

HEALTHRIDER®

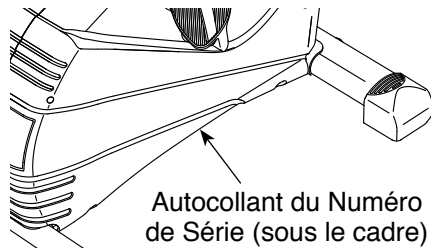
H15x

www.healthrider.com

N° du Modèle HREX31213C.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 www.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

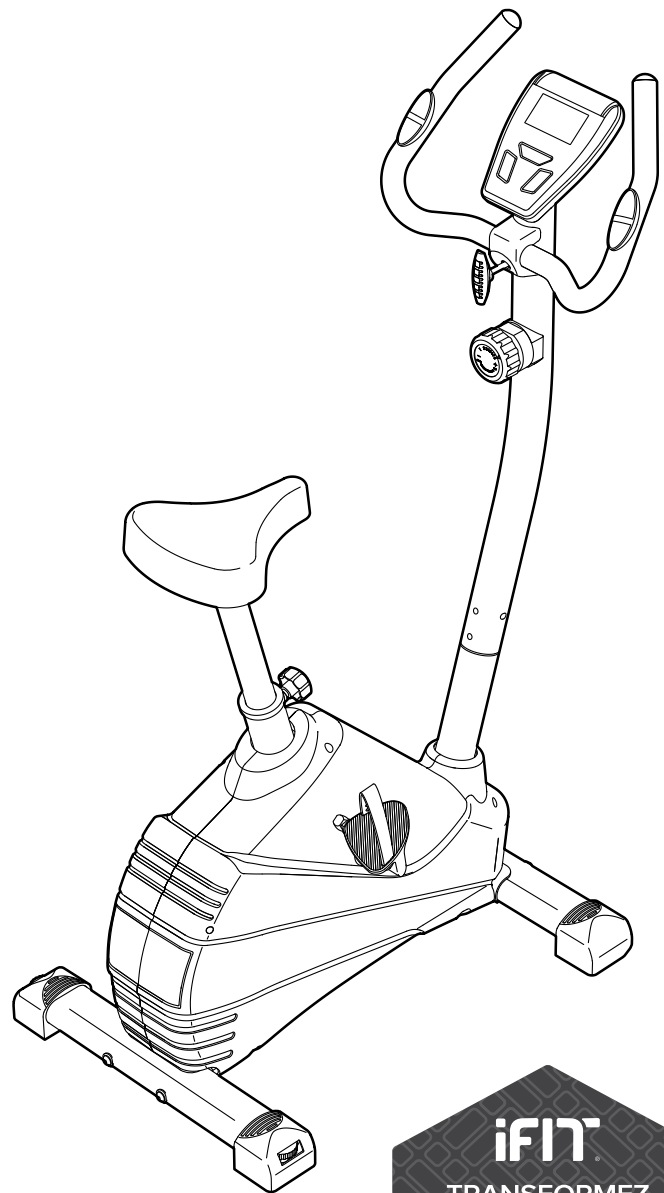
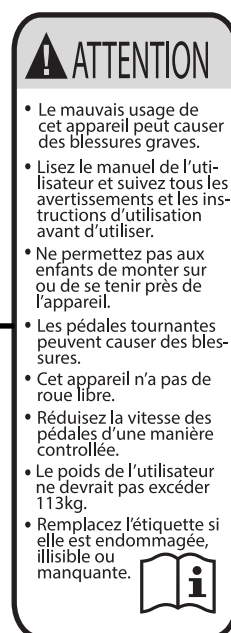


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	11
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	14
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	16
LISTE DES PIÈCES	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ	19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un 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 : 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 les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre vélo d'exercice. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement 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. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
4. Le vélo d'exercice est destiné à l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas ce vélo d'exercice à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. 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.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane recouverte d'un petit tapis protégeant le recouvrement du sol. Veillez à laisser au moins 0,6 m (2 pi) d'espacement autour du vélo d'exercice.
7. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes affichant un poids de plus 113 kg (250 lb).
11. Faites preuve de prudence pour monter sur le vélo d'exercice et pour en descendre.
12. Gardez toujours votre dos bien droit lorsque vous utilisez le vélo d'exercice ; n'arquez pas le dos.
13. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
14. Le vélo d'exercice ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
15. 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, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
16. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne NMB-003.
17. 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.

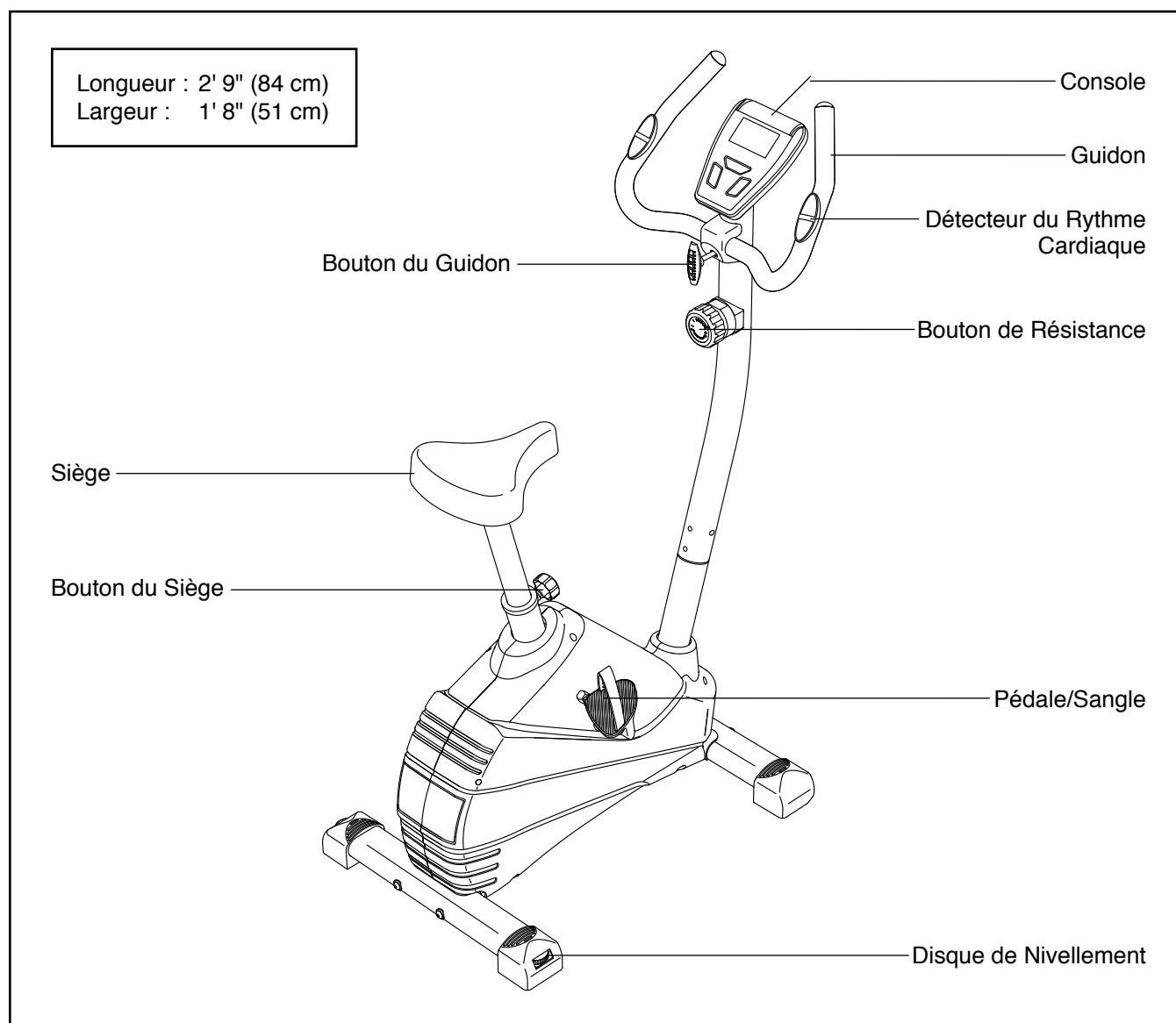
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice HEALTHRIDER® H15X. 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 H15X 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 ces directives,

reportez-vous 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.

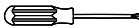
Veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.



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.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

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

un tournevis à pointe cruciforme 

une clé à molette 

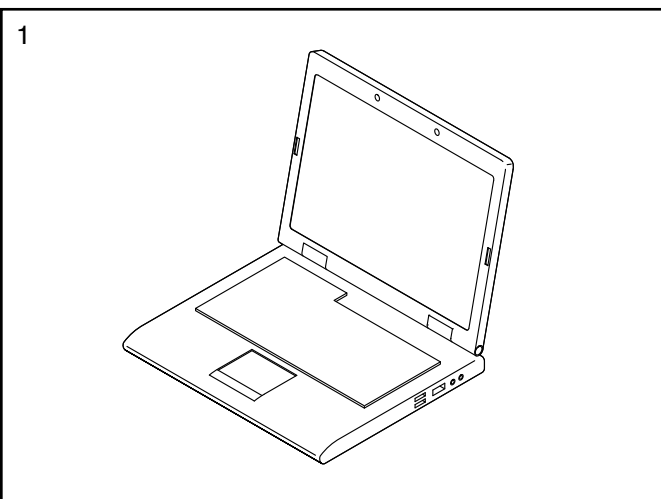
une pince 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Allez sur le site www.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.

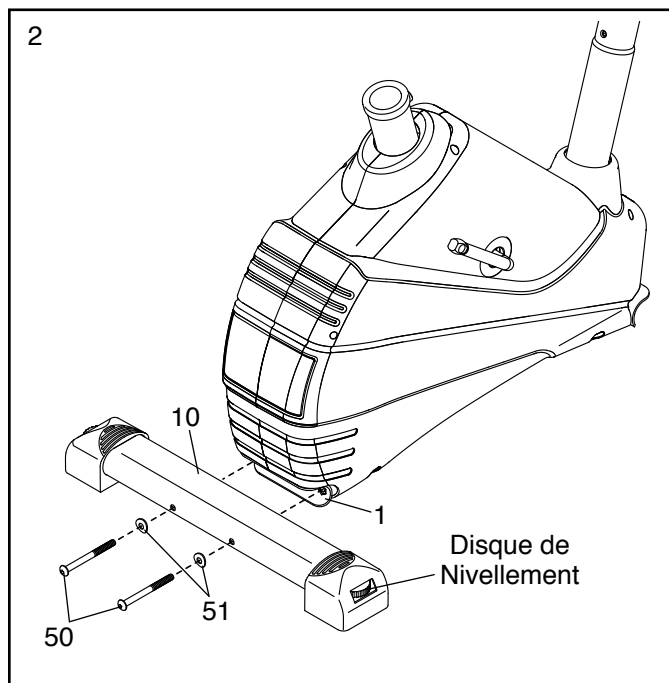


2. Identifiez le Stabilisateur Arrière (10), qui est doté d'un disque de nivellement sur chaque extrémité.

Glissez une pièce rigide du matériel d'emballage sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre pour éviter que celui-ci bascule pendant que vous effectuez cette étape.**

Attachez le Stabilisateur Arrière (10) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 92mm (50) et deux Rondelles Courbées M8 (51).

Retirez le matériel d'emballage.

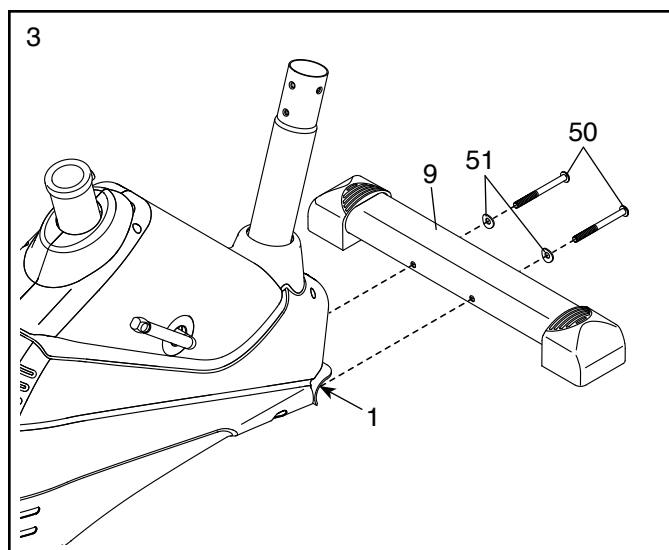


3. Si un tube de carton (non illustré) se trouve à l'avant du Cadre (1), retirez-le et jetez-le ainsi que la vis de fixation.

Glissez une pièce rigide du matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre pour éviter que celui-ci bascule pendant que vous effectuez cette étape.**

Attachez le Stabilisateur Avant (9) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 92mm (50) et deux Rondelles Courbées M8 (51).

Retirez le matériel d'emballage.



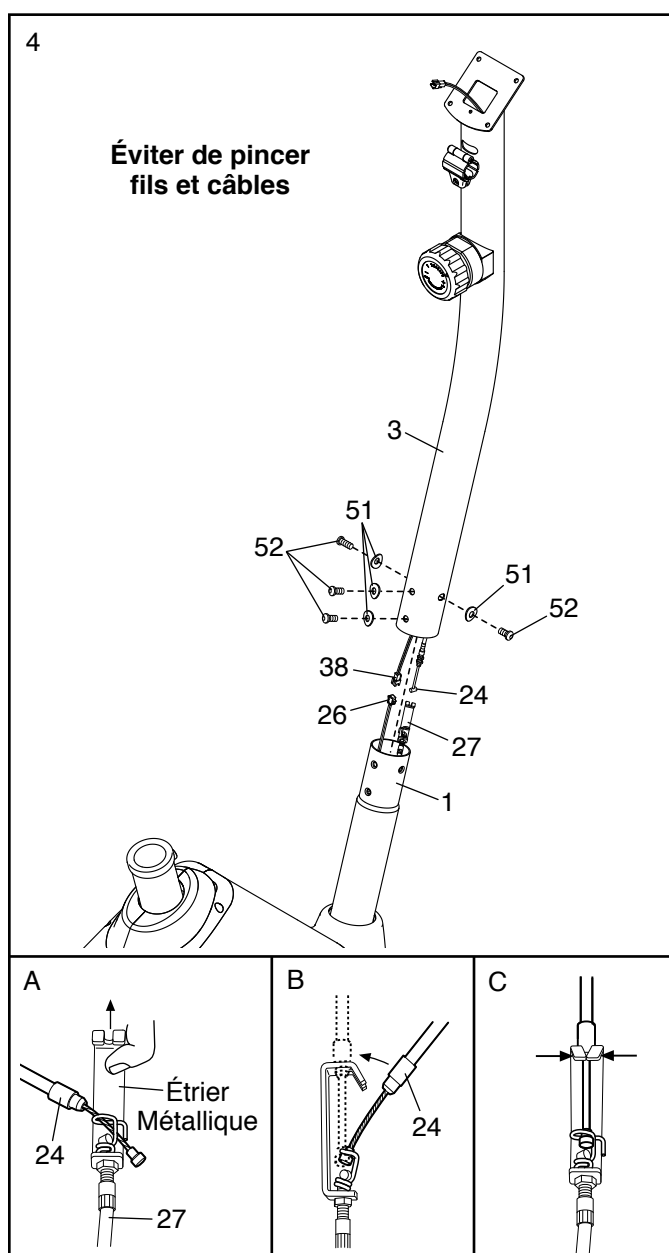
4. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (3) près du Cadre (1), reliez le Fil Prolongateur (38) au Fil du Capteur Magnétique (26).

Ensuite, reliez le Câble de Résistance (24) au Câble de Résistance Inférieur (27) de la manière suivante :

- **Reportez-vous au schéma A.** Tirez vers le haut l'étrier métallique du Câble de Résistance Inférieur (27), puis introduisez l'extrémité du Câble de Résistance (24) dans la bride de câble.
- **Reportez-vous au schéma B.** Tirez fermement vers le haut le Câble de Résistance (24) et enfoncez-le dans le dessus de l'étrier métallique.
- **Reportez-vous au schéma C.** À l'aide d'une pince, écrasez l'une sur l'autre les griffes situées sur l'extrémité supérieure de l'étrier métallique.

Introduisez les fils et les câbles dans le Cadre (1).

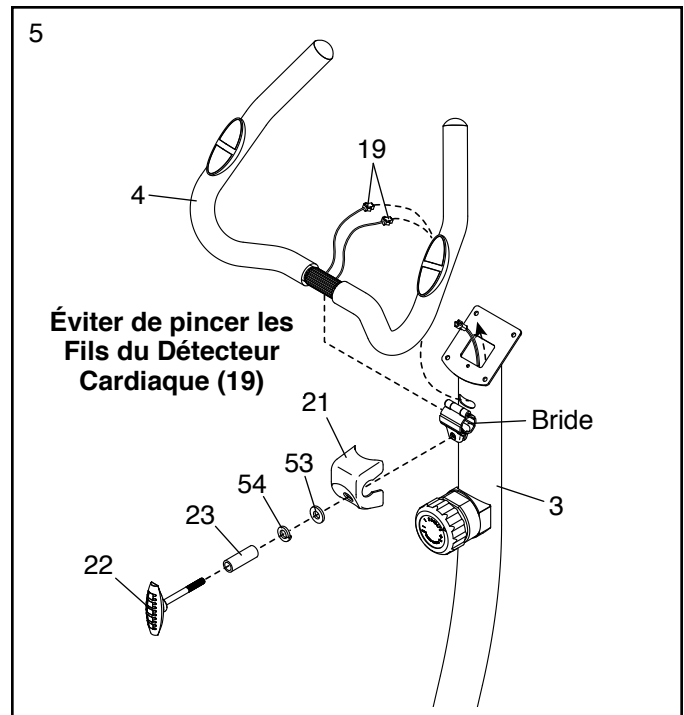
Conseil : évitez de coincer les fils et les câbles. Enfoncez le Montant (3) sur le Cadre (1). Attachez le Montant à l'aide de quatre Vis M8 x 20mm (52) et quatre Rondelles Courbées M8 (51) ; **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**



5. Demandez à une autre personne de tenir le Guidon (4) près du Montant (3). Introduisez les Fils du Détecteur Cardiaque (19) dans le Montant et tirez ensuite les fils hors de la partie supérieure du Montant.

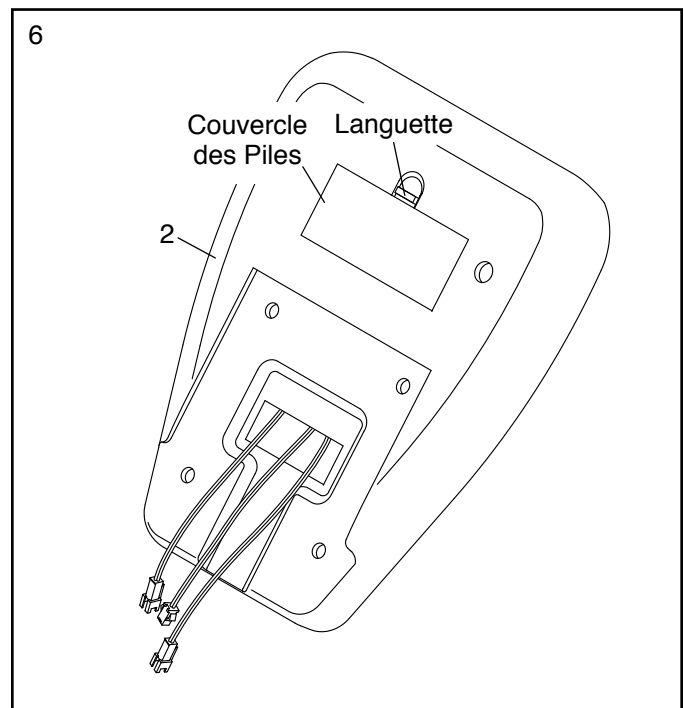
Conseil : évitez de coincer les Fils du Détecteur Cardiaque (19). Ouvrez la bride fixée au Montant (3) indiquée, tenez le Guidon (4) à l'intérieur de la bride, puis refermez la bride. Enfoncez ensuite le Boîtier du Guidon (21) sur le Guidon et la bride. Ensuite, vissez le Bouton du Guidon (22) dans la bride.

Installez la Bague d'Espaceur du Bouton (23), une Rondelle Fendue M8 (54) et une Petite Rondelle M8 (53) sur le Bouton du Guidon (22). Ensuite, vissez le Bouton du Guidon dans la bride.



6. La Console (2) requiert deux piles de type AA (non comprises) ; les piles alcalines sont recommandées. Ne combinez pas des piles anciennes avec des piles nouvelles, non plus que des piles alcalines, ordinaires ou rechargeables entre elles. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'y installer des piles. Sinon, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composants électroniques de la console.**

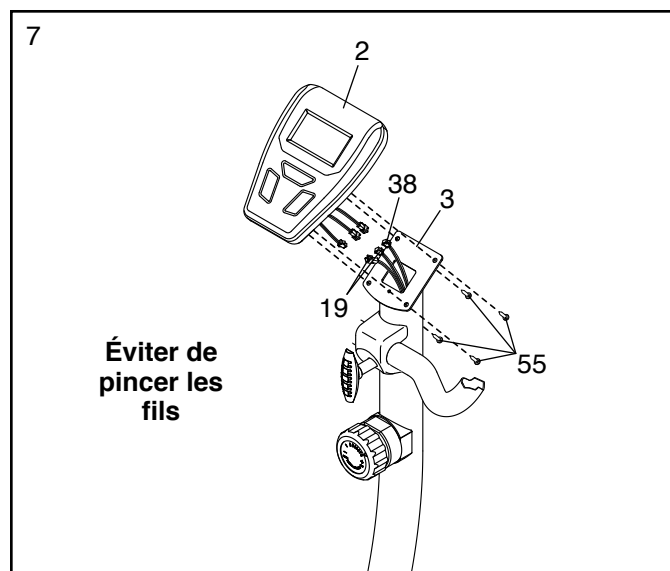
Pressez la languette du couvercle des piles et retirez le couvercle. Ensuite, installez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon le diagramme à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.



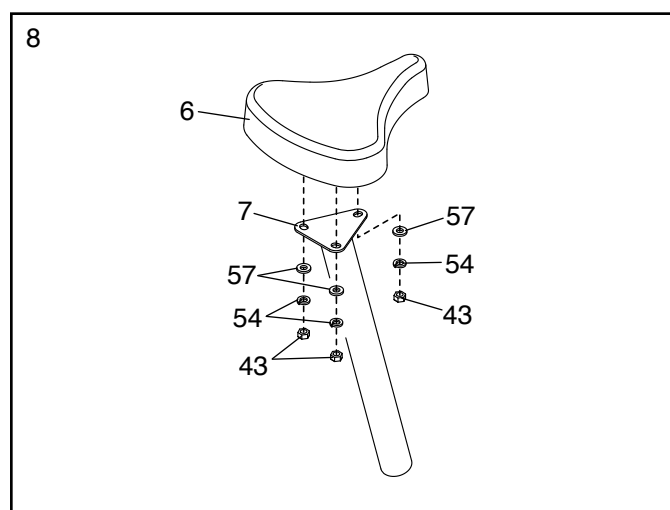
7. Demandez à une autre personne de tenir la Console (2) près du Montant (3). Raccordez les fils de la Console au Fil Prolongateur (38) et aux Fils du Détecteur Cardiaque (19).

Introduisez l'excédent des fils dans le Montant (3) ou dans la Console (2).

Conseil : évitez de coincer les fils. Attachez la Console (2) au Montant (3) à l'aide de quatre Vis M5 x 10mm (55) ; **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**



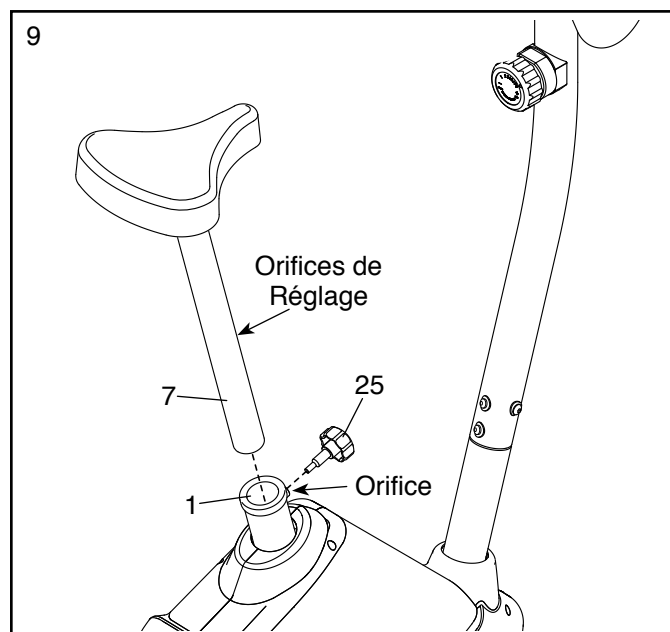
8. Attachez le Siège (6) au Montant du Siège (7) à l'aide de trois Écrous de Verrouillage M8 (43), trois Rondelles Fendues M8 (54) et trois Grandes Rondelles M8 (57). **Remarque : il est possible que les Écrous de Verrouillage, les Rondelles Fendues et les Grandes Rondelles soient déjà attachés sous le Siège.**



9. Desserrez Bouton du Siège (25) et retirez-le du Cadre (1).

Introduisez ensuite le Montant du Siège (7) dans le Cadre (1), réglez le Montant à la hauteur voulue et introduisez le Bouton du Siège (25) dans l'orifice indiqué du Cadre et jusqu'à l'intérieur de l'un des orifices de réglage du Montant du Siège.

Serrez le Bouton du Siège (25). **Assurez-vous que le Bouton du Siège est bien enfoncé dans l'un des orifices de réglage du Montant du Siège (7).**

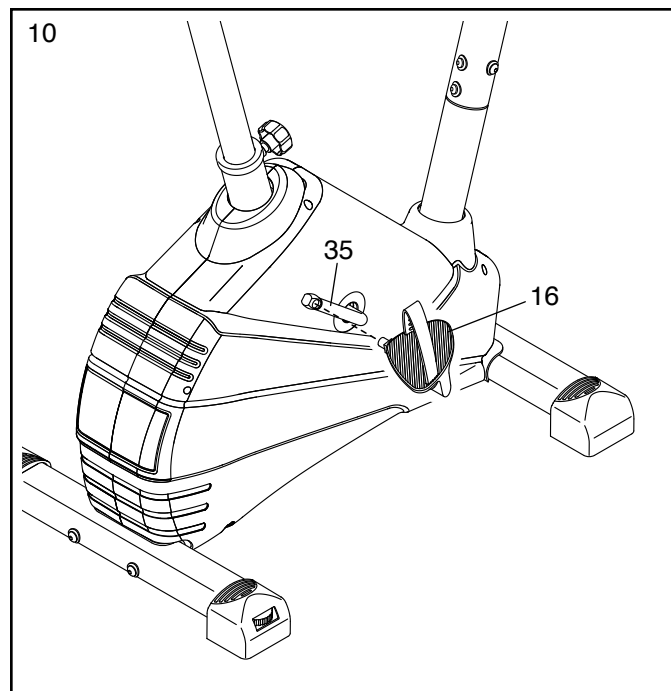


10. Identifiez la Pédale Droite (16).

À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Droite (16) dans le **sens horaire** à l'intérieur du bras droit du Péda lier (35).

Vissez fermement la Pédale Gauche (non illustrée) dans le sens antihoraire dans le bras gauche du Péda lier (non illustré). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens antihoraire pour la fixer.

Réglez la sangle de la Pédale Droite (16) à la position voulue, puis enfoncez l'extrémité de la sangle par-dessus la languette de la Pédale Droite. **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.**



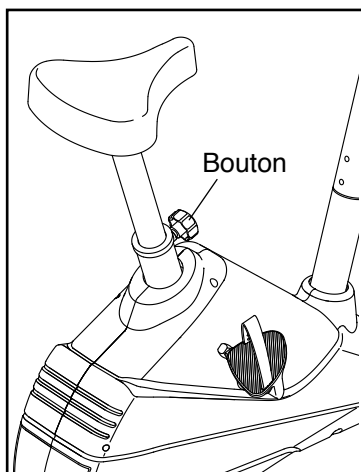
11. Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour veiller à ce qu'il soit correctement assemblé et qu'il fonctionne de façon appropriée. Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice. Il peut y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

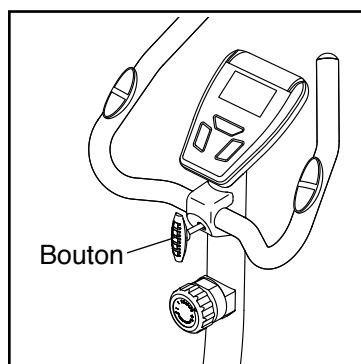
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à la hauteur appropriée. En pédalant, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas.

Pour régler la hauteur du siège, desserrez et enlevez d'abord le bouton du siège. Faites glisser ensuite le montant du siège vers le haut ou vers le bas et alignez l'un des orifices de réglage du montant du siège sur l'orifice du cadre. Introduisez le bouton du siège dans le cadre et le montant, puis serrez le bouton. **Assurez-vous que le bouton du siège est bien enfoncé dans l'un des orifices de réglage du montant du siège.**



COMMENT RÉGLER LE GUIDON

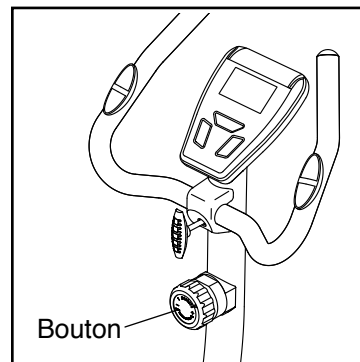
Pour régler l'angle du guidon, desserrez le bouton du guidon, puis tournez le guidon à position voulue et resserrez ensuite le bouton.



COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

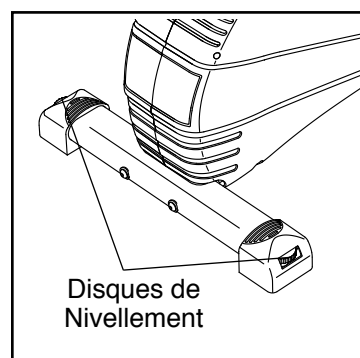
Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de résistance dans le sens horaire ; pour réduire la résistance, tournez le bouton de résistance dans le sens antihoraire.

IMPORTANT : cessez de tourner le bouton lorsque la rotation devient difficile, sinon vous risquez d'endommager le vélo d'exercice.



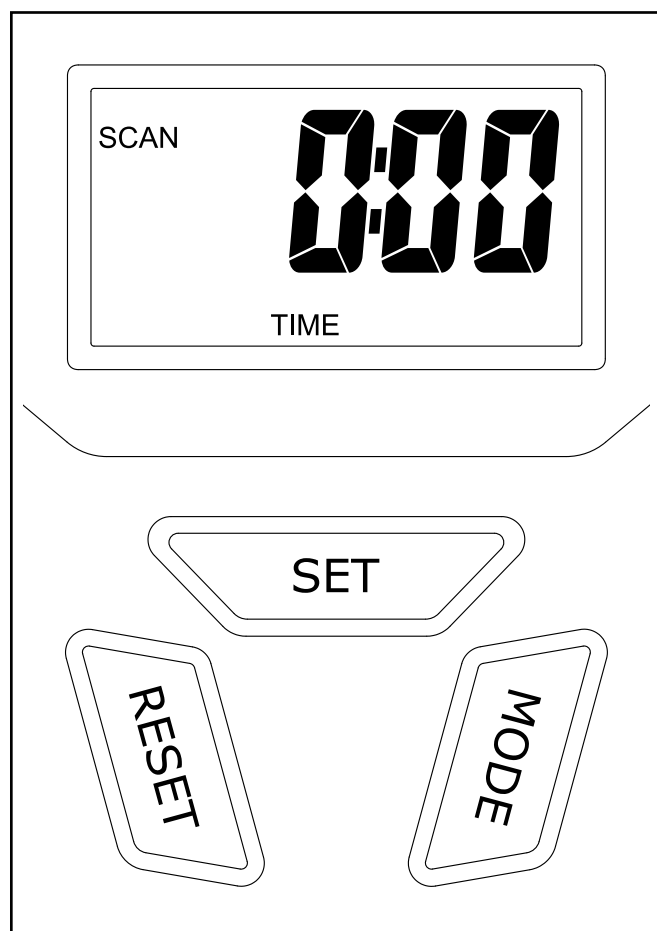
COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez le disque de l'un des pieds ou des deux pieds de nivellement du stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil.



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. Les modes sont décrits à droite.



Scan (balayage) : ce mode affiche à tour de rôle les modes temps, vitesse, distance, calories, compteur milliaire et rythme cardiaque pendant quelques secondes chacun. Remarque : le mode rythme cardiaque ne s'affichera que si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque.

Time (temps) : ce mode indique le temps écoulé. Remarque : si vous établissez un objectif de durée (voir l'étape 2 à la page 13), ce mode affichera le temps restant à votre entraînement.

Speed (vitesse) : ce mode affiche votre vitesse de pédalage en miles à l'heure.

Dist (distance) : ce mode affiche en miles la distance parcourue en pédalant durant l'entraînement. Remarque : si vous établissez un objectif de distance (voir l'étape 2 à la page 13), ce mode affichera la distance restant à votre entraînement.

Cal (Calories) : ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées durant l'entraînement. Remarque : si vous avez fixé un objectif en terme de dépense de calories (voir l'étape 2 à la page 13), ce mode affichera la quantité de calories restant à dépenser de votre l'entraînement.

Odo/(compteur milliaire) : ce mode affiche la distance totale parcourue en pédalant depuis la dernière réinitialisation du compteur milliaire. Remarque : pour réinitialiser le compteur, retirez les piles de la console, puis réintroduisez-les.

Pulse (rythme cardiaque) : ce mode affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute lorsque la console détecte votre pouls. Lorsqu'aucun pouls n'est détecté, un P apparaît à l'écran. Remarque : si vous établissez un objectif de rythme cardiaque (voir l'étape 2 à la page 13), un signal sonore retentira pendant plusieurs secondes une fois votre objectif atteint.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Veillez à ce que des piles (non comprises) soient installées dans la console (voir l'étape d'assemblage 6 à la page 8). Si une pellicule en plastique recouvre la console, retirez la pellicule.

1. Activez la console.

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

2. Établissez un objectif d'entraînement au besoin.

Pour établir un objectif de temps, de distance, de dépense de calories ou de rythme cardiaque pour votre entraînement, pressez à répétition la touche MODE jusqu'à ce que l'indication TIME, DIST, CAL ou P apparaisse à l'écran. **Veillez à ce que l'indication SCAN n'apparaisse pas à l'écran.**

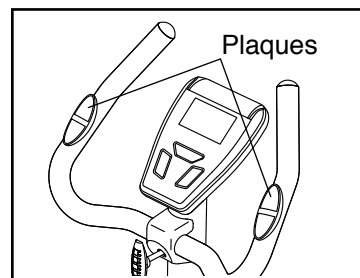
Puis, pressez à répétition la touche SET pour établir un objectif. Pour rapidement établir un objectif, maintenez enfoncée la touche SET. Pour réinitialiser l'objectif, pressez la touche RESET (réinitialiser).

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

Pendant l'exercice, la console indique des données de rétroaction sur votre entraînement. Si vous avez établi un objectif d'entraînement, un signal sonore retentira pendant plusieurs secondes une fois votre objectif atteint ; si vous continuez l'exercice, l'écran commencera à compter vers le haut.

4. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque de la poignée, retirez



les pellicules. Placez vos mains sur le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, en appuyant vos paumes contre les plaques. Évitez de déplacer vos mains. Une fois votre pouls détecté, la fréquence cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, continuez à tenir les plaques pendant 30 secondes environ.**

Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas, veillez à placer vos mains comme décrit. Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez régulièrement les plaques à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

5. Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint d'elle-même.

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant quelques secondes, l'écran de 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 RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir le 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. Pour changer les piles, reportez-vous à l'étape 6 de la page 8.

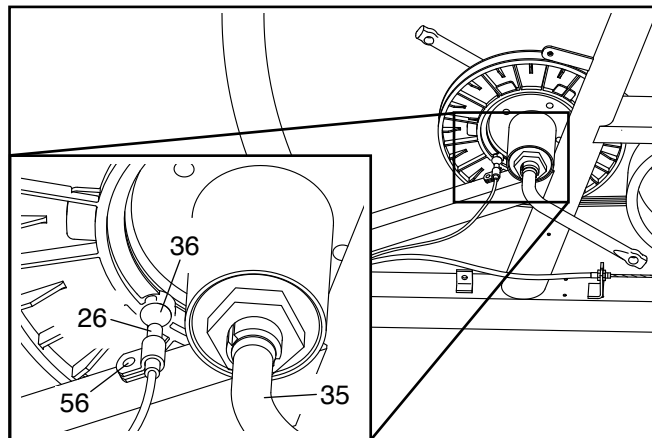
Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 4 de la page 13.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique devrait être réglé. Pour régler le capteur magnétique, la pédale gauche et le capot gauche doivent être retirés.

À l'aide d'une clé à molette, tournez la pédale gauche dans le sens horaire et retirez-la. Ensuite, retirez toutes les vis des deux capots. Puis, retirez avec précaution le capot gauche.

Tournez ensuite le bouton de résistance jusqu'au réglage minimum. Localisez le Capteur Magnétique (26). Tournez le Péda lier (35) jusqu'à aligner l'Aimant (36) sur le Capteur Magnétique. Desserrez, mais sans la retirer, la Vis M4 x 20mm (56).



Faites ensuite glisser le Capteur Magnétique (26) de sorte à le rapprocher ou à l'écartier légèrement de l'Aimant (36), puis resserrez la Vis M4 x 20mm (56). Tournez le Péda lier (35) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez les capots et la pédale gauche.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

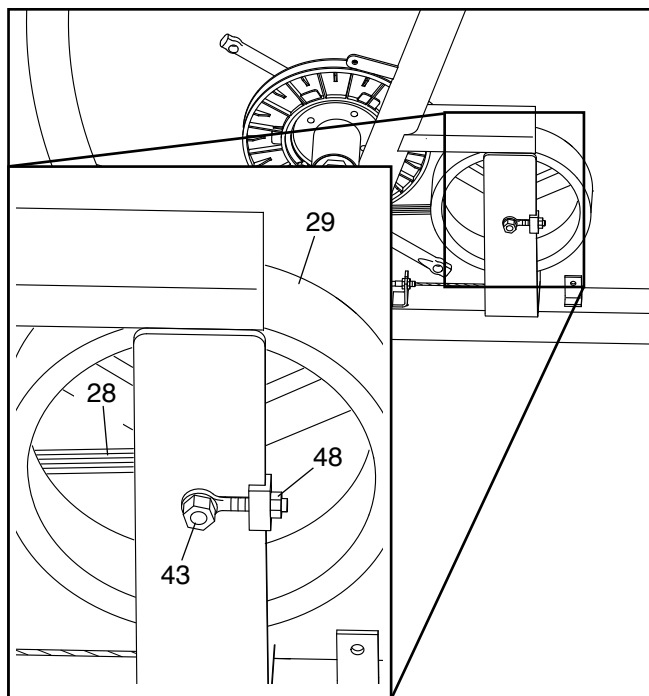
Si vous sentez les pédales déraiper lorsque vous pédalez, même quand la résistance est réglée au plus haut degré, il peut s'avérer nécessaire de régler la courroie. Pour régler la courroie de traction, les pédales et les capots doivent être retirés.

Retirez les pédales à l'aide d'une clé à molette. Pour retirer la pédale gauche, tournez-la dans le sens horaire ; pour retirer la pédale droite, tournez-la dans le sens antihoraire.

Ensuite, retirez toutes les vis des deux capots. Retirez par la suite les capots avec précaution.

Ensuite, desserrez les deux Écrous de Verrouillage M8 (43) situés de part et d'autre du Volant (29). Serrez ensuite les Écrous M5 (48) de part et d'autre du Volant jusqu'à ce que la Courroie de Traction (28) soit bien tendue.

Serrez enfin les Écrous de Verrouillage M8 (43) et réinstallez ensuite les capots et les pédales.



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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

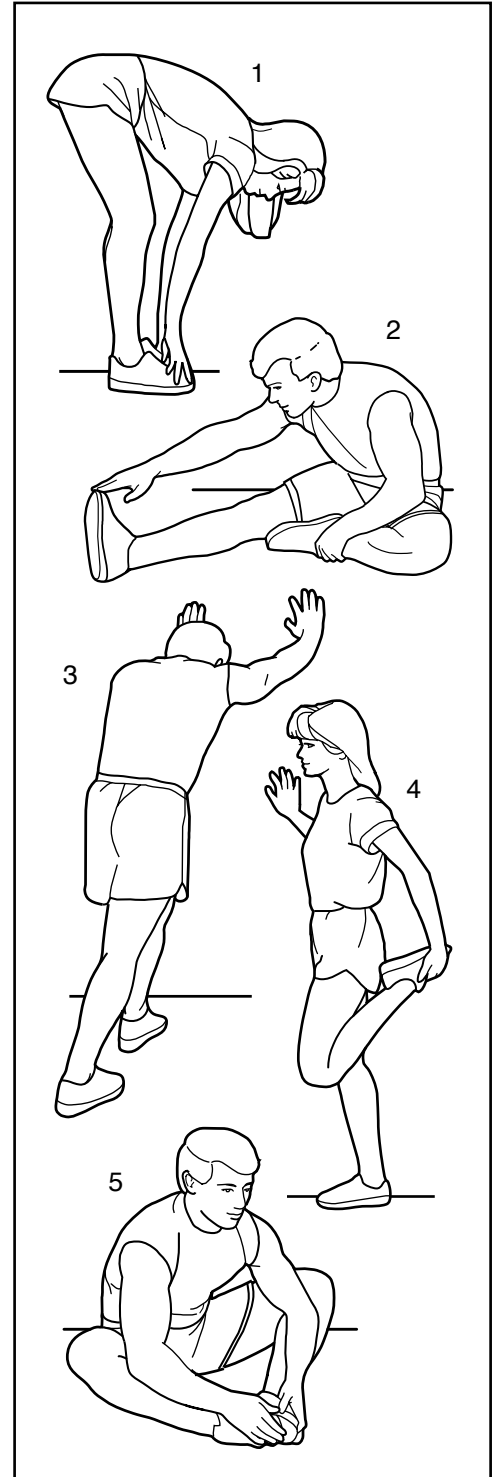
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

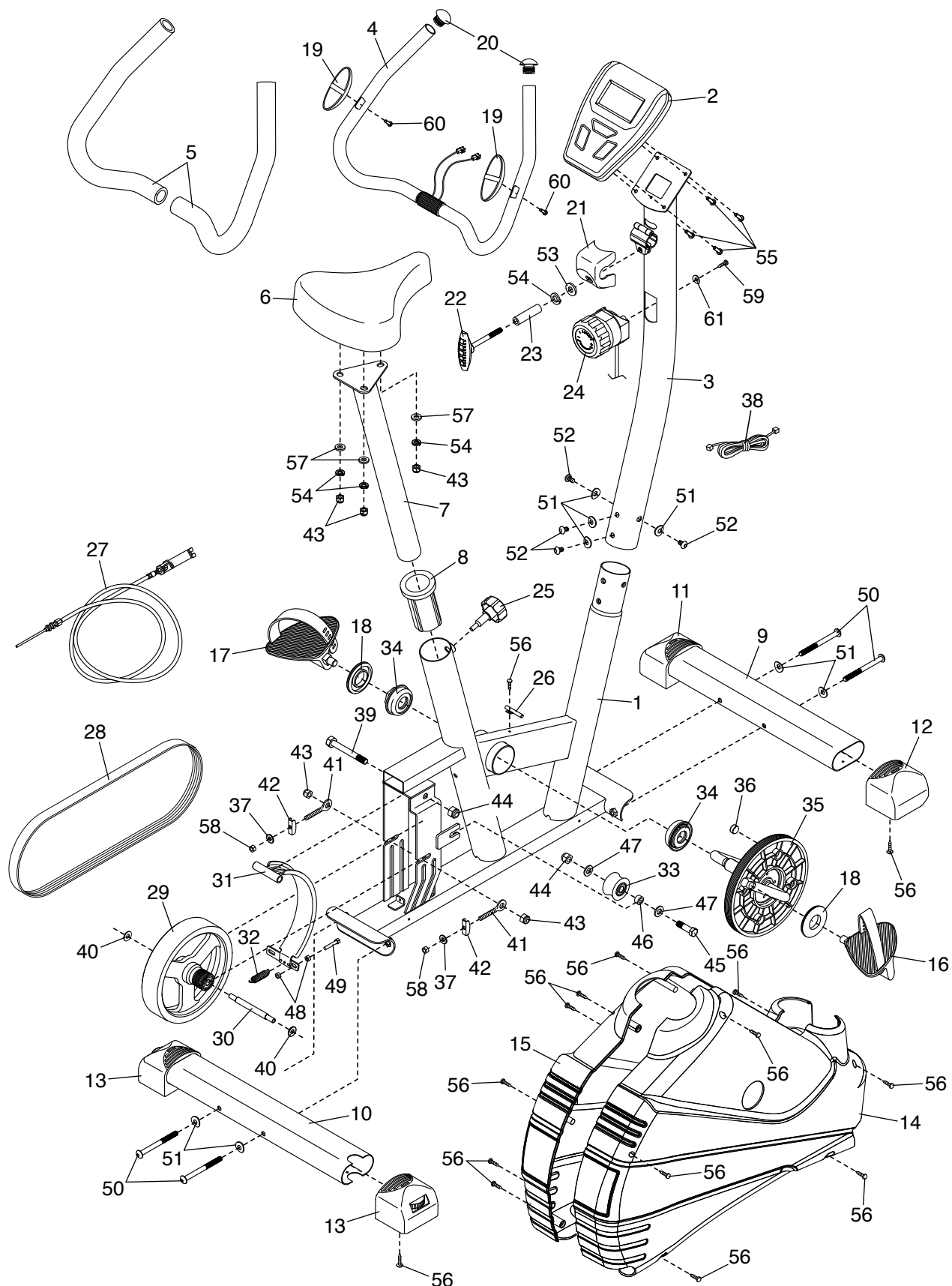
N° du Modèle HREX31213C.0 R0615A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Cadre	33	1	Tendeur
2	1	Console	34	1	Assemblage du Roulement du Pédalier
3	1	Montant	35	1	Pédalier/Poulie
4	1	Guidon	36	1	Aimant
5	1	Ensemble Mousse du Guidon	37	2	Rondelle M6
6	1	Siège	38	1	Fil Prolongateur
7	1	Montant du Siège	39	1	Boulon M10 x 78mm
8	1	Manchon	40	2	Rondelle M8
9	1	Stabilisateur Avant	41	2	Boulon à Œil
10	1	Stabilisateur Arrière	42	2	Support en U
11	1	Embout Avant Gauche	43	5	Écrou de Verrouillage M8
12	1	Embout Avant Droit	44	2	Écrou de Verrouillage M10
13	2	Embout Arrière	45	1	Boulon M10 x 35mm
14	1	Capot Droit	46	1	Bague d'Espacement du Tendeur
15	1	Capot Gauche	47	2	Rondelle M10
16	1	Pédale/Sangle Droite	48	2	Écrou M5
17	1	Pédale/Sangle Gauche	49	1	Boulon M5 x 35mm
18	2	Passe-Fil du Capot	50	4	Vis M8 x 92mm
19	2	Fil/Détecteur du Rythme Cardiaque/	51	8	Rondelle Courbée M8
20	2	Embout du Guidon	52	4	Vis M8 x 20mm
21	1	Boîtier du Guidon	53	1	Petite Rondelle M8
22	1	Bouton du Guidon	54	4	Rondelle Fendue M8
23	1	Bague d'Espacement du Bouton	55	4	Vis M5 x 10mm
24	1	Commande/Câble de Résistance	56	17	Vis M4 x 20mm
25	1	Bouton du Siège	57	3	Grande Rondelle M8
26	1	Capteur Magnétique/Fil	58	2	Écrou de Verrouillage M6
27	1	Câble de Résistance Inférieur	59	1	Vis M5 x 50mm
28	1	Courroie de Traction	60	2	Vis M3 x 20mm
29	1	Volant	61	1	Rondelle M5
30	1	Essieu du Volant	*	—	Manuel de l'Utilisateur
31	1	Aimant en C	*	—	Outil d'Assemblage
32	1	Ressort			

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

N° du Modèle HREX31213C.0 R0615A



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 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 pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acquéreur d'origine (acquéreur). 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