

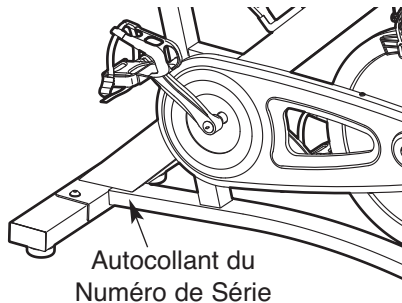
NordicTrack®



N°. du Modèle NTEX03009.0

N°. de Série _____

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



MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS ?

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

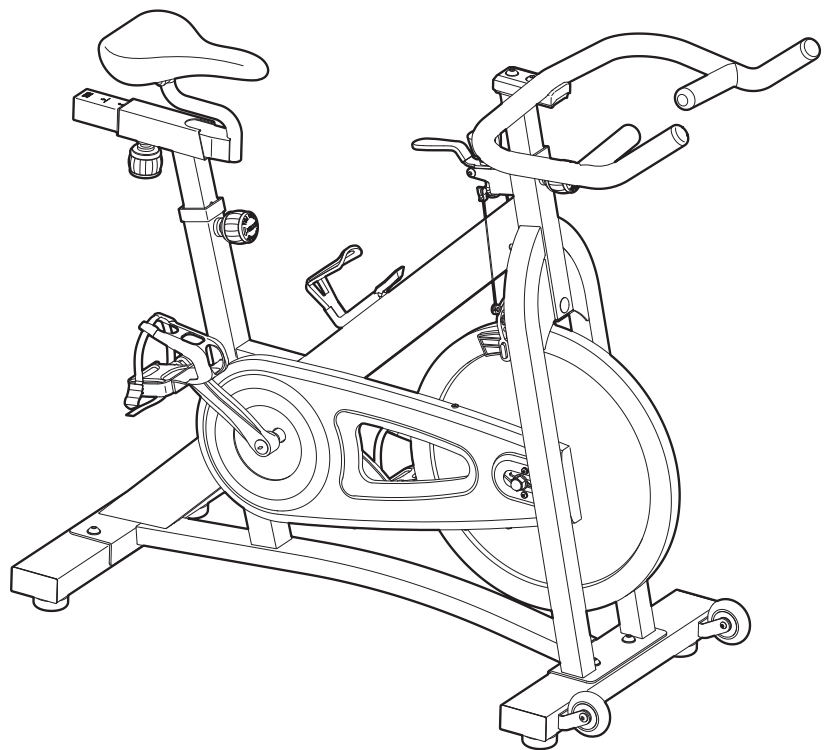
APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca



ATTENTION

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

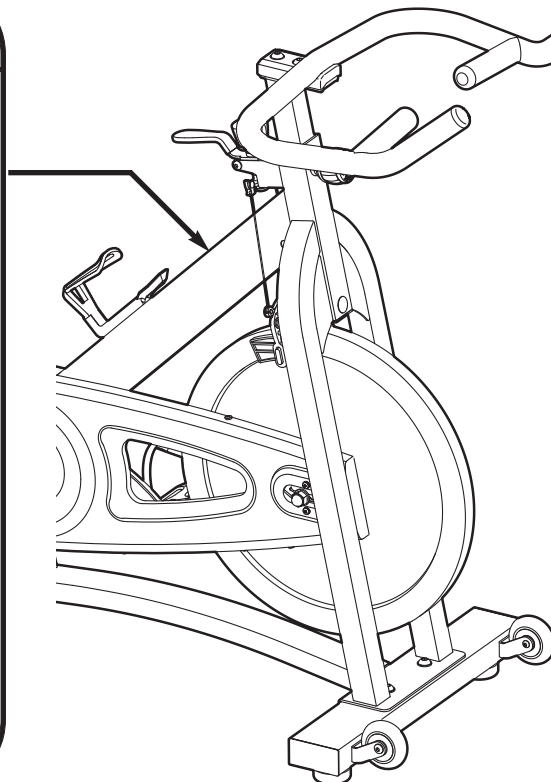
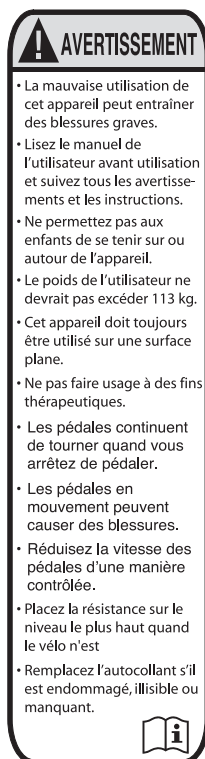
www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	9
LISTE DES PIÈCES	10
SCHÉMA DÉTAILLÉ	11
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré sur cette page est collé aux endroits indiqués. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les autocollants d'avertissement sur votre vélo d'exercice, avant d'utiliser votre vélo d'exercice. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages causés directement ou indirectement par l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant des problèmes de santé.
2. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions décrites dans ce manuel.
4. Le vélo d'exercice est conçu uniquement pour une utilisation à domicile. 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. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane recouverte d'un tapis pour protéger votre moquette ou votre sol. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 mètre (2 pieds) d'espace libre autour du vélo d'exercice.
6. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Tenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo d'exercice.
8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour vous protéger quand vous vous entraînez.
9. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par une personne dont le poids dépasse 113 kg (250 livres).
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
11. Le vélo d'exercice n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à se déplacer jusqu'à ce que le volant s'arrête. Réduisez la vitesse des pédales de manière contrôlée.
12. Pour arrêter rapidement le volant, appuyez sur la poignée du frein.
13. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et reposez-vous.

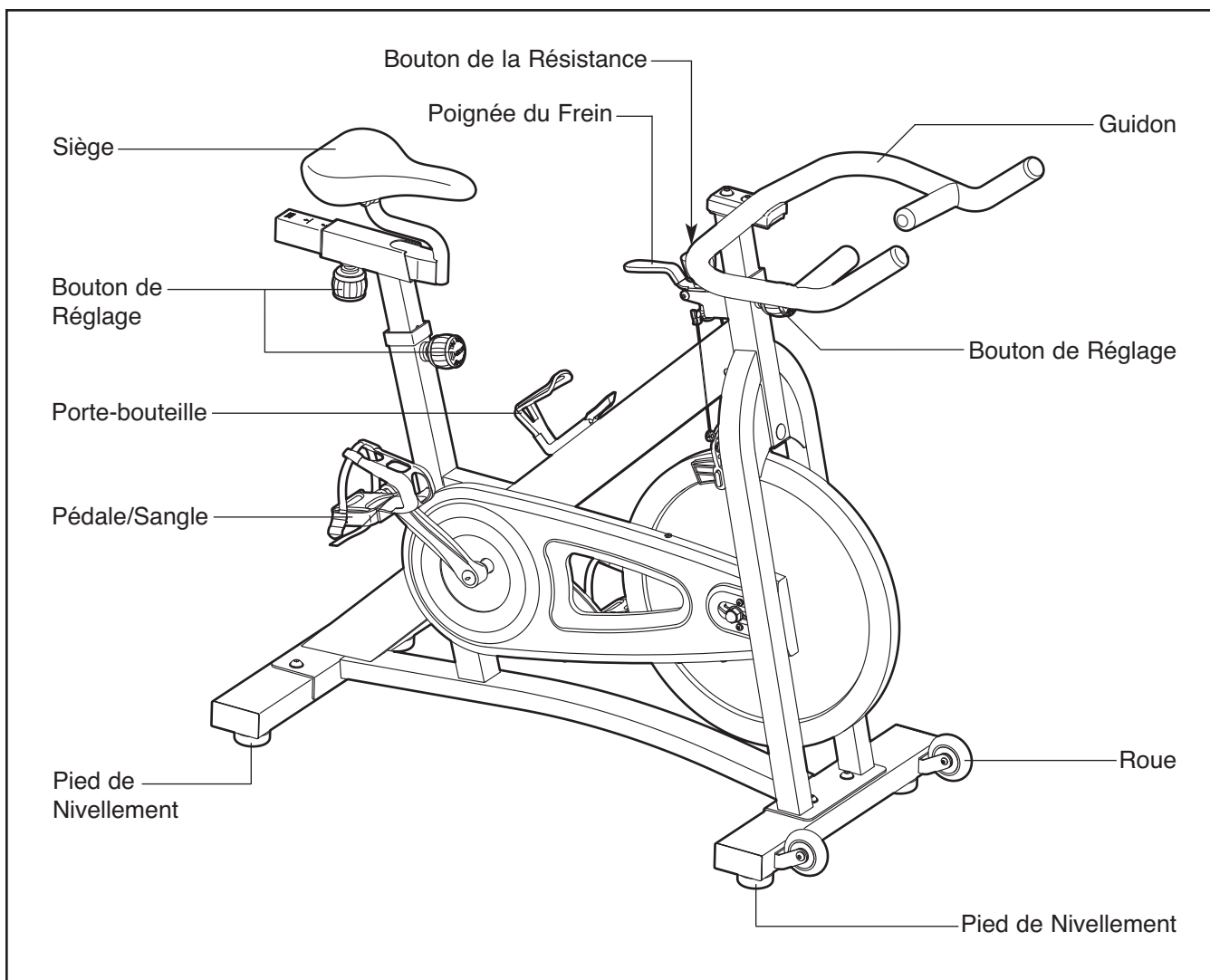
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice NOR-DICTRACK® C2 SPORT. Le vélo est un exercice des plus efficaces pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice C2 SPORT fournit un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus efficaces et plus agréables.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la

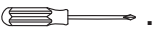
page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

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



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert la participation de deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.

En plus du (ou des) outil(s) inclus, l'assemblage requiert une clé à molette  et un tournevis cruciforme .

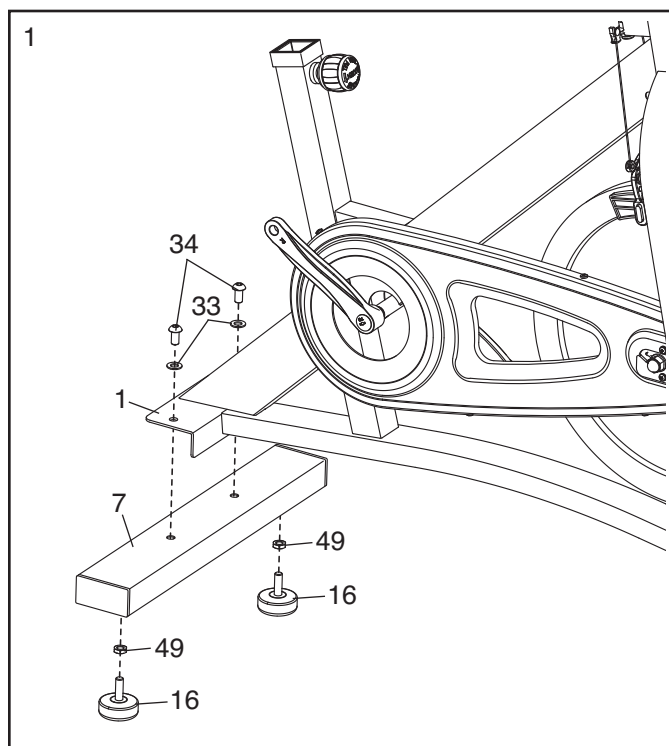
Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.

1. Retirez les deux vis, les deux rondelles et le support de transport (non-illustré) de l'arrière du Cadre (1). Jetez les vis, les rondelles et le support de transport.

Identifiez le Stabilisateur Arrière (7) qui n'a pas de roulettes.

Vissez deux Pieds de Nivellement (16) et deux Écrous Hexagonaux de M10 (49) sous le Stabilisateur Arrière (7).

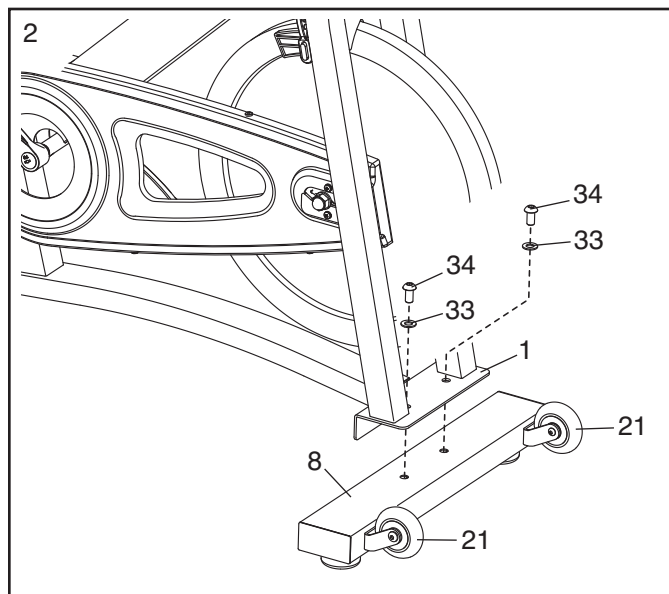
Attachez le Stabilisateur Arrière (7) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M10 x 25mm (34) et deux Rondelles de M10 (33).



2. Retirez les deux vis, les deux rondelles et le support de transport (non-illustré) de l'avant du Cadre (1). Jetez les vis, les rondelles et le support de transport.

Orientez le Stabilisateur Avant (8) de manière à ce que les Roues (21) soient dans la position illustrée.

Attachez le Stabilisateur Avant (8) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M10 x 25mm (34) et deux Rondelles de M10 (33).

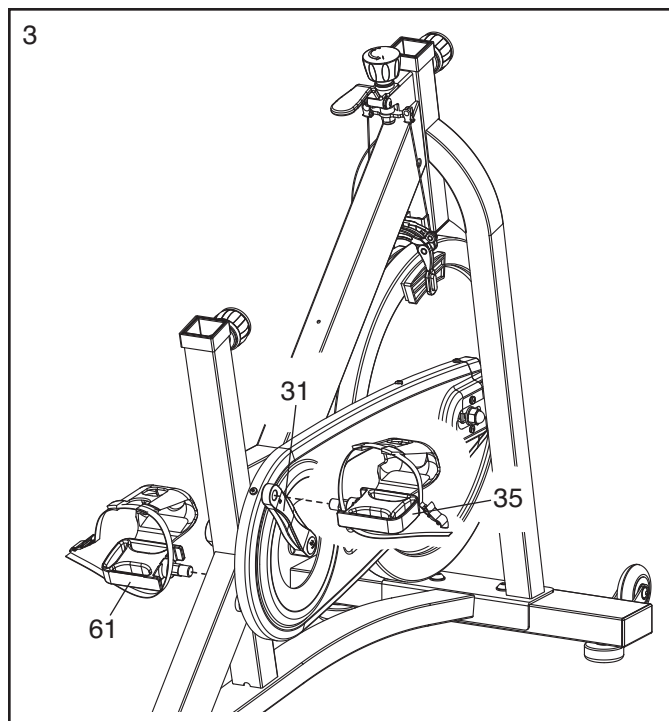


3. Identifiez la Pédale Droite (35), sur laquelle se trouve un « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

À l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Droite (35) dans *le sens des aiguilles* d'une montre dans le Bras Droit du Pédalier (31).

Serrez la Pédale Gauche (61) dans *le sens contraire des aiguilles* d'une montre dans le Bras Gauche du Pédalier (non-illustré).

IMPORTANT : serrez les deux Pédales (35, 61) autant que possible. Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, resserrez les Pédales.

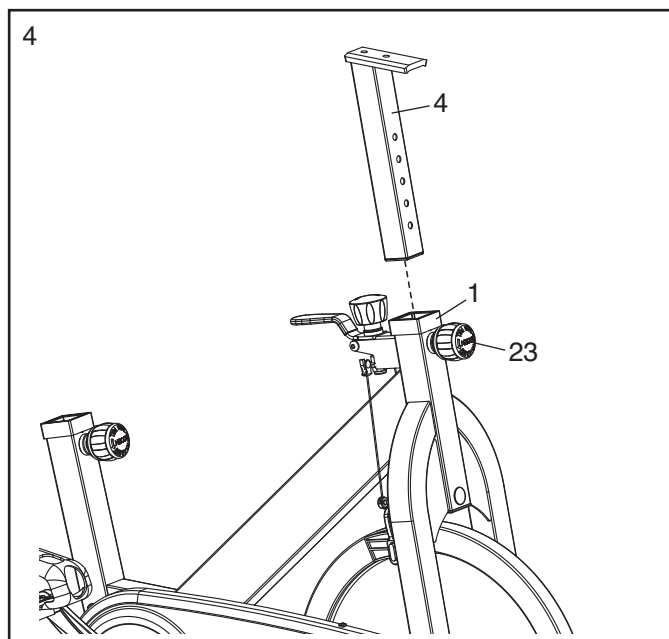


4. Orientez le Montant du Guidon (4) comme sur le schéma.

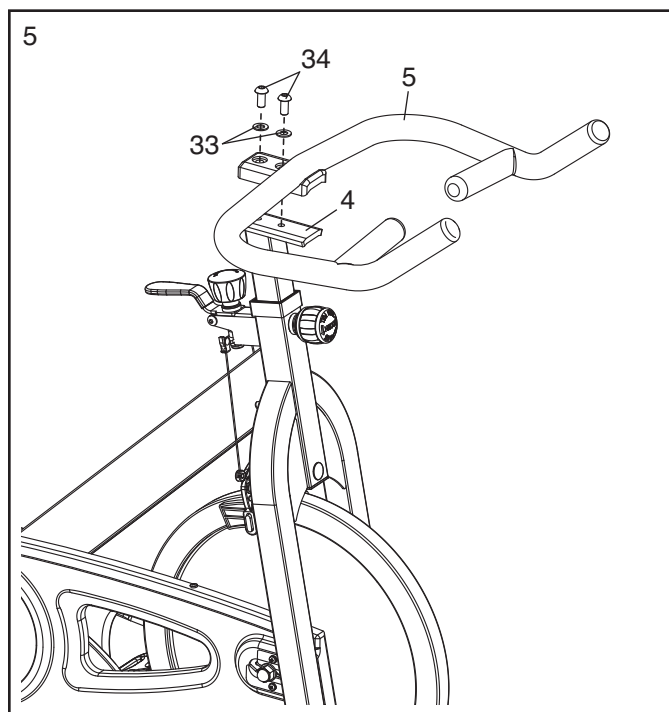
Localisez le Bouton de Réglage (23) sur l'avant du Cadre (1). Dévissez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, enfoncez le Montant du Guidon (4) dans le Cadre.

Glissez le Montant du Guidon (4) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, lâchez ensuite le Bouton de Réglage (23) dans un trou de réglage sur le Montant du Guidon, puis vissez le Bouton de Réglage.

Glissez légèrement le Montant du Guidon (4) vers le haut ou vers le bas pour vous assurez que le Bouton de Réglage (23) est bien enfoncé dans un des trous de réglage sur le Montant du Guidon.



5. Attachez le Guidon (5) sur le Montant du Guidon (4) à l'aide de deux Vis de M10 x 25mm (34) et deux Rondelles de M10 (33).

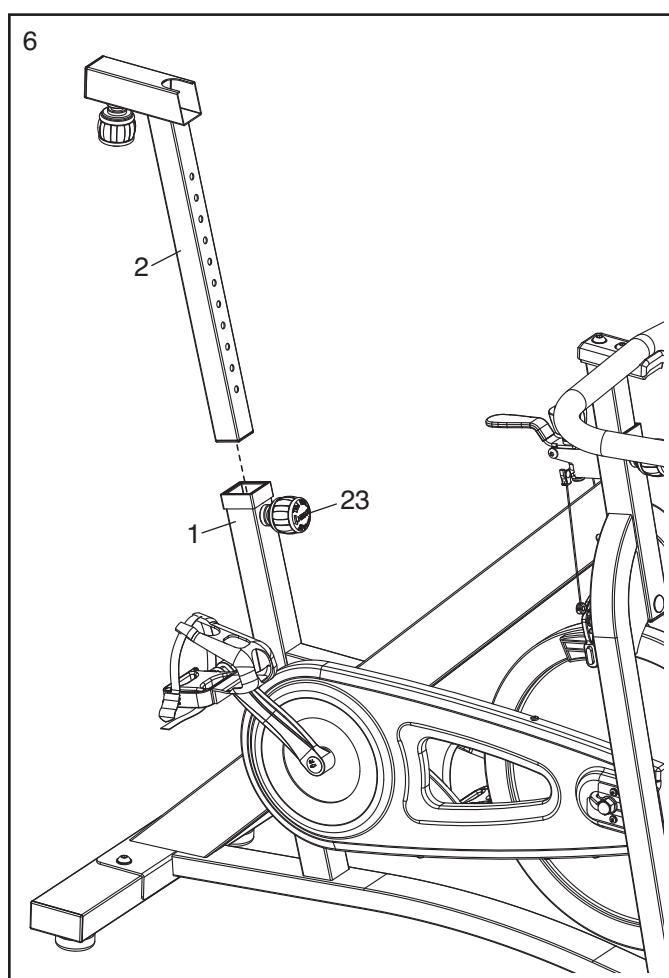


6. Orientez le Montant du Siège (2) comme sur le schéma.

Localisez le Bouton de Réglage (23) sur l'arrière du Cadre (1). Dévissez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, enfoncez le Montant du Siège (2) dans le Cadre.

Glissez le Montant du Siège (2) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, lâchez ensuite le Bouton de Réglage (23) dans un trou de réglage sur le Montant du Siège, puis vissez le Bouton de Réglage.

Glissez légèrement le Montant du Siège (2) vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le Bouton de Réglage (23) est bien enfoncé dans un des trous de réglage sur le Montant du Siège.



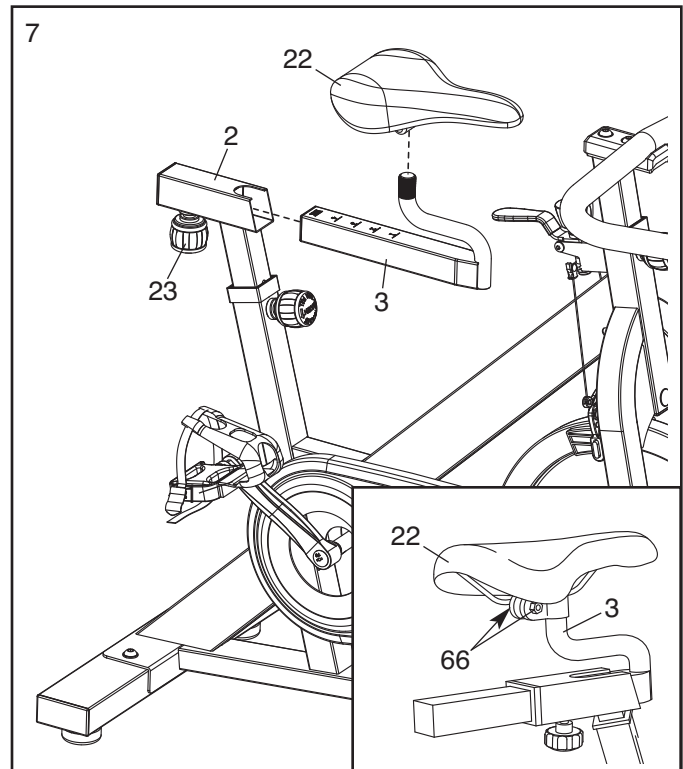
7. Orientez le Siège (22) et le Chariot du Siège (3) comme sur le schéma.

Référez-vous au schéma en encadré.

Attachez le Siège (22) sur le Chariot du Siège (3) à l'aide de deux Écrous Hexagonaux de M8 (66). **Assurez-vous que la pointe du Siège soit bien droite avant de serrer les Écrous Hexagonaux.**

Localisez le Bouton de Réglage (23) sur le Montant du Siège (2). Dévissez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, enfoncez le Chariot du Siège (3) dans le Montant du Siège.

Glissez le Chariot du Siège (3) jusqu'à la position désirée puis lâchez le Bouton de Réglage (23) dans un des trous de réglage sur le Chariot du Siège. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage sur le Chariot du Siège.**



8. **Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées correctement avant d'utiliser le vélo d'exercice.**

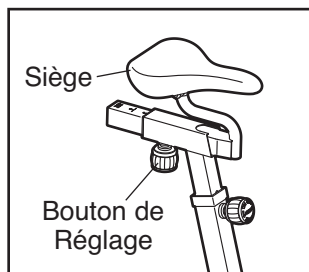
Remarque : une fois l'assemblage complété, des pièces peuvent ne pas avoir été utilisées. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

Pour régler la position du siège, dévissez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers l'extérieur. Glissez le siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée, lâchez ensuite le bouton de réglage dans un trou de réglage,

puis serrez le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est enfoncé dans un trou de réglage sur le chariot du siège.**

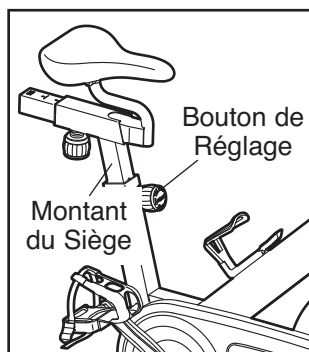


COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

Pour des exercices efficaces, le siège doit se situer à la hauteur appropriée. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse.

Pour régler la hauteur du montant du siège, dévissez le bouton de réglage et tirez-le vers l'extérieur. Glissez le montant du siège vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, lâchez ensuite le bouton de réglage dans un trou de réglage, puis lâchez le bouton de réglage.

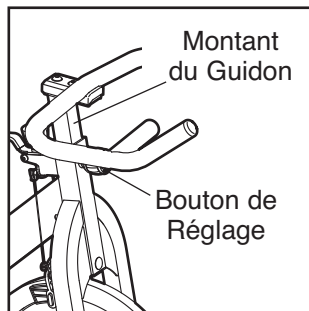
Assurez-vous que le bouton de réglage est enfoncé dans un trou de réglage sur le montant du siège.



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU GUIDON

Pour régler la hauteur du montant du guidon, dévissez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers l'extérieur. Glissez le montant du guidon vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, lâchez ensuite le bouton de réglage dans un trou de réglage, puis serrez le bouton de réglage.

Assurez-vous que le bouton de réglage est enfoncé dans un trou de réglage sur le montant du guidon.



COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

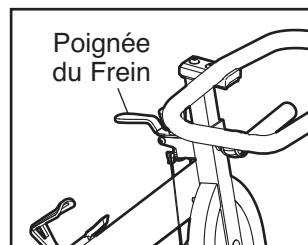
Pour serrer les sangles des pédales, tirez tout simplement les extrémités de chaque sangle des pédales. Pour desserrer les sangles des pédales, appuyez et tenez les languettes sur les boucles, réglez les sangles des pédales à la position désirée puis lâchez les languettes.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour réduire la résistance, tournez le bouton de la résistance dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

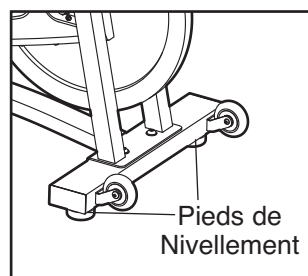


Pour arrêter le volant, poussez la poignée du frein vers le bas. Le volant devrait s'arrêter rapidement.



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur avant ou le stabilisateur arrière, jusqu'à ce que le vélo ne se balance plus.



COMMENT ENTRETENIR LE VÉLO D'EXERCICE

Inspectez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

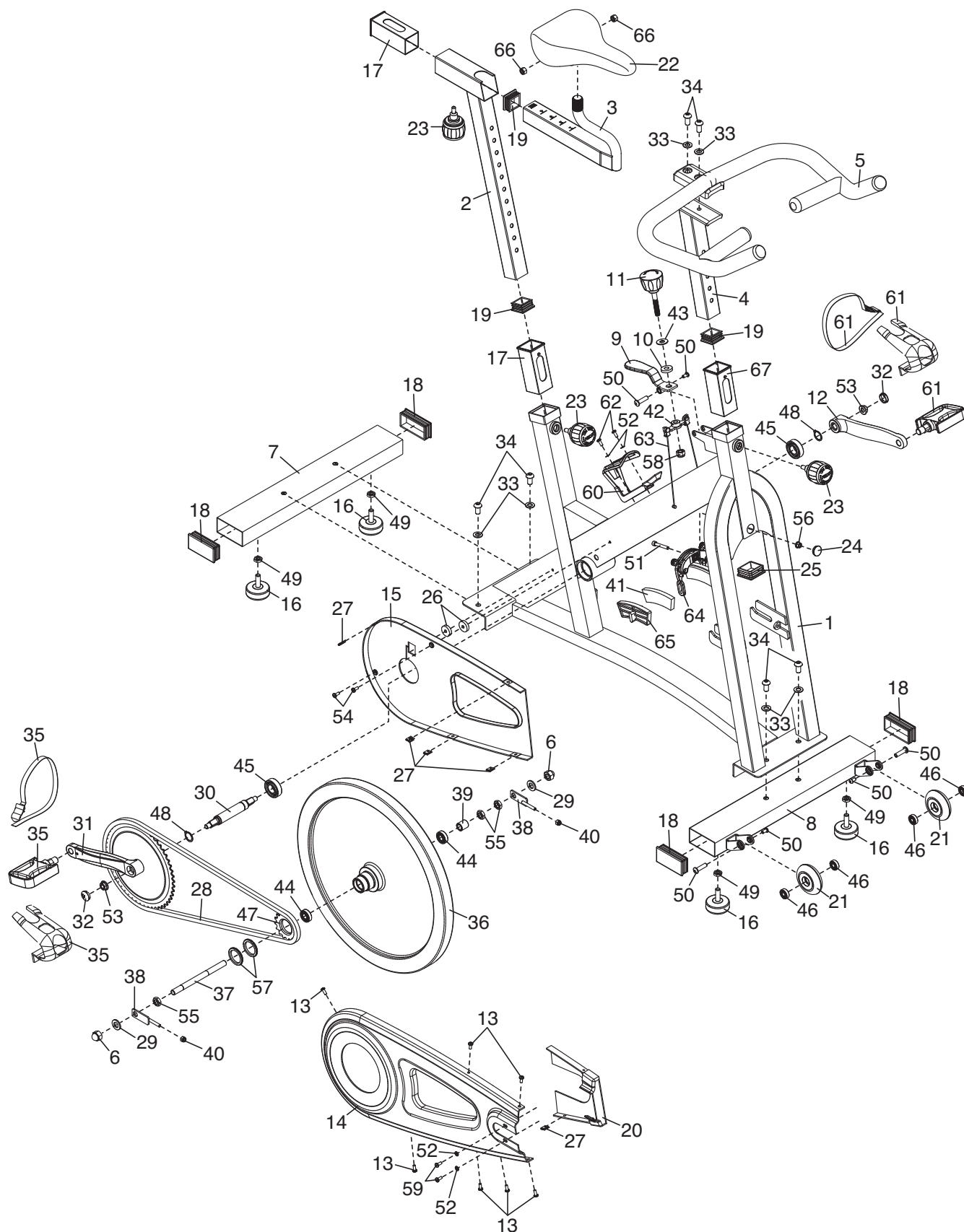
Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, protégez-la de tout liquide et des rayons directs du soleil.**

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTEX03009.0

R0210A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	35	1	Pédale/Sangle Droite
2	1	Montant du Siège	36	1	Volant
3	1	Chariot du Siège	37	1	Essieu du Volant
4	1	Montant du Guidon	38	2	Support du Volant
5	1	Guidon	39	1	Manchon
6	2	Écrou à Calotte de M12	40	2	Écrou de Verrouillage de M8
7	1	Stabilisateur Arrière	41	2	Plaquette du Frein
8	1	Stabilisateur Avant	42	1	Pince du Frein
9	1	Poignée du Frein	43	1	Petite Rondelle du Bouton
10	1	Rondelle en Feutrine	44	2	Roulement à Billes du Volant
11	1	Bouton de la Résistance	45	2	Roulement à Billes du Pédalier
12	1	Bras du Pédalier Gauche	46	4	Roulement à Billes de la Roue
13	7	Vis Autoperçante	47	1	Pignon du Volant
14	1	Panneau Droit	48	2	Bague-attache
15	1	Panneau Gauche	49	4	Écrou Hexagonal de M10
16	4	Pied de Nivellement	50	3	Jeu de Boulons de la Roulette
17	2	Bague du Montant du Siège	51	1	Boulon de M6 x 40mm
18	4	Embout du Stabilisateur	52	4	Rondelle M5
19	3	Embout du Montant	53	2	Écrou du Pédalier
20	1	Boîtier des Panneaux	54	2	Vis M5 x 25mm
21	2	Roue	55	3	Écrou Hexagonal de M12
22	1	Siège	56	1	Écrou à Colletette de M6
23	3	Bouton de Réglage	57	2	Écrou à Molette
24	1	Embout du Frein	58	1	Écrou de Verrouillage de M10
25	1	Embout du Cadre	59	2	Vis M5 x 12mm
26	2	Bague d'Espacement en Plastique de 6,5mm	60	1	Porte-bouteille
27	5	Écrou T1	61	1	Pédale Gauche/Sangle
28	1	Chaîne	62	2	Vis M5 x 12mm
29	2	Rondelle du Support	63	2	Câble du Frein
30	1	Essieu du Pédalier	64	1	Étrier du Frein
31	1	Bras Droit du Pédalier/Roue du Pédalier	65	2	Socle de la Plaquette du Frein
32	2	Embout du Pédalier	66	2	Écrou Hexagonal de M8
33	6	Rondelle de M10	67	1	Bague du Montant du Guidon
34	6	Vis de M10 x 25mm	*	—	Outil d'Assemblage
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Référez-vous au dos du manuel pour commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, 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) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. 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. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. 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