réglage (B) du rail. Ensuite, resserrez le bouton du siège.



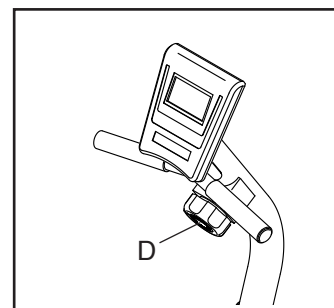
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour régler la sangle de la pédale, tirez d'abord l'extrémité de la sangle hors de la languette (C) de la pédale. Réglez ensuite la sangle à la position voulue, puis enfoncez-en l'extrémité sur la languette.



COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

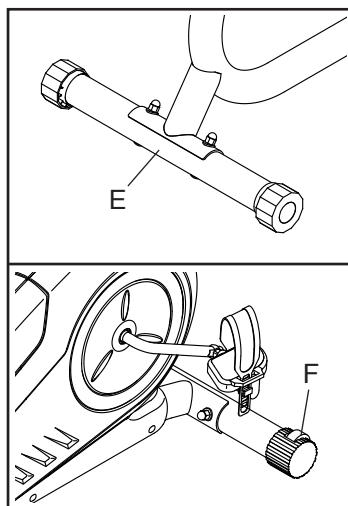
Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de résistance (D) dans le sens horaire ; **pour réduire la résistance**, tournez le bouton dans le sens antihoraire.



IMPORTANT : pour éviter l'endommagement, cessez de tourner le bouton (D) lorsque cela devient difficile.

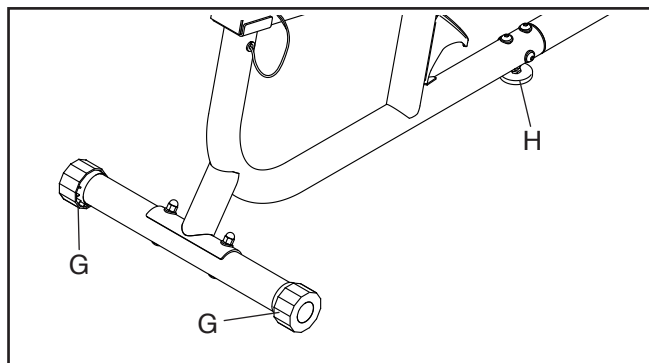
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO D'EXERCICE

Pour déplacer le vélo de résistance, levez le stabilisateur arrière (E) jusqu'à ce que le vélo puisse se mouvoir sur les routes de transport (F). Déplacez ensuite avec précaution le vélo d'exercice vers l'endroit voulu, puis abaissez-le.



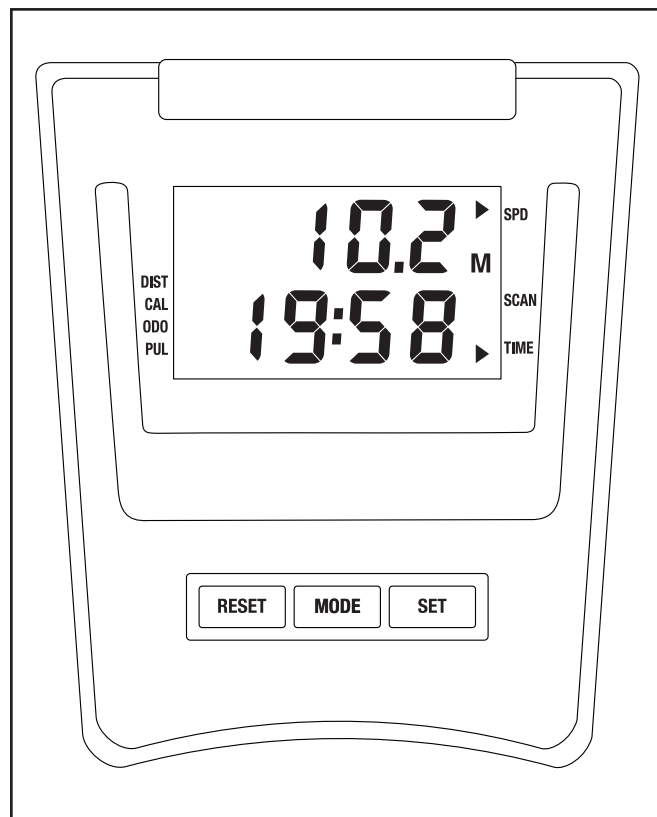
COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice se balance légèrement sur le sol ou fléchit en son centre durant l'utilisation, tournez l'un des embouts ou les deux embouts de nivellement (G) ou tournez le pied de nivellement (H) jusqu'à éliminer le balancement ou le fléchissement.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console facile à utiliser comporte sept modes qui indiquent des données de rétroaction instantanée sur l'exercice pendant votre entraînement.

Time (temps) – Ce mode affiche le temps écoulé. Remarque : si vous avez établi un objectif de temps (voir l'étape 2 à la page 16), cet écran affichera le temps restant à votre entraînement.

SPD (vitesse) – Ce mode affiche votre vitesse de pédalage en milles à l'heure.

DST (distance) – Ce mode affiche la distance en milles sur laquelle vous avez pédalé durant votre entraînement. Remarque : si vous avez établi un objectif de distance (voir l'étape 2 à la page 16), cet écran affichera la distance restant à votre entraînement.

CAL (calories) – Ce mode affiche le nombre approximatif des calories que vous avez dépensées durant votre entraînement. Remarque : si vous avez fixé un objectif en fonction de la dépense de calories (voir l'étape 2 à la page 16), ce mode affichera la quantité de calories restant à dépenser de votre entraînement.

ODO (distance totale) – Ce mode affiche le nombre total de milles parcouru en pédalant depuis l'achat du vélo d'exercice.

PUL (rythme cardiaque) – Ce mode affiche votre rythme cardiaque en battements par minute lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque intégré (voir l'étape 4 à la page 16). Si vous avez établi un rythme cardiaque cible (voir l'étape 2 à la page 16), cet écran clignotera lorsque votre rythme cardiaque dépasse la cible.

SCAN (balayage) – Ce mode affiche en boucle pendant quelques secondes chacun les modes temps, vitesse, distance, calories, rythme cardiaque et distance totale.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Veillez à ce que des piles (non comprises) soient installées dans la console (voir l'étape d'assemblage 13 à la page 16). Si une pellicule en plastique recouvre la console, retirez la pellicule.

1. Mettez la console en marche.

Pour mettre en marche la console, pressez n'importe quelle touche de celle-ci ou commencez simplement à pédaler.

2. Établissez un objectif d'entraînement ou un rythme cardiaque cible selon le besoin.

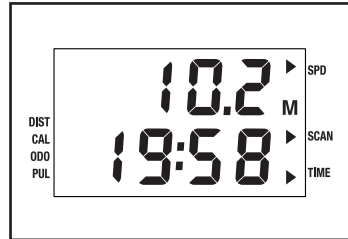
Pour établir un objectif de temps, de distance ou de dépense de calories ou pour établir un rythme cardiaque cible pour votre entraînement, appuyez à répétition sur la touche MODE jusqu'à ce que qu'un flèche apparaisse à côté du mot TIME, DIST, CAL or PUL sur la console. **Veillez à ce qu'il n'y ait pas de flèche à côté du mot SCAN.**

Puis, appuyez à répétition sur la touche SET (établir) pour établir un objectif ou un rythme cardiaque cible. Pour rapidement établir un objectif ou un rythme cardiaque cible, maintenez enfoncée la touche SET. Pour réinitialiser l'objectif ou le rythme cardiaque cible, appuyez sur la touche RESET (réinitialiser).

3. Commencez à pédaler et suivez vos progrès à l'aide de l'écran.

Mode

balayage – Pour sélectionner le mode balayage, appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse à côté du mot SCAN.



Mode temps, distance, calories, distance totale et rythme cardiaque – Pour sélectionner un de ces modes pour l'affichage continu, appuyez à répétition sur la touche MODE jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse à côté du nom du mode voulu. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de flèche à côté du mot SCAN.

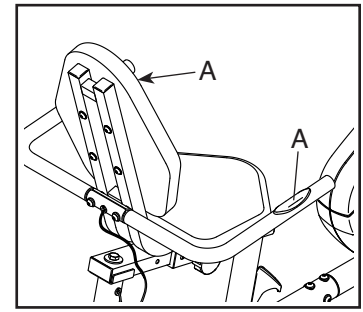
Pendant l'exercice, la console indique des données de rétroaction sur votre entraînement. **Si vous avez établi un objectif d'entraînement**, l'écran affichera des zéros une fois votre objectif atteint ; si vous continuez l'exercice, l'écran commencera un décompte ascendant. **Si vous avez établi un rythme cardiaque cible**, l'écran clignotera lorsque votre rythme cardiaque dépasse la cible.

Pour mettre la console en veille, cessez de pédaler. Le mot STOP (arrêt) apparaîtra à l'écran. Pour poursuivre votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour réinitialiser l'écran et remettre tous les modes à zéro, maintenez enfoncée la touche RESET pendant plusieurs secondes.

4. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Remarque : si des pellicules en plastique recouvrent les plaques métalliques (A) du détecteur cardiaque intégré, retirez les pellicules. Pour mesurer votre



rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque intégré en appuyant les paumes de vos mains contre les plaques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.**

Une fois votre pouls détecté, l'écran affichera votre rythme cardiaque lorsque le mode balayage ou le mode de pouls est affiché. Lorsqu'aucun rythme cardiaque n'est détecté, un symbole cardiaque apparaît à l'écran. **Si vous établissez un rythme cardiaque cible**, l'écran clignotera lorsque votre rythme cardiaque dépasse la cible.

Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques pendant 15 secondes environ. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, veillez à placer vos mains tel que décrit. Prenez soin de ne pas déplacer votre main et de ne pas trop serrer les plaques. Pour un rendement optimal, nettoyez les plaques à l'aide d'un linge doux ; **n'utilisez jamais d'alcool ni de produits abrasifs ou chimiques pour nettoyer les plaques.**

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

Si les pédales demeurent immobiles pendant quelques secondes, la console se met en veille.

La console comporte une fonction d'arrêt automatique. Si les pédales demeurent immobiles et les touches de la console n'ont pas été pressées depuis quelques minutes, la console s'éteint d'elle-même pour conserver la charge des piles.

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir un rendement optimal et réduire l'usure. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

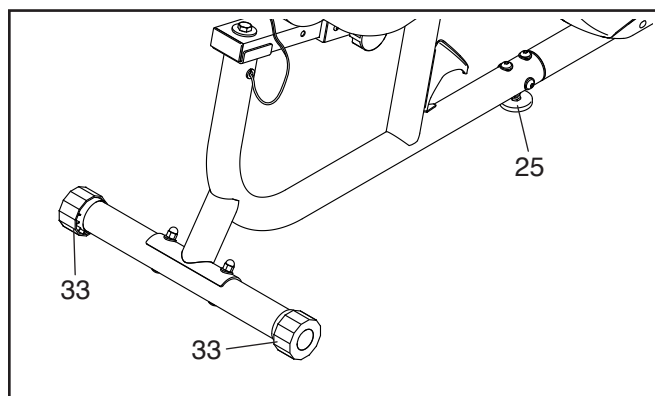
Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un linge humide et un peu de détergent doux. **IMPORTANT :** pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et de l'ensoleillement direct.

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

La plupart des problèmes de console sont attribuables à l'épuisement des piles. Référez-vous à l'étape d'assemblage 13 à la page 18 pour des directives de remplacement.

COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice se balance légèrement sur le sol ou fléchit en son centre durant l'utilisation, tournez l'un des embouts ou les deux Embouts de Nivellement (33) ou tournez le Pied de Nivellement (25) jusqu'à éliminer le balancement ou le fléchissement.



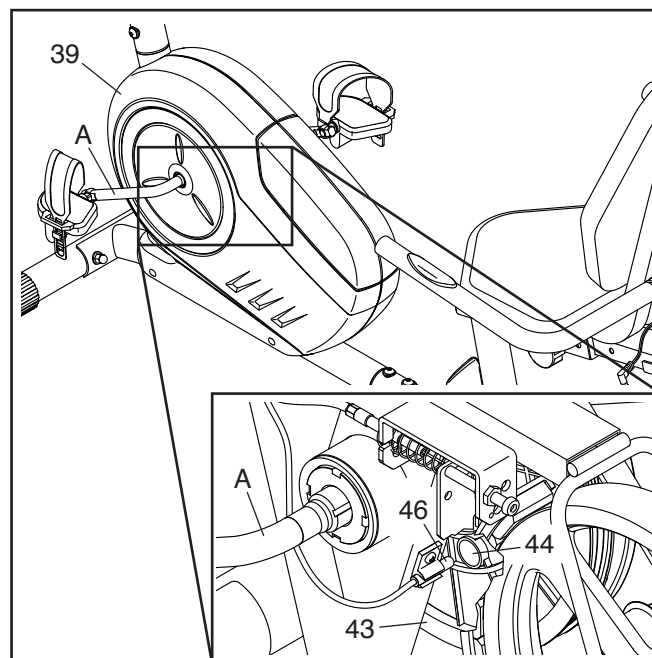
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique devrait être réglé. Suivez les directives ci-dessous pour régler le capteur magnétique.

Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A page 18.

Identifiez le Capot Gauche (39). Retirez les Vis Autotaraudeuses M4 x 20mm (57) et les Vis M4 x 20mm (70) du Capot Gauche ; **notez quelles vis retirées vont dans quels orifices.**

Écartez ensuite le Capot Gauche (39) ce qu'il faut pour accéder au Capteur Magnétique (46). Tournez les bras du pédalier (A) jusqu'à ce que l'Aimant de la Poulie (44) sur la Poulie (43) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, faites glisser le Capteur Magnétique (46) de manière à le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant de la Poulie (44). Tournez ensuite les bras du pédalier (A) pendant un moment.

Répétez ce processus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Une fois le capteur magnétique correctement réglé, réinstallez le capot gauche.

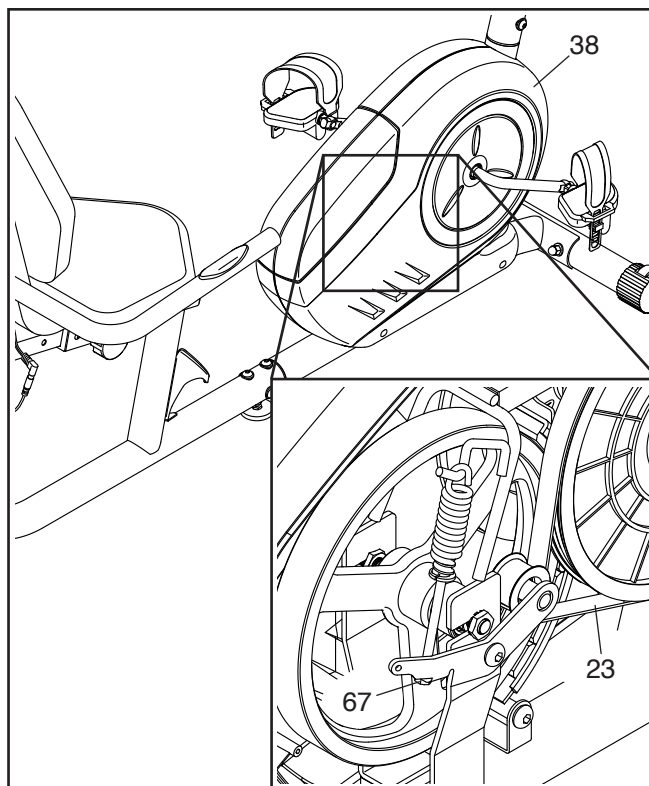
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérapent quand vous pédalez, même lorsque la résistance est au degré le plus élevé, la courroie de traction pourrait devoir être réglée. Suivez les directives ci-dessous pour régler la courroie de traction.

Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A page 19. Identifiez les Capots Droit et Gauche (38, 39). Retirez les Vis Autotaraudeuses M4 x 20mm (57) et les Vis M4 x 20mm (70) des Capots Droit et Gauche ; **notez quelles vis retirées vont dans quels orifices.**

Écartez ensuite le Capot Droit (38) ce qu'il faut pour accéder au Boulon M6 x 100mm (67). Tournez le Boulon jusqu'à bien tendre la Courroie de Traction (23).

Une fois la courroie de traction correctement réglée, réinstallez les capots droit et gauche.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est 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. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle HREX17918C.0 R0718A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Cadre Avant	48	1	Volant Cinétique
2	1	Montant	49	2	Vis M8 x 45mm
3	1	Cadre du Siège	50	1	Tendeur
4	1	Console	51	2	Vis M12 x 55mm
5	1	Cadre Arrière	52	1	Commande/Câble de Résistance
6	1	Dossier	53	1	Fil du Montant
7	1	Fil du Détecteur Cardiaque du Guidon du Siège	54	4	Boulon de Carrosserie M8 x 65mm
8	1	Siège	55	4	Écrou Borgne M8
9	1	Rail	56	2	Rondelle M12
10	1	Guidon du Siège	57	7	Vis Autotaraudeuse M4 x 20mm
11	2	Grand Anneau d'Appui	58	2	Vis M5 x 12mm
12	1	Aimant en C	59	8	Rondelle M8
13	1	Guidon	60	4	Écrou de Verrouillage M8
14	1	Bouton du Siège	61	1	Petit Contre-Écrou
15	2	Longue Prise	62	1	Rondelle Ondulée M10
16	2	Bague du Curseur	63	2	Écrou du Pédalier
17	2	Courte Prise	64	2	Rondelle Étoilée M10
18	2	Petit Anneau d'Appui	65	2	Pince en C
19	4	Embout Carré	66	4	Gros Contre-Écrou
20	2	Embout Rectangulaire	67	1	Boulon M6 x 100Smm
21	4	Embout Rond	68	1	Vis d'Arrêt
22	1	Essieu du Volant Cinétique	69	1	Boulon M8 x 16mm
23	1	Courroie de Traction	70	7	Vis M4 x 20mm
24	2	Roulement du Volant Cinétique	71	6	Vis M3 x 7mm
25	1	Pied de Nivellement	72	2	Écrou M6
26	4	Vis M4 x 8mm	73	1	Boulon M8 x 60mm
27	1	Porte-Bouteille	74	1	Bague d'Espacement Gauche du Pédalier
28	2	Détecteur Cardiaque	75	1	Bague d'Espacement Droite du Pédalier
29	1	Ressort de Tension	76	1	Rondelle Incurvée M5
30	1	Écrou à Spirale	77	1	Vis M5 x 45mm
31	1	Stabilisateur Arrière	78	1	Fil Arrière du Détecteur Cardiaque
32	1	Stabilisateur Avant	79	1	Fil Avant du Détecteur Cardiaque
33	2	Embout de Nivellement	80	1	Fil du Détecteur Cardiaque du Montant
34	1	Ressort de Résistance	81	3	Passe-Fil
35	2	Roue de Transport	82	1	Câble de Résistance Inférieur
36	1	Pédale/Sangle Droite	83	11	Rondelle Fendue M8
37	1	Pédale/Sangle Gauche	84	2	Roulement à Billes
38	1	Capot Droit	85	1	Chemin de Roulement Droit
39	1	Capot Gauche	86	1	Chemin de Roulement Gauche
40	10	Vis M8 x 16mm	87	6	Vis M8 x 40mm
41	2	Boulon M8 x 65mm	88	2	Vis à Colletterie M4 x 16mm
42	19	Rondelle Incurvée M8	*	—	Manuel de l'Utilisateur
43	1	Poulie/Pédalier	*	—	Outil d'Assemblage
44	1	Aimant de la Poulie	*	—	Sachet de Graisse
45	2	Cuvette de Roulement			
46	1	Capteur Magnétique/Fil			
47	1	Bride			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle HREX17918C.0 R0718A

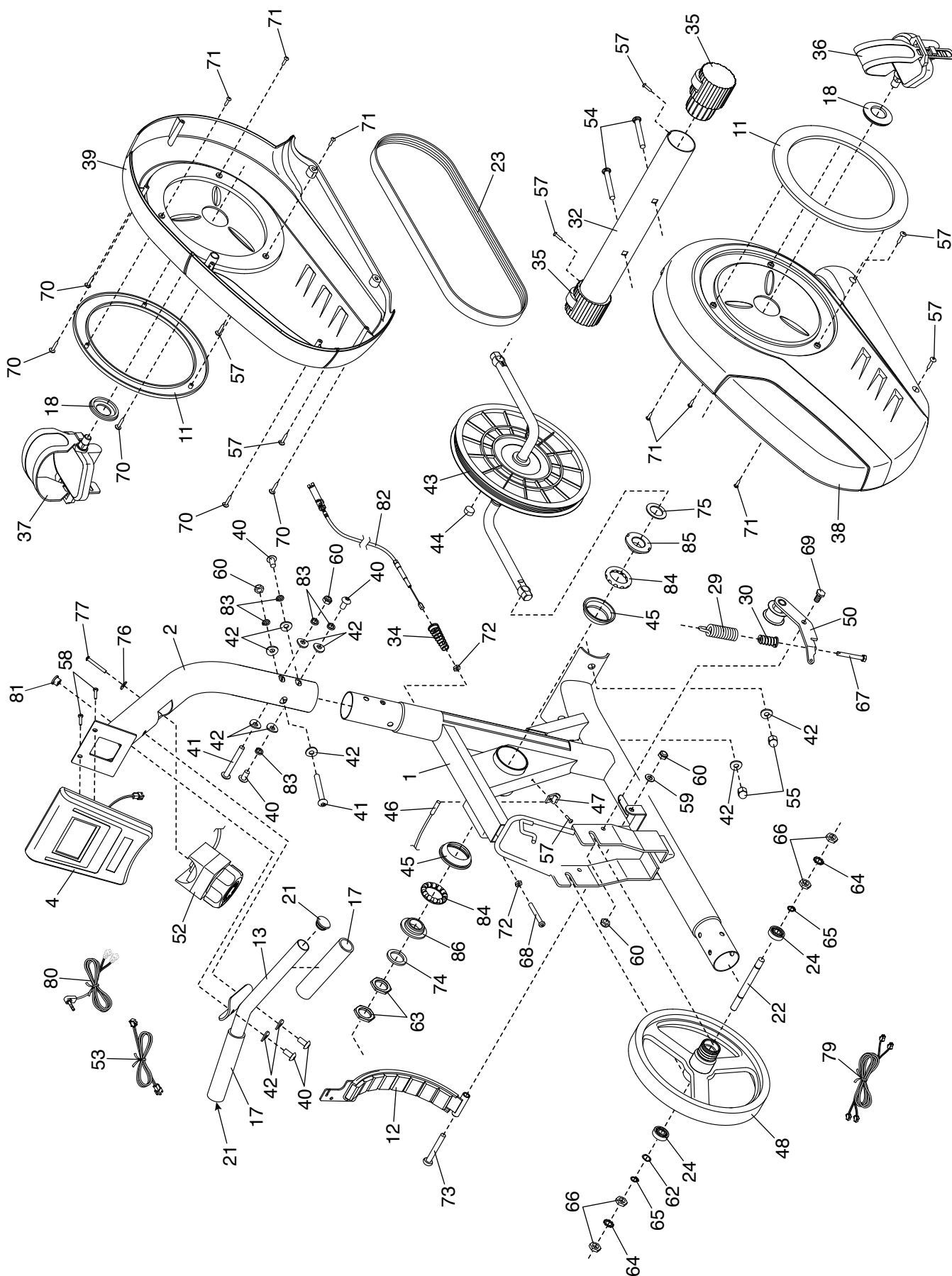
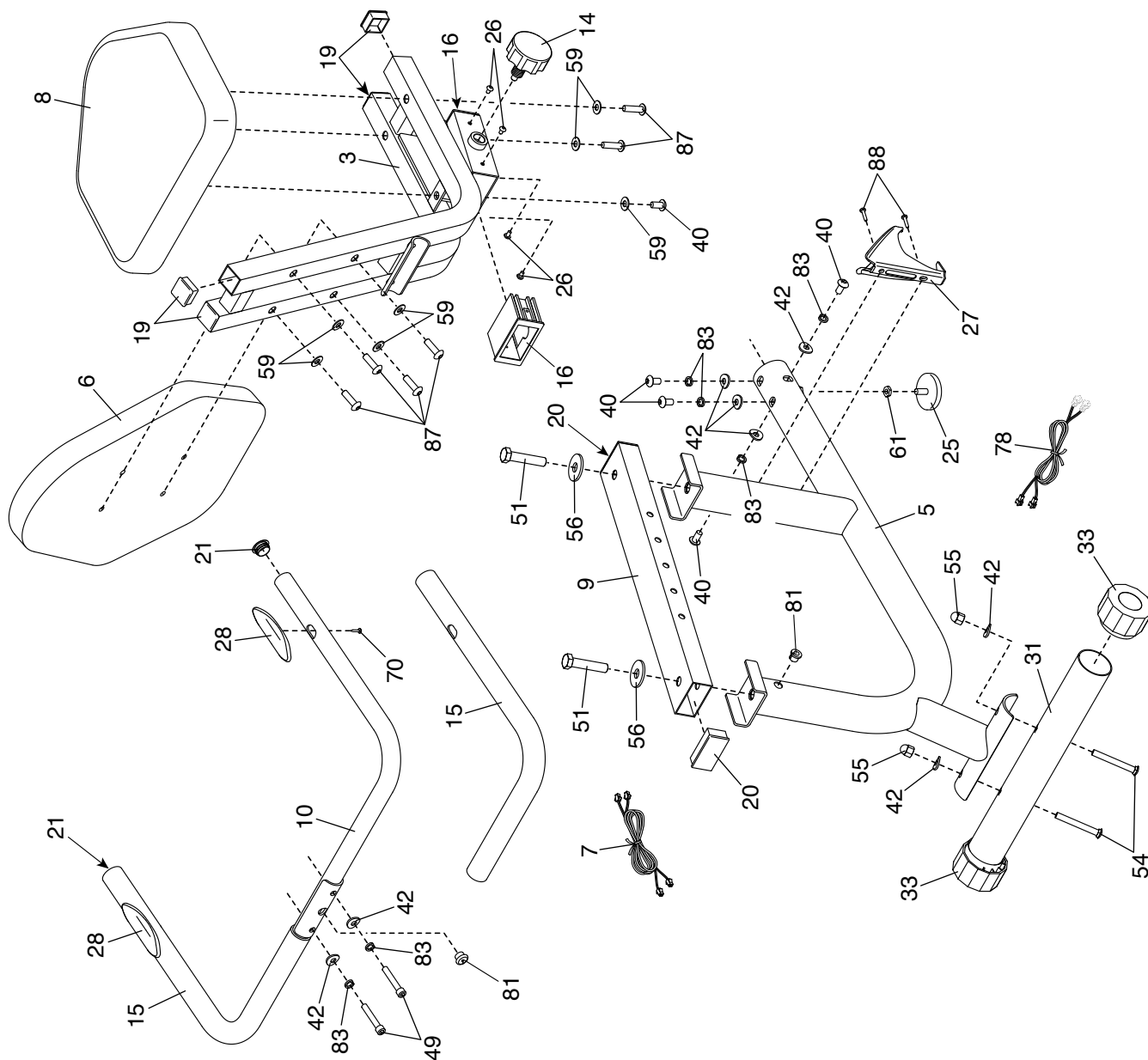


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle HREX17918C.0 R0718A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 4.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'ICON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'ICON, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toute réparation faisant l'objet d'une réclamation en vertu de la garantie doit être préalablement autorisée par ICON. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) si le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) si le produit est acheté ou transporté hors des É.-U., (3) si toutes les directives et tous les avertissements de ce manuel ne sont pas respectés, (4) si le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale ou (5) si le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) les dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit, (2) les dommages à l'égard d'une perte financière, ou perte de biens, de revenus, de profits, de jouissance ou d'usage ou des frais de retrait ou d'installation ou (3) tout autre dommage consécutif. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certains états ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers ; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant du manuel).

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