

# HEALTHRIDER® H20x

healthrider.com

N° du Modèle HREX81414C.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](http://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)

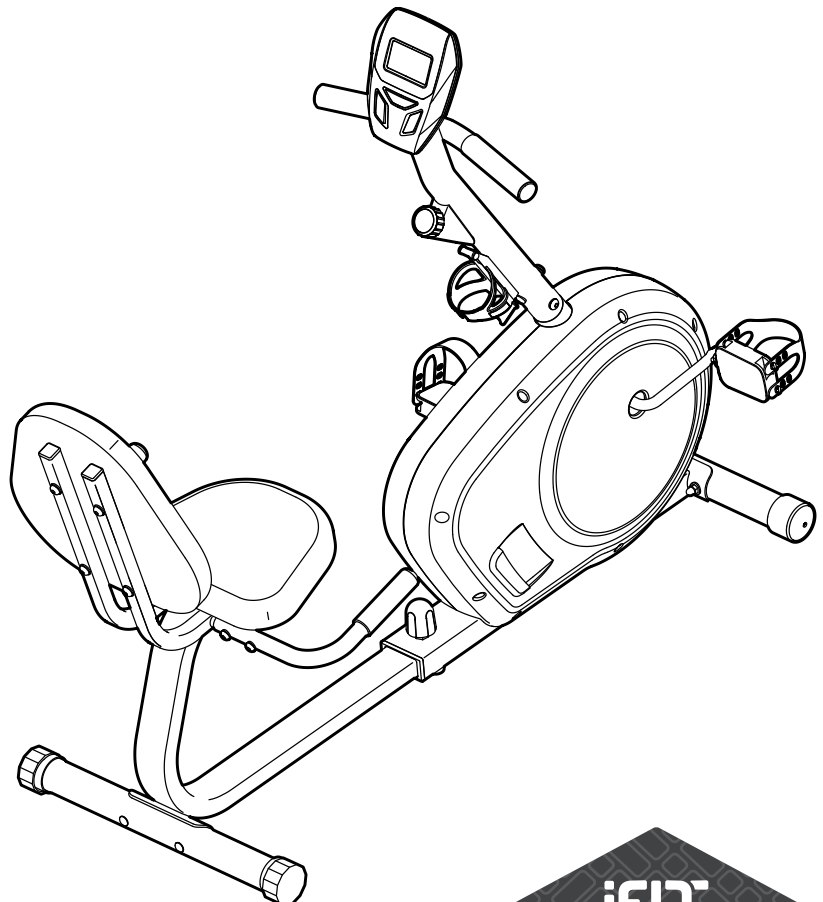
ou par courriel  
[servicealaclientele@iconcanada.ca](mailto:servicealaclientele@iconcanada.ca)

**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

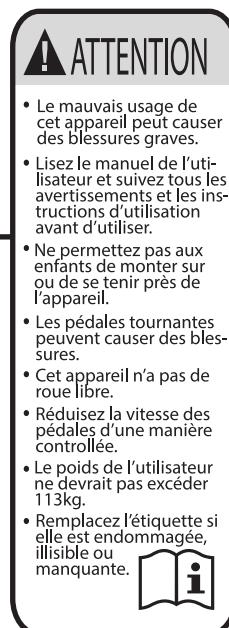
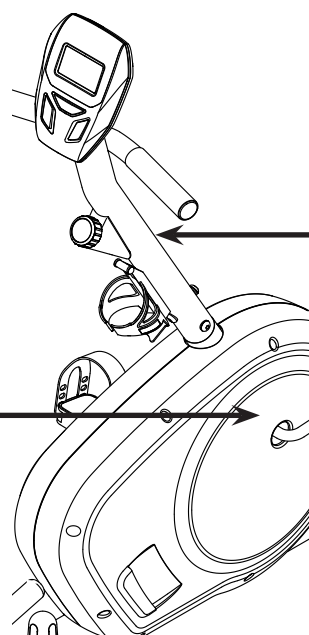
|                                                   |               |
|---------------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT..... | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....                     | 3             |
| AVANT DE COMMENCER .....                          | 5             |
| TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....           | 6             |
| ASSEMBLAGE .....                                  | 7             |
| COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE .....         | 14            |
| ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....        | 17            |
| CONSEILS POUR L'EXERCICE.....                     | 19            |
| LISTE DES PIÈCES .....                            | 21            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ .....                             | 22            |
| 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. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez uniquement le vélo d'exercice de la manière décrite dans ce manuel.
4. Le vélo d'exercice est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, dans un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 2' (0,6 m) d'espace autour du vélo d'exercice.
7. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 250 lb (113 kg).
11. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.
12. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
13. Le vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
14. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous avez des vertiges, si vous manquez de souffle ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
15. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne ICES-003.
16. Jetez ou recyclez les piles conformément aux codes et règlements locaux.

## GARDEZ CES INSTRUCTIONS

# 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](mailto:customerservice@iconcanada.ca)

 **ICON**<sup>TM</sup>  
du/of Canada Inc.

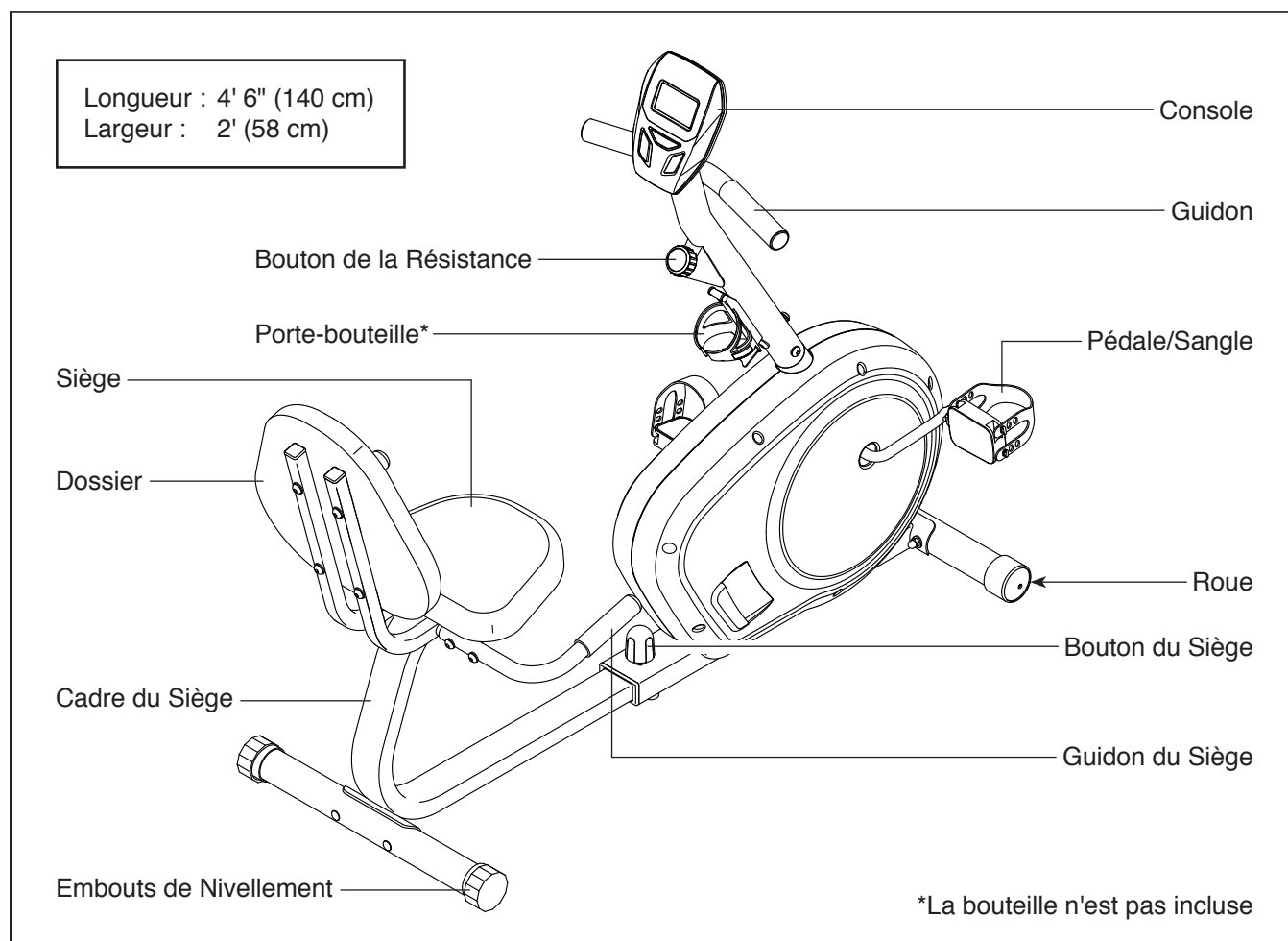
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice HEALTHRIDER® H20X. La pratique du vélo est un des exercices les plus efficaces pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice H20X offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

**Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Si vous

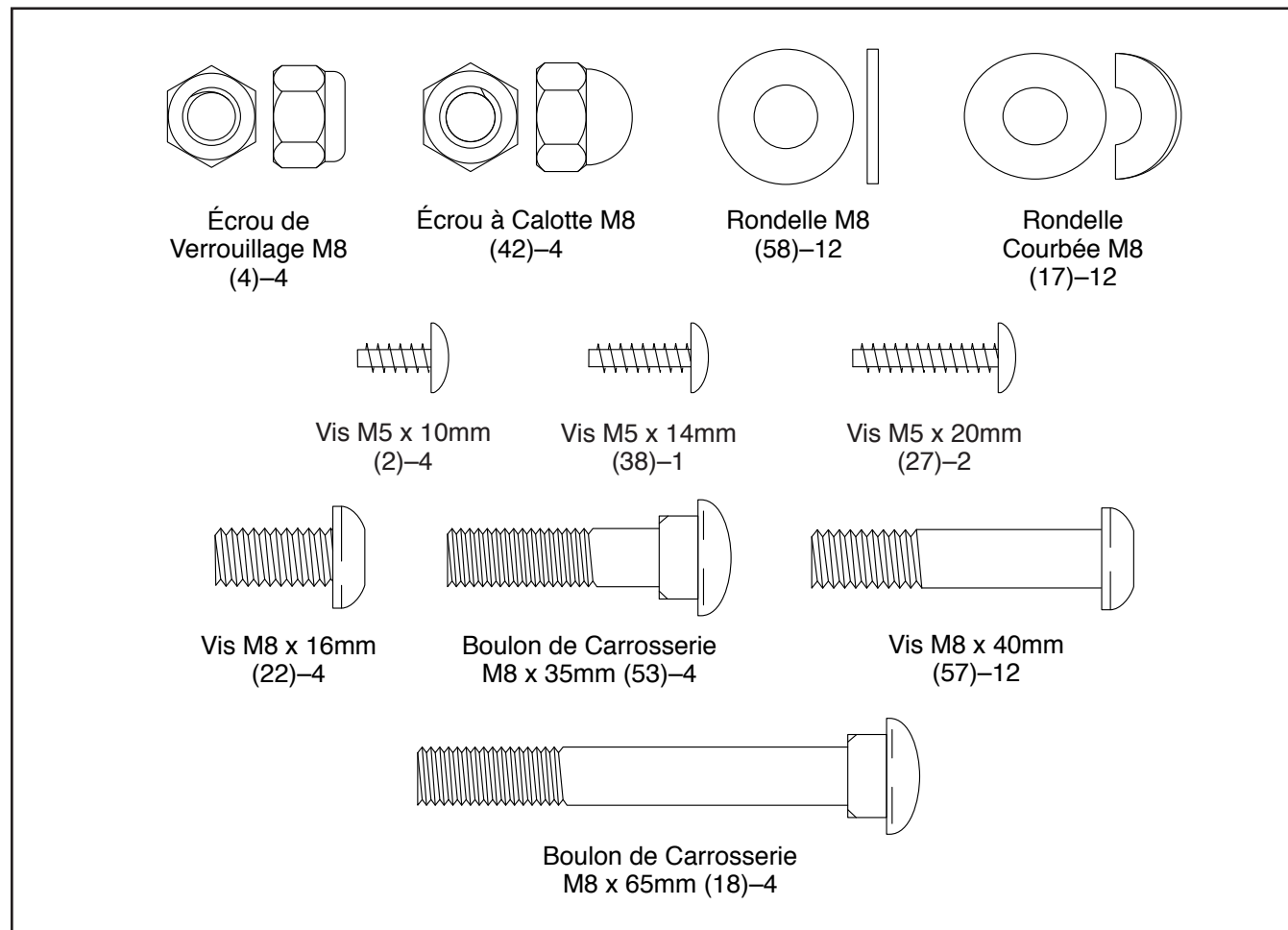
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez voir la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du 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

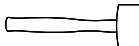
Voir les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **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

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, voir la page 6.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

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

|                          |                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| un tournevis cruciforme  |  |
| une clé à molette        |  |
| une pince                |  |
| un maillet en caoutchouc |  |

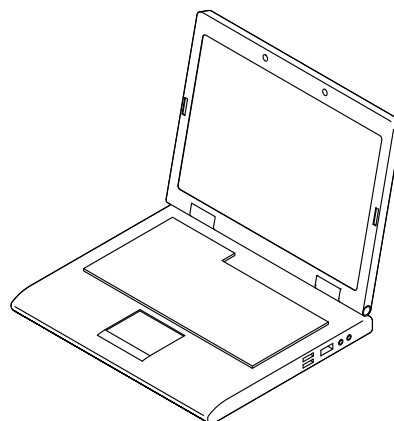
Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

## 1. Allez sur le site [iconservice.ca/CustomerService/registration](http://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.

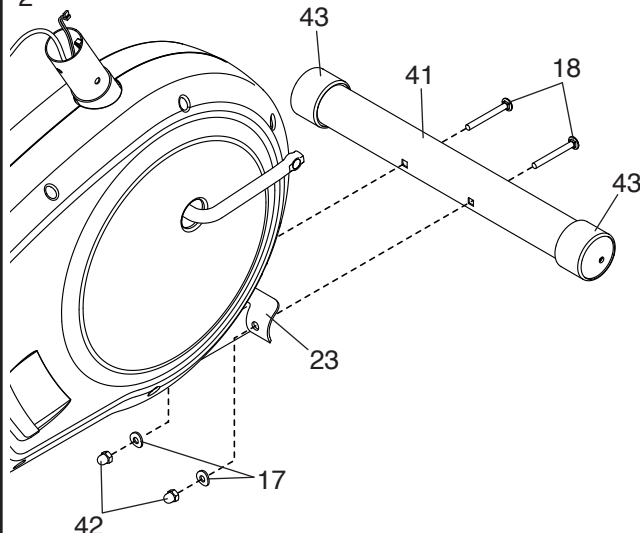
1



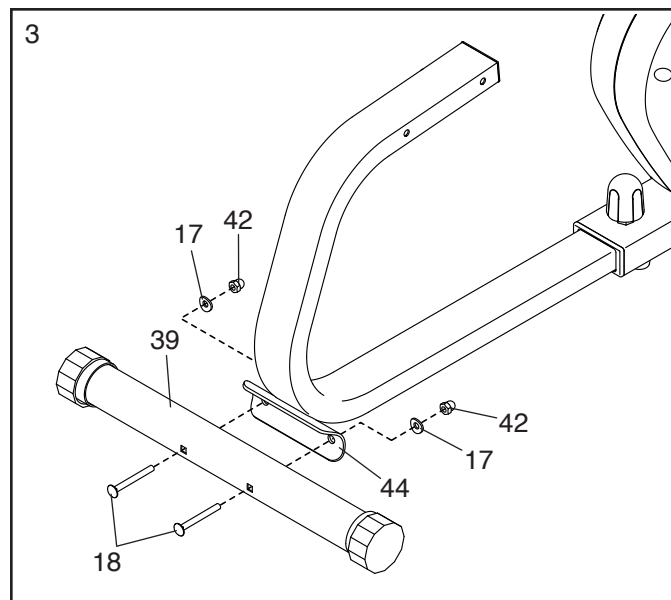
## 2. Identifiez le Stabilisateur Avant (41), qui est doté de Roues (43).

Attachez le Stabilisateur Avant (41) au Cadre Principal (23) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 65mm (18), deux Rondelles Courbées M8 (17) et deux Écrous à Calotte M8 (42) ; **engagez chacun des Boulons de Carrosserie, et serrez ensuite les Écrous à Calotte.**

2

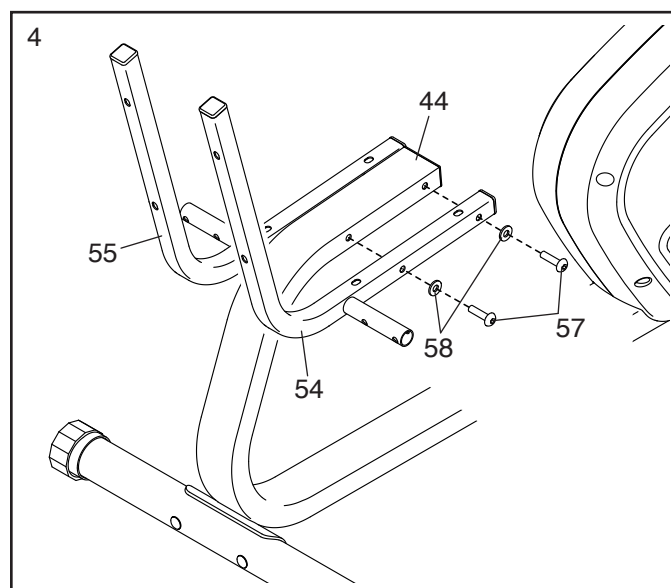


3. Attachez le Stabilisateur Arrière (39) au Cadre du Siège (44) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 65mm (18), deux Rondelles Courbées M8 (17) et deux Écrous à Calotte M8 (42) ; **engagez les deux Boulons de Carrosserie, et serrez ensuite les Écrous à Calotte.**



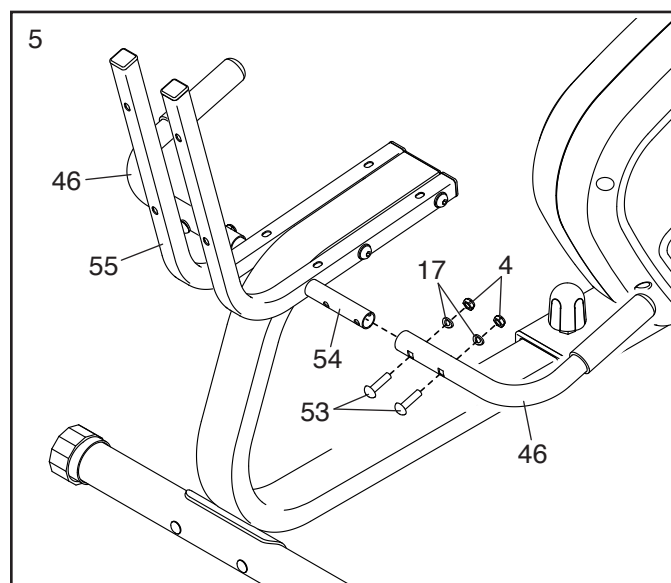
4. Attachez le Support Droit du Siège (54) au Cadre du Siège (44) à l'aide de deux Vis M8 x 40mm (57) et deux Rondelles M8 (58) ; **ne serrez pas encore les Vis.**

**Attachez le Support Gauche du Siège (55) au Cadre du Siège (44) de la même manière.**



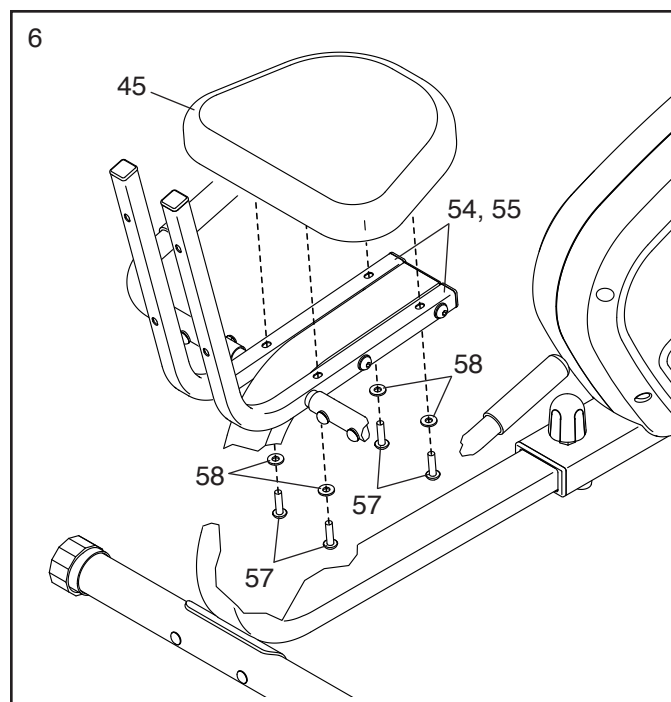
5. Attachez le Guidon du Siège (46) au Support Droit du Siège (54) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 35mm (53), deux Rondelles Courbées M8 (17) et deux Écrous de Verrouillage M8 (4) ; **engagez les deux Boulons de Carrosserie, et serrez ensuite les Écrous de Verrouillage.**

**Attachez l'autre Guidon du Siège (46) au Support Gauche du Siège (55) de la même manière.**

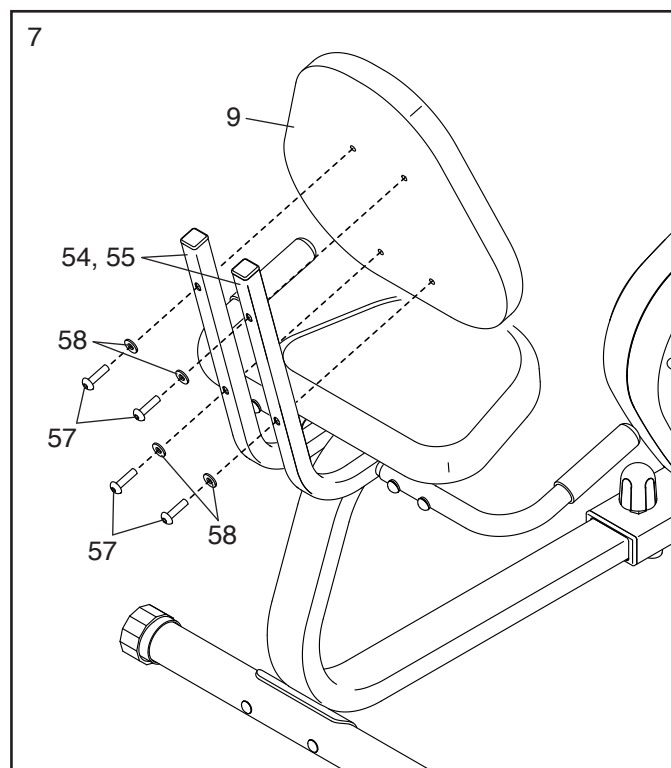


6. Attachez le Siège (45) aux Supports Droit et Gauche du Siège (54, 55) à l'aide de quatre Vis M8 x 40mm (57) et quatre Rondelles M8 (58) ; **vissez toutes les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

**Voir l'étape 4.** Serrez les Vis M8 x 40mm (57).

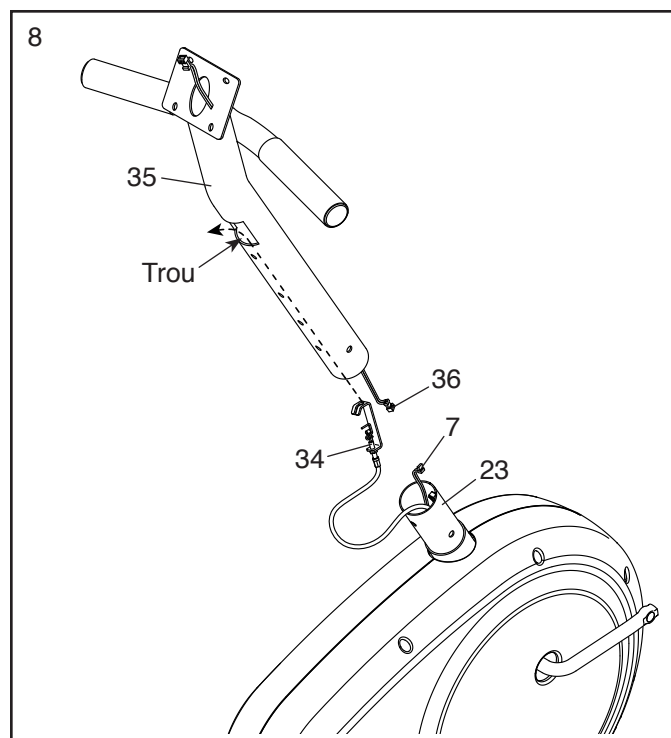


7. Attachez le Dossier (9) aux Supports Droit et Gauche du Siège (54, 55) à l'aide de quatre Vis M8 x 40mm (57) et quatre Rondelles M8 (58) ; **vissez toutes les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



8. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (35) près du Cadre Principal (23), reliez le Fil du Montant (36) au Fil du Capteur Magnétique (7).

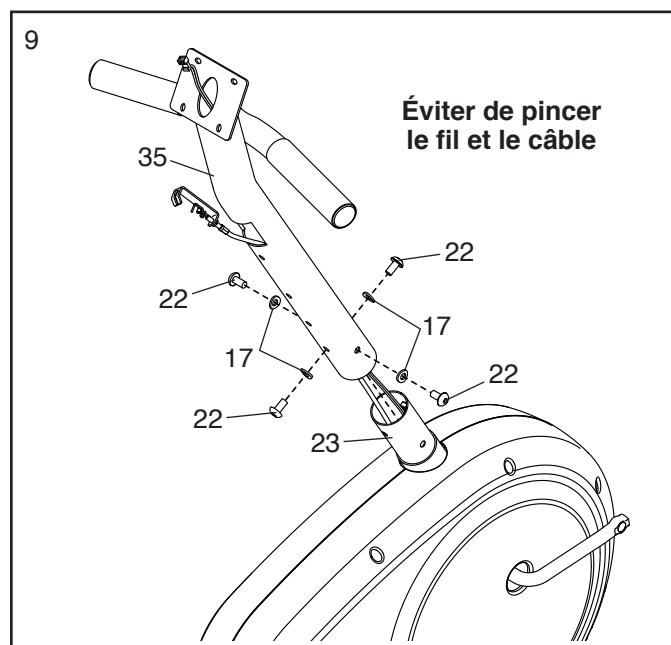
Poussez ensuite le Câble de Résistance Inférieur (34) vers le haut dans le Montant (35), et tirez l'extrémité du Câble de Résistance Inférieur hors du trou indiqué.



9. Insérez l'excédent de fil et de câble à l'intérieur du Cadre Principal (23).

**Conseil : évitez de pincer le fil et le câble.**  
Glissez le Montant (35) sur le Cadre Principal (23).

Attachez le Montant (35) à l'aide de quatre Vis M8 x 16mm (22) et quatre Rondelles Courbées M8 (17) : **vissez toutes les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



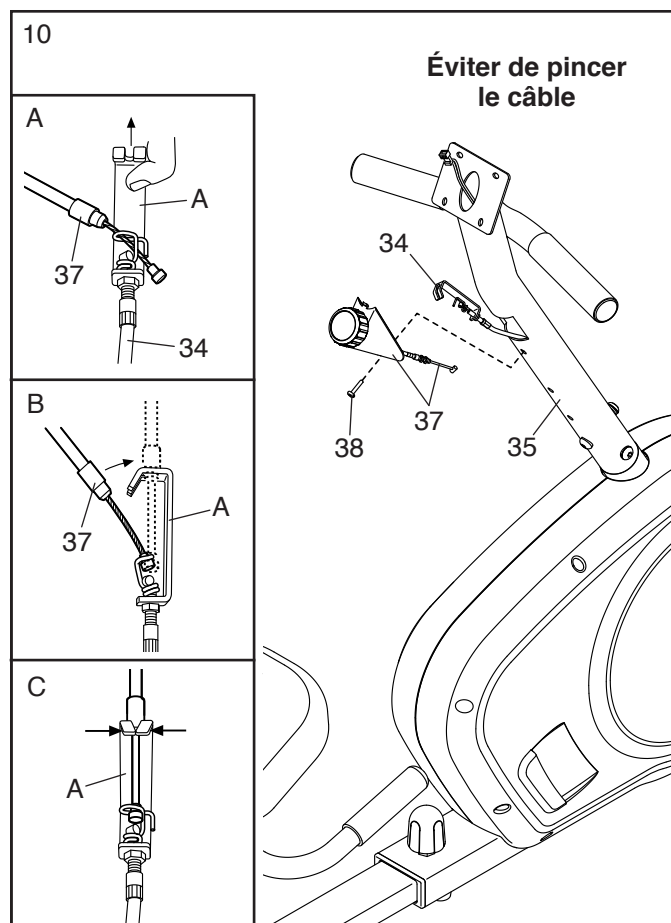
10. Reliez le Câble de Résistance (37) au Câble de Résistance Inférieur (34) de la manière suivante :

**Voir le schéma A.** Tirez vers le haut le support métallique (A) du Câble de Résistance Inférieur (34), et insérez l'extrémité du Câble de Résistance (37) dans la pince de fil à l'intérieur du support métallique.

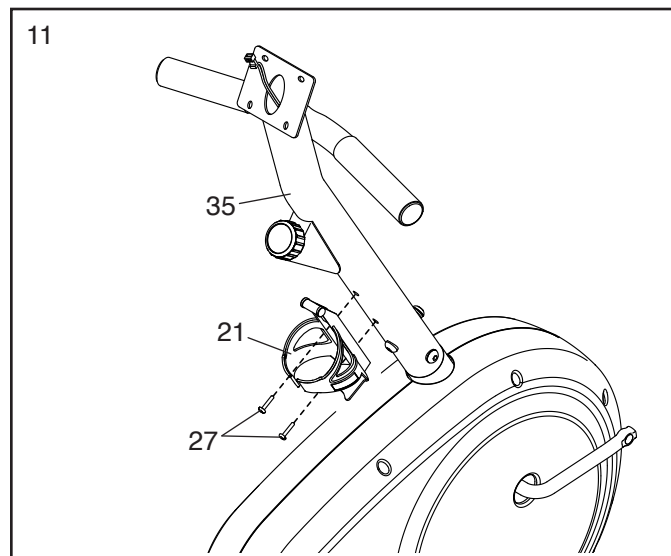
**Voir le schéma B.** Tirez fermement vers le haut le Câble de Résistance (37) et enfoncez-le dans le dessus du support métallique (A).

**Voir le schéma C.** À l'aide d'une pince, serrez les griffes de l'extrémité supérieures du support métallique (A) l'une contre l'autre.

Attachez la Commande de Résistance (37) au Montant (35) à l'aide d'une Vis M5 x 14mm (38).



11. Attachez le Porte-Bouteille (21) au Montant (35) à l'aide de deux Vis M5 x 20mm (27) ; **engagez les deux Vis, et serrez-les ensuite.**

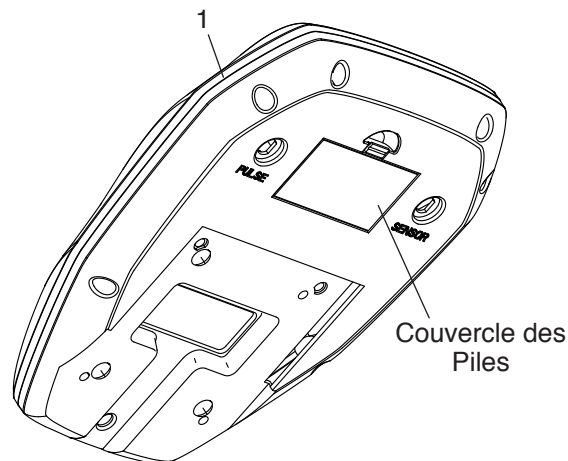


12. La Console (1) peut utiliser deux piles de type AA (non incluses) ; les piles alcalines sont recommandées. Évitez de mélanger des piles usagées et des piles neuves, ou des piles alcalines et standards et/ou rechargeables.

**IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'installer les piles. Autrement, l'écran de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager.**

Enlevez le couvercle des piles situé à l'arrière de la Console (1) et insérez les piles dans le compartiment des piles ; **assurez-vous que les piles sont dans le sens indiqué sur le schéma à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réattachez le couvercle des piles.

12

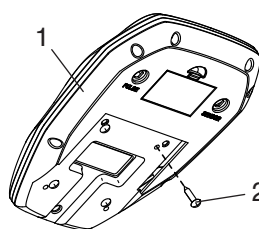
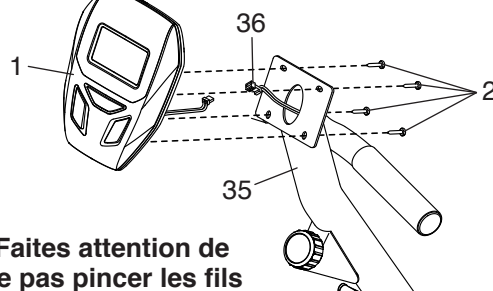


13. **Voir le schéma encadré.** Les Vis M5 x 10mm (2) sont peut-être préattachés à la Console (1).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (1) près du Montant (35), reliez le fil de la Console au Fil du Montant (36).

**Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Attachez la Console (1) au Montant (35) à l'aide de quatre Vis M5 x 10mm (2) ; **engagez toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

13



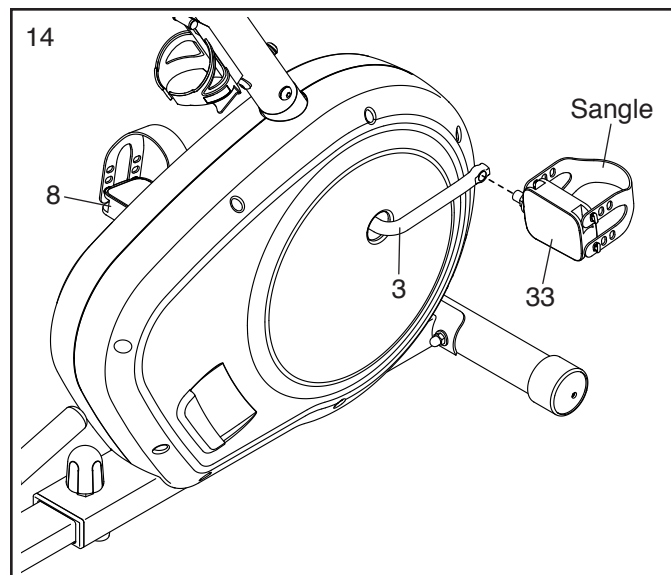
14. Identifiez la Pédale Droite (33).

À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Droite (33) dans le **sens horaire** dans le bras droit du Péda lier (3).

**Serrez fermement la Pédale Gauche (8) dans le sens anti-horaire** dans le bras gauche du Péda lier (non illustré). **IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens anti-horaire pour l'attacher.**

Attachez la sangle de la pédale droite à la Pédale Droite (33) comme sur le schéma.

**Attachez la sangle de la pédale gauche de la même manière.**

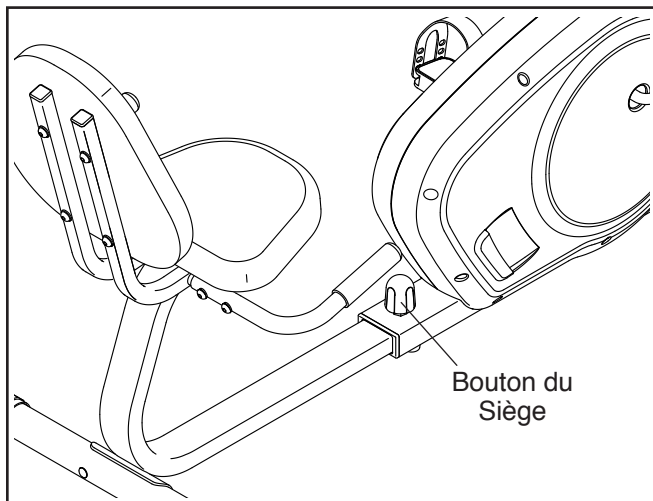


15. **Une fois le vélo d'exercice est assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu'il est correctement assemblé et qu'il fonctionne comme il devrait. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

# COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

## COMMENT RÉGLER LE CADRE DU SIEGE

Pour des exercices efficaces, le siège devrait être à la bonne hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus à l'avant.

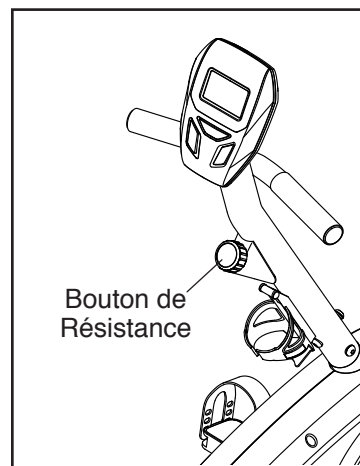


Pour régler le cadre du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage du cadre. Glissez le cadre du siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée. Ensuite, resserrez le bouton du siège.

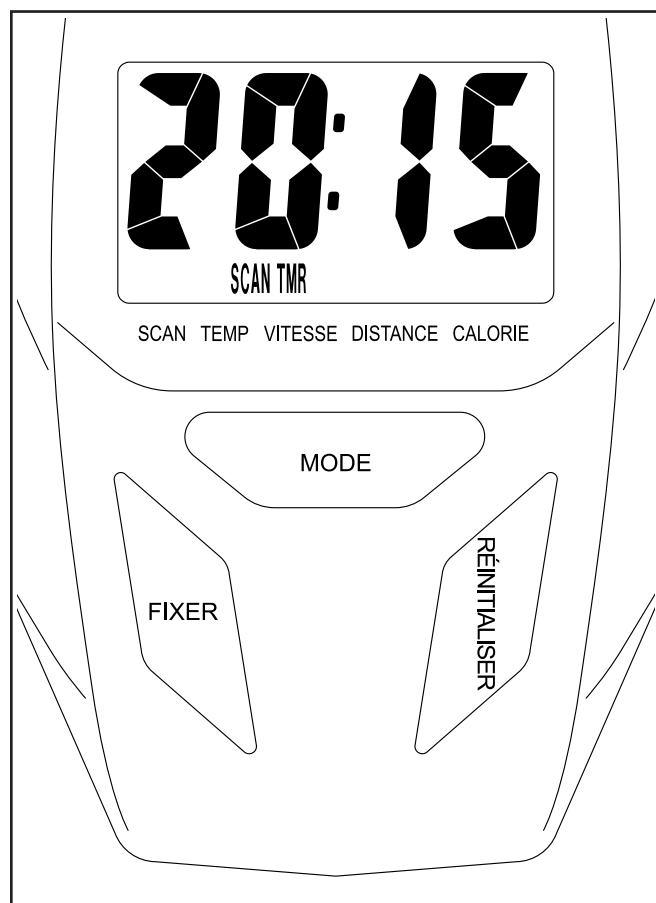
## COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de résistance dans le sens horaire ; pour diminuer la résistance, tournez le bouton en sens anti-horaire.

**IMPORTANT :**  
Cessez de tourner le bouton dès que cela devient difficile, autrement vous risquez de l'endommager.



## SCHÉMA DE LA CONSOLE



## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console, facile à utiliser, est équipée de cinq modes d'affichage qui vous fournissent des données instantanées sur votre entraînement.

**SCAN (SCAN) (balayage) :** ce mode affiche des modes du temps, de la vitesse, de la distance et des calories pendant quelques secondes, en cycle répétitif.

**TEMP (TMR) (temps) :** ce mode affiche le temps écoulé. Remarque : si vous définissez un objectif de durée (voir l'étape 2 à la page 16), ce mode affichera le temps restant de votre entraînement.

**VITESSE (SPD) :** ce mode affiche la vitesse de pédalage en miles à l'heure.

**DISTANCE (DST) :** ce mode affiche en miles la distance parcourue en pédalant. Remarque : si vous définissez un objectif de distance (voir l'étape 2 à la page 16), ce mode affichera la distance restante de votre entraînement.

**CALORIE (CAL) (calories) :** ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées durant l'entraînement. Remarque : si vous définissez un objectif de calories à brûler (voir l'étape 2 à la page 16), ce mode affichera le nombre de calories restant à brûler avant la fin de l'entraînement.

## COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Veillez à ce que des piles (non comprises) soient installées dans la console (voir l'étape d'assemblage 12 à la page 12). Si un film en plastique recouvre la console, retirez le film.

### 1. Activez la console.

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

### 2. Définissez un objectif pour l'entraînement, si désiré.

Pour définir un objectif de temps, de distance ou de calories à brûler pour votre entraînement, appuyez à répétition la touche MODE jusqu'à ce que le mot TMR (temps/durée), DST (distance) ou CAL (calories) apparaisse à l'écran. **Veillez à ce que le mot SCAN (balayage) n'apparaisse pas à l'écran.**

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

### 3. Commencez à pédaler et suivez votre progression sur l'écran.

**Mode scan :** pour sélectionner le mode de balayage, appuyez à répétition la touche MODE jusqu'à ce que le mot SCAN apparaisse à l'écran.

**Mode temps, vitesse, distance ou calories :** pour sélectionner l'un de ces modes pour un affichage continu, appuyez à répétition la touche MODE jusqu'à ce qu'apparaisse le mode voulu à l'écran. Veillez à ce que le mot SCAN n'apparaisse pas à l'écran.

Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement.

### 4. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs secondes, les affichages de la console se mettent en pause.

La console comporte une fonction d'arrêt automatique. Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint automatiquement pour économiser les piles.

# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour le bon fonctionnement de l'appareil et pour en réduire l'usure. Vérifiez et serrez correctement 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 ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

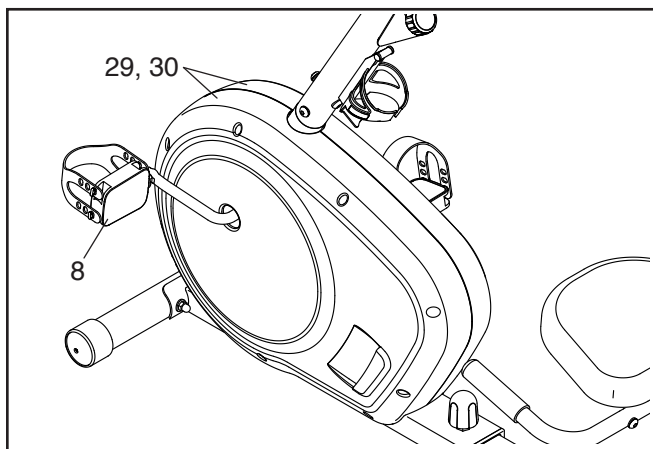
La plupart des problèmes de console est due à des piles usées. Pour changer les piles, voir l'étape d'assemblage 12 à la page 12.

## COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

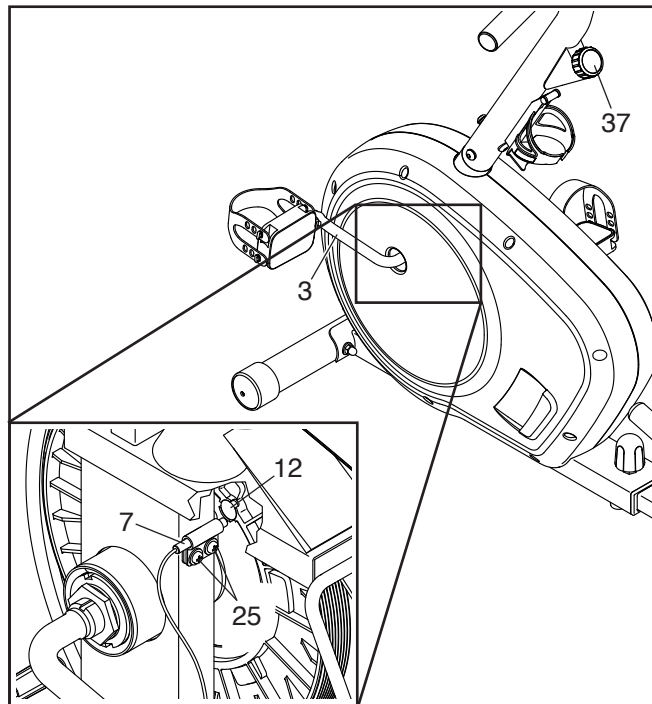
Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté.

Pour régler le capteur magnétique, vous devez d'abord enlever la pédale gauche ainsi que le capot gauche, comme décrit ci-dessous.

À l'aide d'une clé à molette, tournez la Pédale Gauche (8) **dans le sens horaire**, puis enlevez-la. Ensuite, enlevez toutes les Vis (non illustrées) des Capots Gauche et Droit (29, 30) ; **il y a deux tailles de Vis dans les capots—notez la taille de Vis que vous enlevez de chaque trou.** Puis, enlevez doucement le Capot Gauche hors du cadre.



Tournez le Bouton de Résistance (37) sur le réglage le plus bas. Identifiez le Capteur Magnétique (7), et tournez le Pédalier (3) jusqu'à ce qu'un Aimant (12) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Desserrez ensuite, mais sans les retirer, les deux Vis M4 x 10mm (25).



Faites ensuite glisser le Capteur Magnétique (7) afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant (12), puis resserrez les Vis M4 x 10mm (25). Tournez le Pédalier (3) pendant un moment.

Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Lorsque le Capteur Magnétique est correctement réglé, réinstallez le capot gauche et la pédale gauche.

## COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

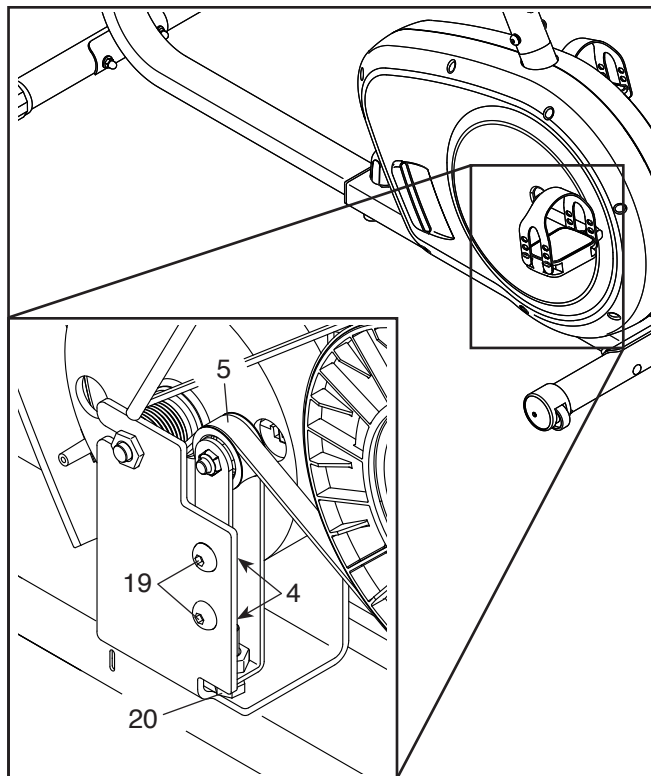
Si vous sentez que les pédales glissent pendant le pédalage, même lorsque la résistance est réglée sur le réglage le plus élevé, il est alors nécessaire de régler la courroie de traction.

Pour régler la courroie de traction, enlevez d'abord la pédale droite et le capot droit comme décrit ci-dessous.

À l'aide d'une clé à molette, tournez la pédale droite dans le sens anti-horaire puis enlevez-la. Ensuite, enlevez toutes les vis des capots avant gauche et droit ; **il y a deux tailles de vis dans les capots—notez la taille de vis que vous enlevez de chaque trou.** Puis, tirez doucement le capot droit hors du cadre.

Desserrez les deux Écrous de Verrouillage M8 (4) des deux Boulons du Tendeur M8 (19). Puis, serrez la Vis Hexagonale M10 x 35mm (20) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (5) soit tendue. Lorsque la Courroie de Traction est bien tendue, serrez les Écrous de Verrouillage.

Ensuite, réinstallez le capot droit et la pédale droite.



# 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.

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  |   |

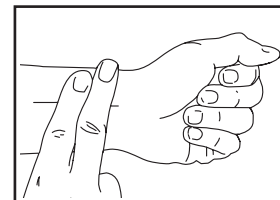
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme illustré. Comptez les battements de votre



cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.

## 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

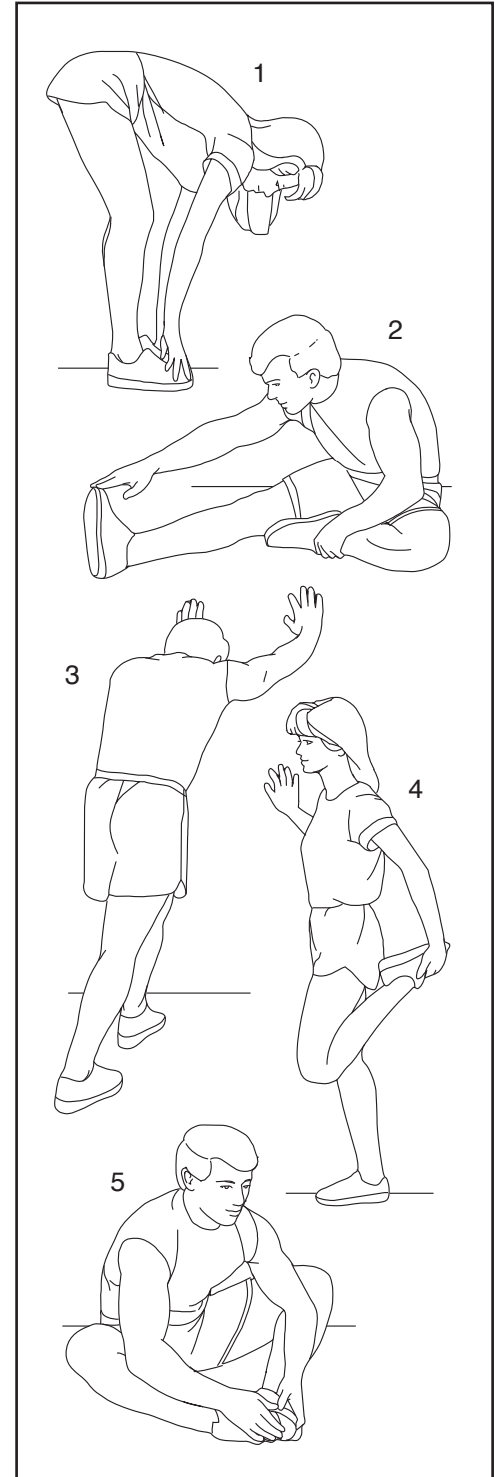
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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.

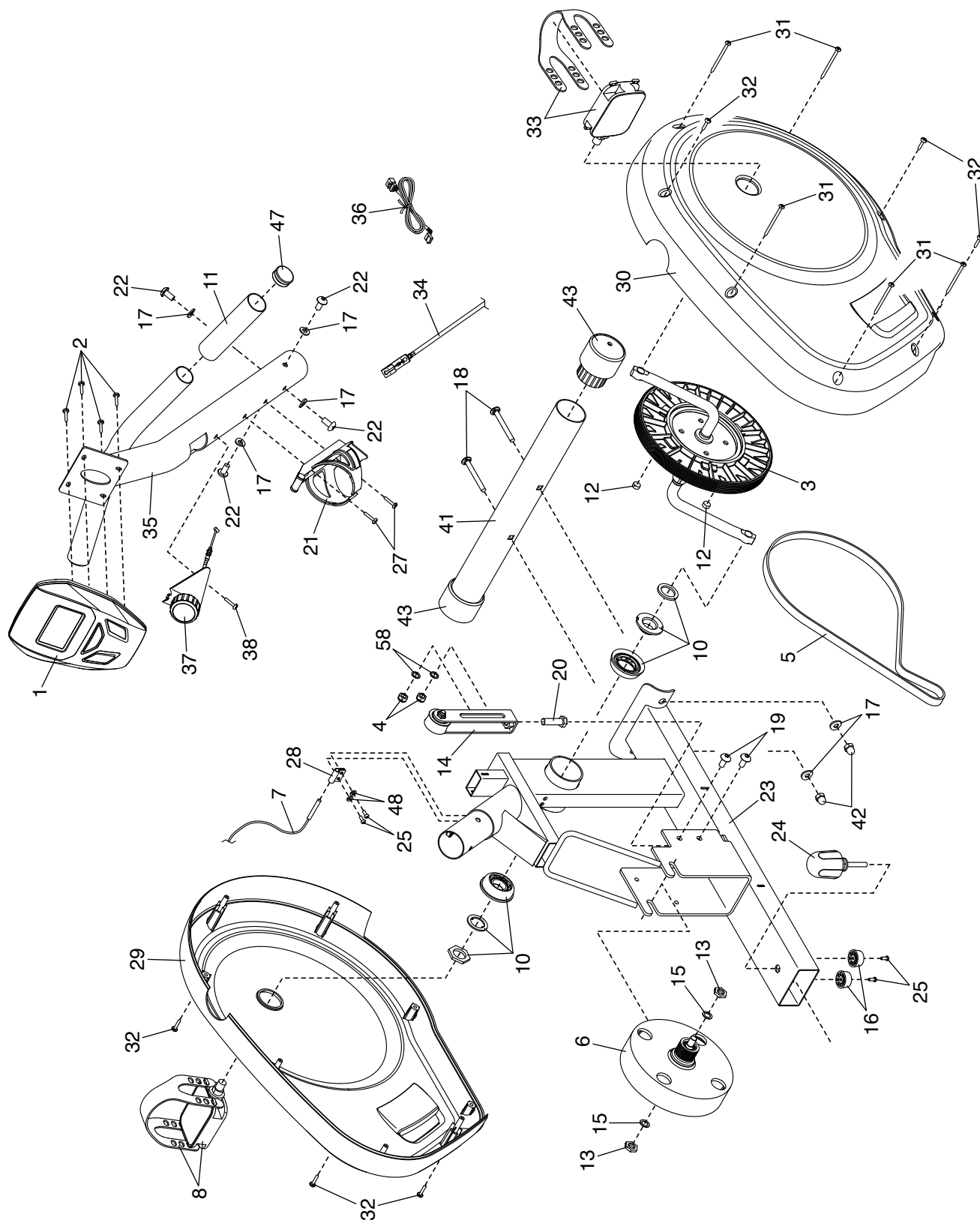


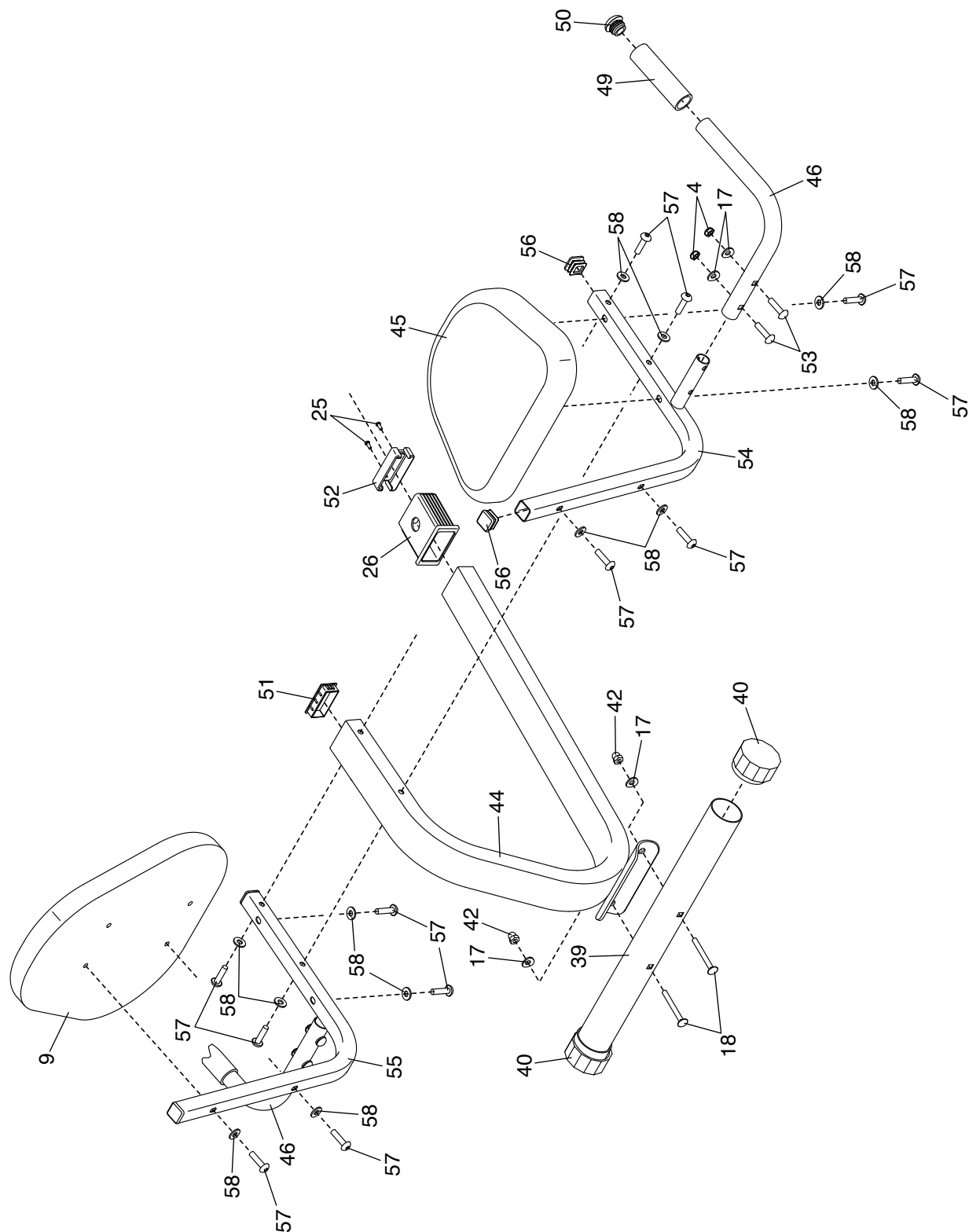
# LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle HREX81414C.0 R0717A

| N° | Qté. | Description                     | N° | Qté. | Description                        |
|----|------|---------------------------------|----|------|------------------------------------|
| 1  | 1    | Console                         | 31 | 5    | Vis M4 x 50mm                      |
| 2  | 4    | Vis M5 x 10mm                   | 32 | 6    | Vis M5 x 12mm                      |
| 3  | 1    | Pédalier/Poulie                 | 33 | 1    | Pédale Droite/Sangle               |
| 4  | 6    | Écrou de Verrouillage M8        | 34 | 1    | Câble de Résistance Inférieur      |
| 5  | 1    | Courroie de Traction            | 35 | 1    | Montant                            |
| 6  | 1    | Mécanisme Tourbillonnaire       | 36 | 1    | Fil du Montant                     |
| 7  | 1    | Capteur Magnétique/Fil          | 37 | 1    | Bouton/Câble de Résistance         |
| 8  | 1    | Pédale Gauche/Sangle            | 38 | 1    | Vis M5 x 14mm                      |
| 9  | 1    | Dossier                         | 39 | 1    | Stabilisateur Arrière              |
| 10 | 1    | Visserie du Pédalier            | 40 | 2    | Embout de Nivellement              |
| 11 | 2    | Poignée du Guidon               | 41 | 1    | Stabilisateur Avant                |
| 12 | 2    | Aimant                          | 42 | 4    | Écrou à Calotte M8                 |
| 13 | 2    | Contre-Écrou M10                | 43 | 2    | Embout/Roue du Stabilisateur Avant |
| 14 | 1    | Tendeur                         | 44 | 1    | Cadre du Siège                     |
| 15 | 2    | Rondelle M10                    | 45 | 1    | Siège                              |
| 16 | 2    | Pied                            | 46 | 2    | Guidon du Siège                    |
| 17 | 12   | Rondelle Courbée M8             | 47 | 2    | Embout du Guidon                   |
| 18 | 4    | Boulon de Carrosserie M8 x 65mm | 48 | 2    | Rondelle M4                        |
| 19 | 2    | Boulon du Tendeur M8            | 49 | 2    | Prise du Guidon du Siège           |
| 20 | 1    | Vis M10 x 35mm                  | 50 | 2    | Embout du Guidon du Siège          |
| 21 | 1    | Porte-bouteille                 | 51 | 1    | Embout du Cadre du Siège           |
| 22 | 4    | Vis M8 x 16mm                   | 52 | 1    | Petit Manchon                      |
| 23 | 1    | Cadre Principal                 | 53 | 4    | Boulon de Carrosserie M8 x 35mm    |
| 24 | 1    | Bouton du Siège                 | 54 | 1    | Support Droit du Siège             |
| 25 | 6    | Vis M4 x 10mm                   | 55 | 1    | Support Gauche du Siège            |
| 26 | 1    | Grand Manchon                   | 56 | 4    | Embout du Support du Siège         |
| 27 | 2    | Vis M5 x 20mm                   | 57 | 12   | Vis M8 x 40mm                      |
| 28 | 1    | Pince                           | 58 | 14   | Rondelle M8                        |
| 29 | 1    | Capot Gauche                    | *  | —    | Outil d'Assemblage                 |
| 30 | 1    | Capot Droit                     | *  | —    | Manuel de l'Utilisateur            |

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.





# 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**