

NordicTrack®

GX 5.5 SPORT

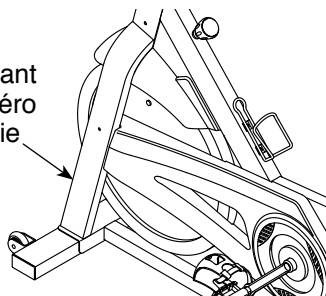
www.nordictrack.com

N°. du Modèle NTEX05911.0

N°. de Série _____

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

Autocollant
du Numéro
de Série



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

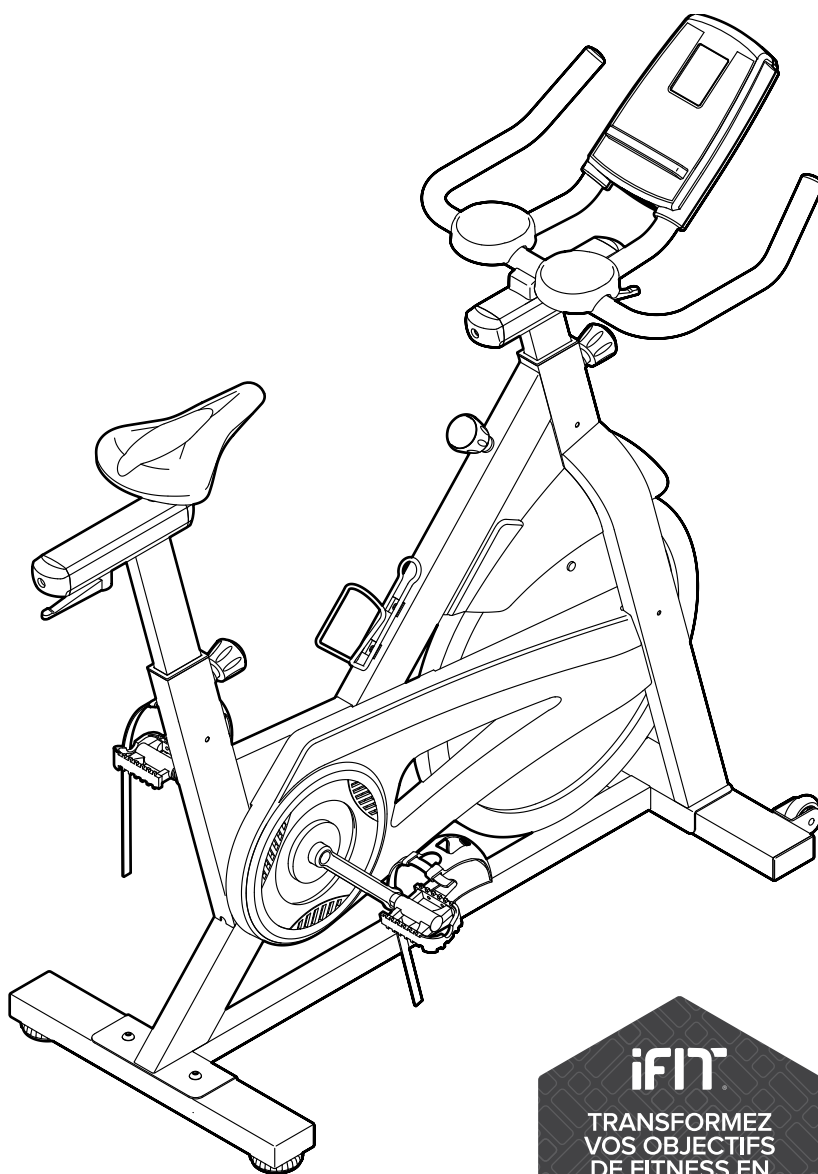
ou par courriel
customerservice@iconcanada.ca

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



ifit

TRANSFORMEZ
VOS OBJECTIFS
DE FITNESS EN

RÉALITÉ

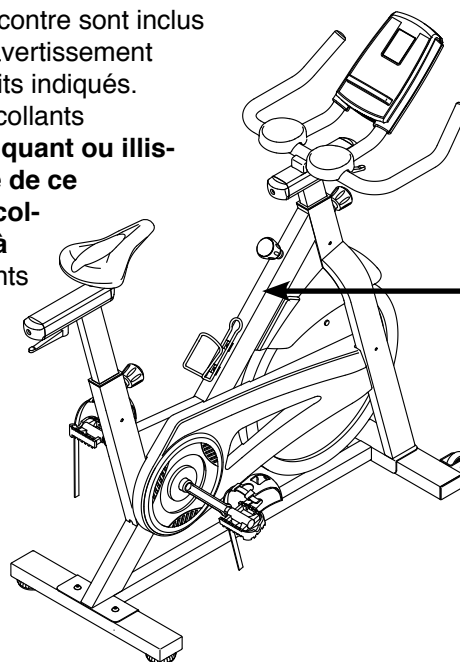
IFIT.COM

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	13
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	14
INFORMATIONS DE LA CFC	17
ENTRETIEN ET RÉOLUTION D'UN PROBLÈME	18
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	20
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT D'AUTOCOLLANT 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, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Référez-vous à votre manuel de l'utilisateur pour le poids de l'utilisateur recommandé.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

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. 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.
2. Utilisez uniquement le vélo d'exercice 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.
4. Ce 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 plancher ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 2 pieds (0,6 m) d'espace autour du vélo d'exercice.
7. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces de l'appareil régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés 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 300 livres (136 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. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
14. Pour arrêter le volant rapidement, poussez le bouton de la résistance vers le bas.
15. Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de la résistance pour verrouiller le volant.
16. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

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.

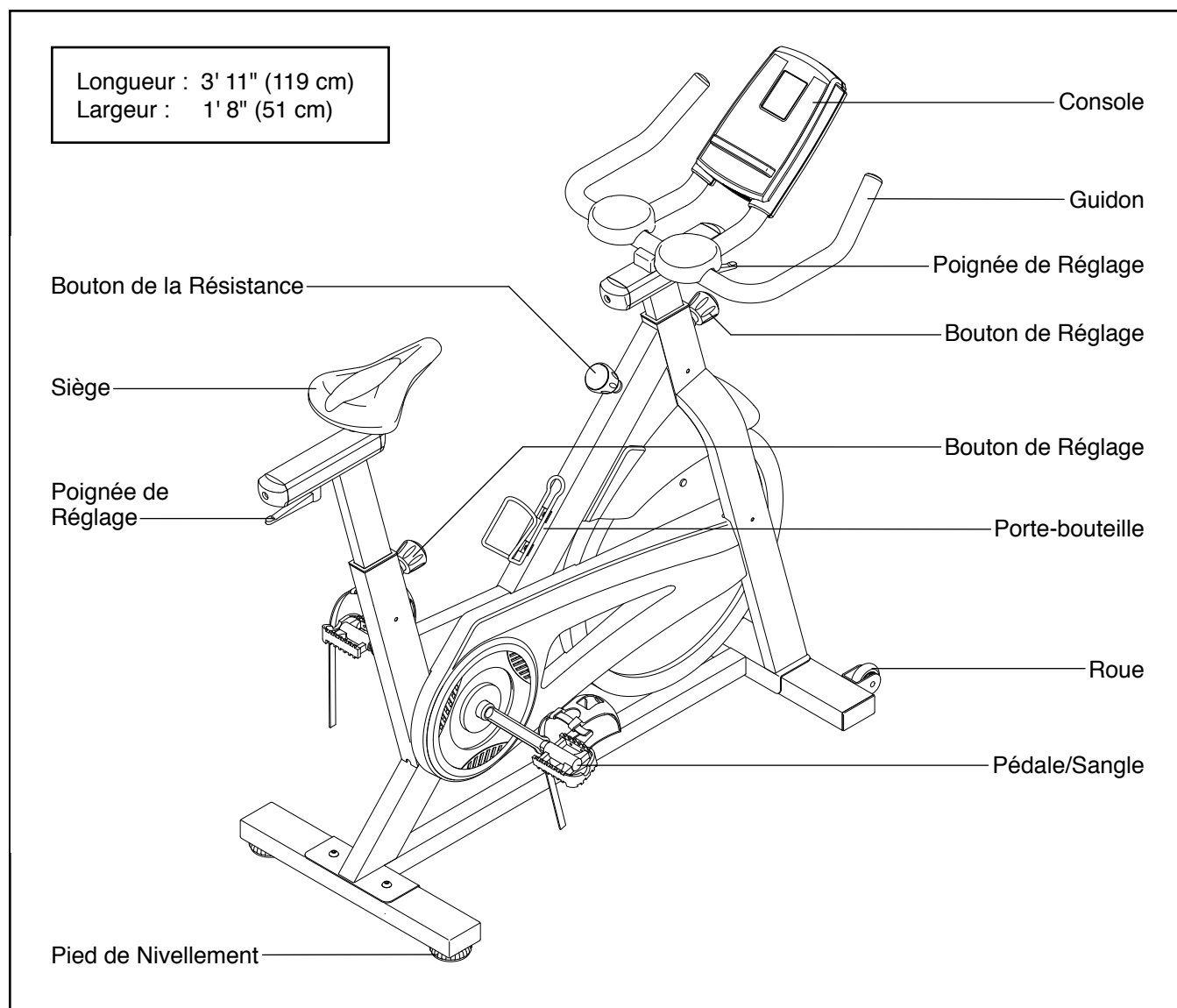
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire NORDICTRACK® GX 5.5 SPORT. 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 GX 5.5 SPORT 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 vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



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.
- 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



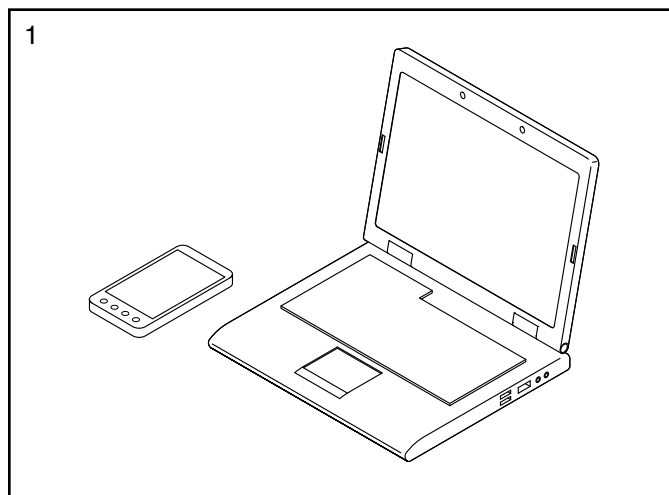
une clé à molette



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

1. Appelez ou envoyez un courriel au Service à la Clientèle (voir la couverture de ce manuel) aujourd'hui et enregistrez 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

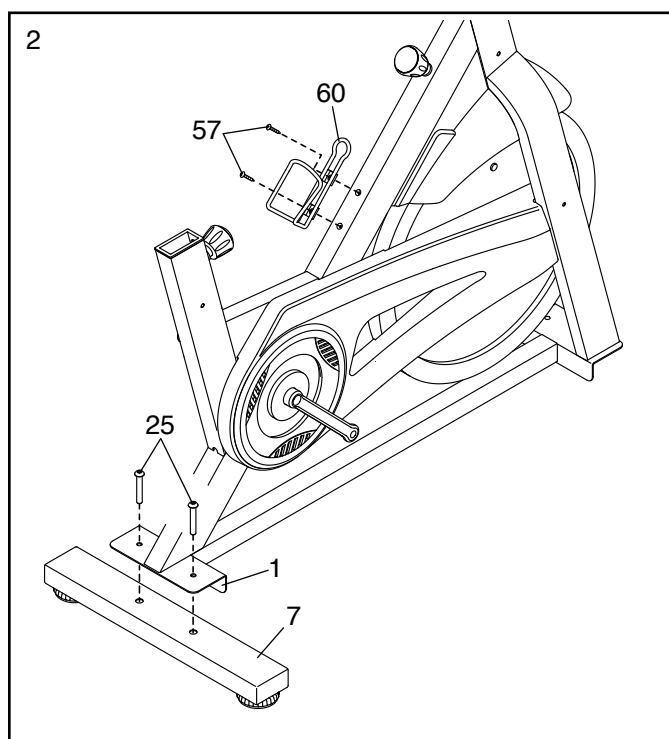


2. Attachez le Porte-bouteille (60) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M5 x 20mm (57).

Retirez le support de transport (non illustré) de l'arrière du Cadre (1), si nécessaire. Jetez le support de transport.

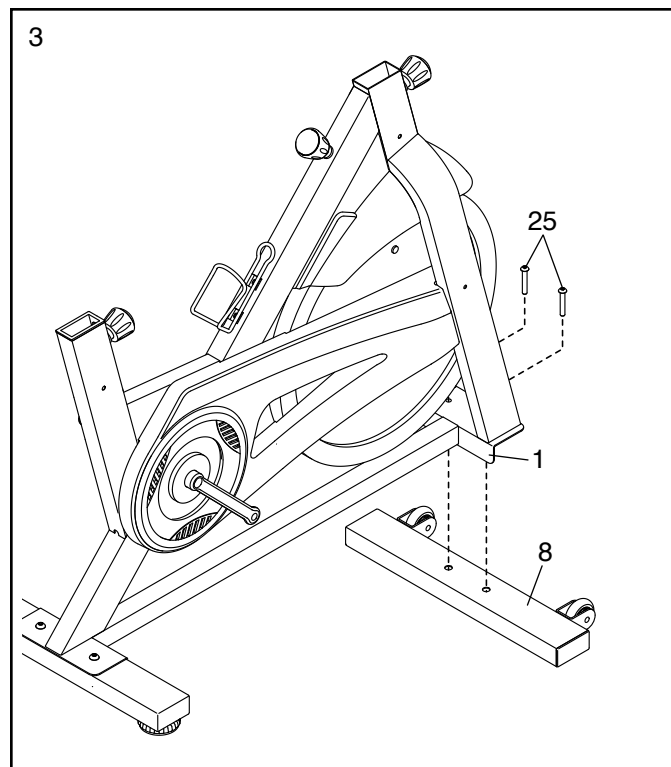
Identifiez le Stabilisateur Arrière (7) qui ne possède pas de roues.

Attachez le Stabilisateur Arrière (7) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 40mm (25).



3. Retirez le support de transport (non illustré) de l'avant du Cadre (1), si nécessaire. Jetez le support de transport.

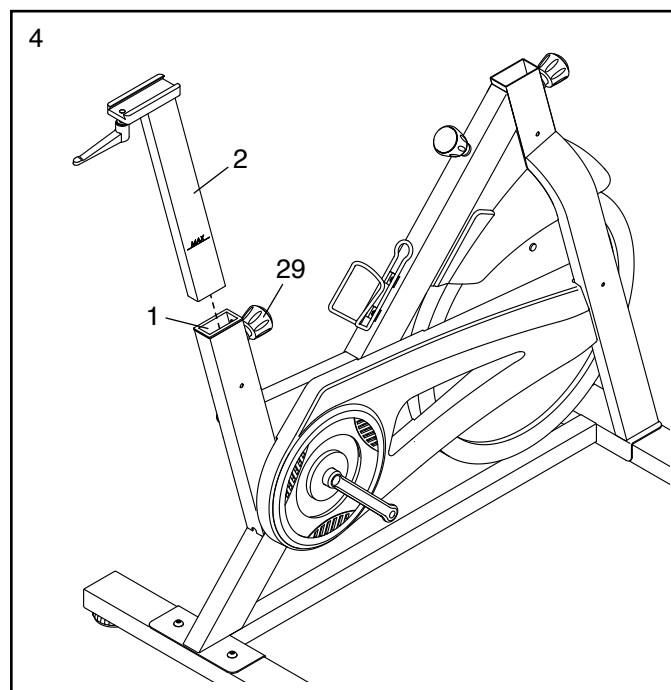
Attachez le Stabilisateur Avant (8) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 40mm (25).



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

Trouvez le Bouton de Réglage (29) à l'arrière du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers le bas. Ensuite, insérez le Montant du Siège (2) dans le Cadre.

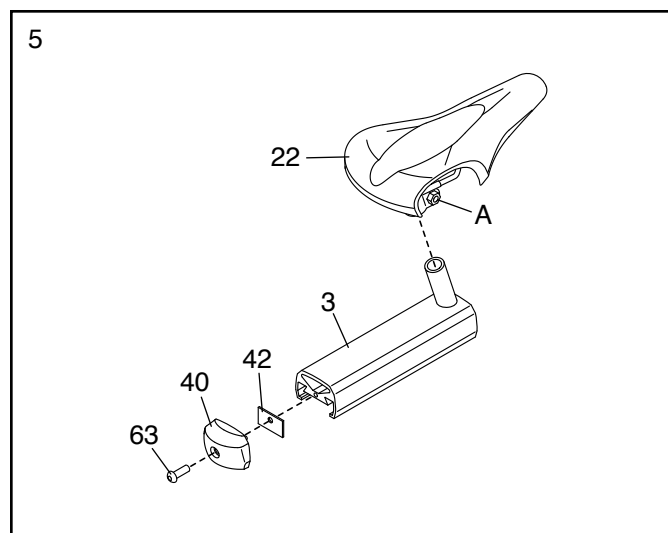
Faites glisser le Montant du Siège (2) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, relâchez le Bouton de Réglage (29) dans un des trous de réglage sur le Montant du Siège, puis serrez le Bouton de Réglage. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



5. Retirez la Vis 1/4" x 1" (63), le Boîtier du Rail (40) et la Plaque du Rail (42) du Rail du Siège (3). Mettez ces pièces de côté jusqu'à l'étape 6.

Glissez le Siège (22) dans le tube sur le Rail du Siège (3). **Assurez-vous que le Siège est horizontal et qu'il pointe droit devant.**

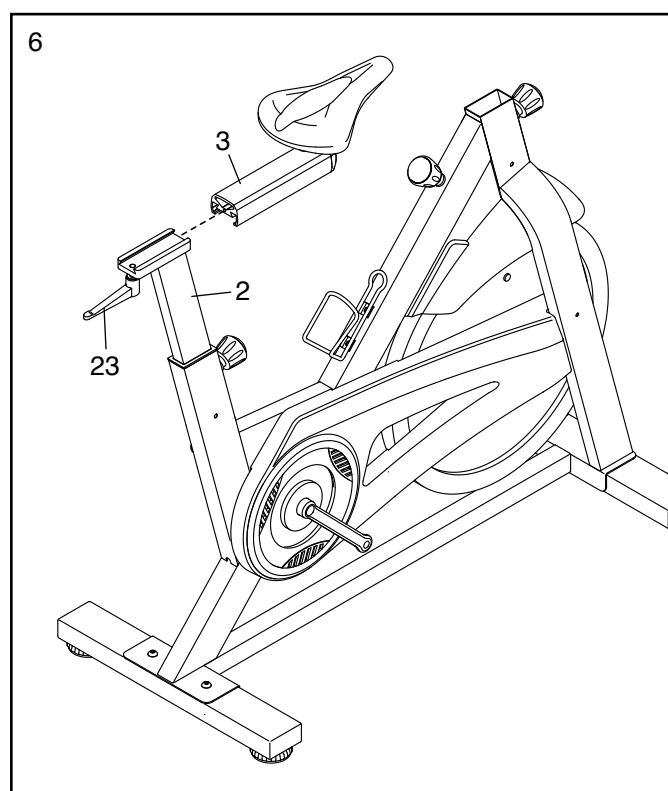
Ensuite, resserrez les deux écrous (A) (seul un écrou est illustré) sous le Siège (22).



6. Trouvez la Poignée de Réglage (23) sur le Montant du Siège (2). Dévissez la Poignée de Réglage et glissez le Rail du Siège (3) dans le Montant du Siège.

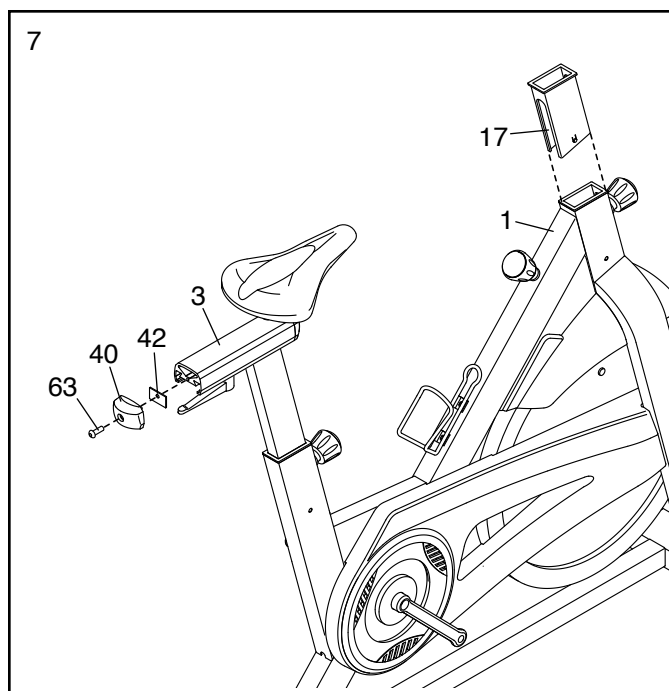
Remarque : la Poignée de Réglage (23) fonctionne comme une clé à cliquet. Tournez la Poignée de Réglage dans la direction désirée, tirez-la vers le bas, tournez-la dans la direction opposée, poussez-la vers le bas, puis tournez-la à nouveau dans la direction désirée. Répétez cette étape autant de fois que nécessaire.

Glissez le Rail du Siège (3) jusqu'à la position désirée, puis serrez la Poignée de Réglage (23) sous le Rail du Siège. **Assurez-vous que la Poignée de Réglage est fermement serrée.**



7. Orientez la Bague du Montant (17) comme sur le schéma, puis insérez-la dans le Cadre (1).
Assurez-vous que le haut de la Bague du Montant est parallèle au haut du Cadre.

Attachez la Plaque du Rail (42) et le Boîtier du Rail (40) sur le Rail du Siège (3) à l'aide de la Vis 1/4" x 1" (63).

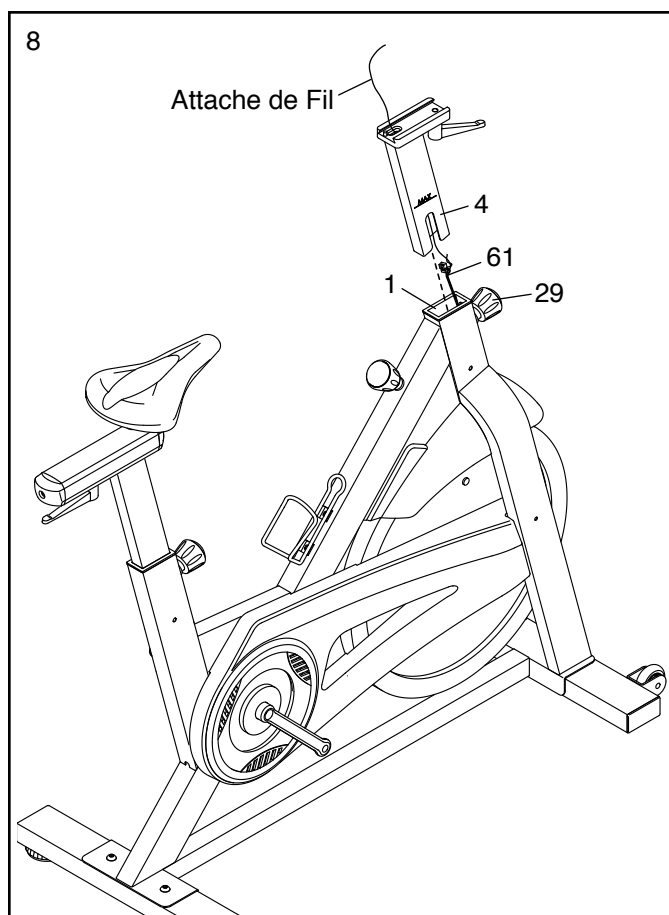


8. Orientez le Montant du Guidon (4) comme sur le schéma. Demandez à une autre personne de tenir le Montant du Guidon près du Cadre (1).

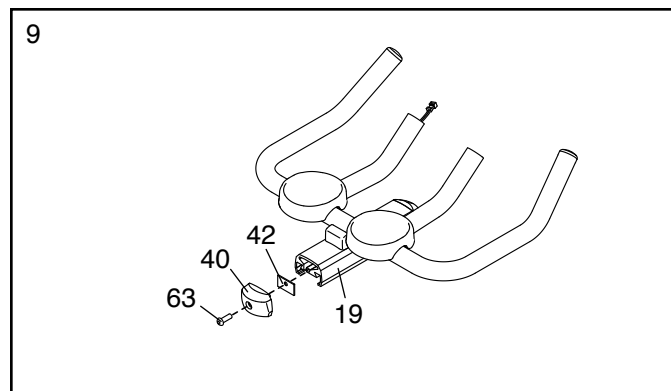
Trouvez l'attache de fil à l'intérieur du Montant du Guidon (4). Attachez l'extrémité inférieure de l'attache de fil sur le Fil du Capteur Magnétique (61). Ensuite, tirez la partie supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Capteur Magnétique sorte du Montant du Guidon.

Trouvez le Bouton de Réglage (29) à l'avant du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, insérez le Montant du Guidon dans le Cadre.

Faites glisser le Montant du Guidon (4) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton de Réglage (29) dans un des trous de réglage sur le Montant du Guidon ; serrez le Bouton de Réglage. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



9. Retirez la Vis 1/4" x 1" (63), le Boîtier du Rail (40) et la Plaque du Rail (42) du Rail du Guidon (19). Mettez ces pièces de côté jusqu'à l'étape 10.



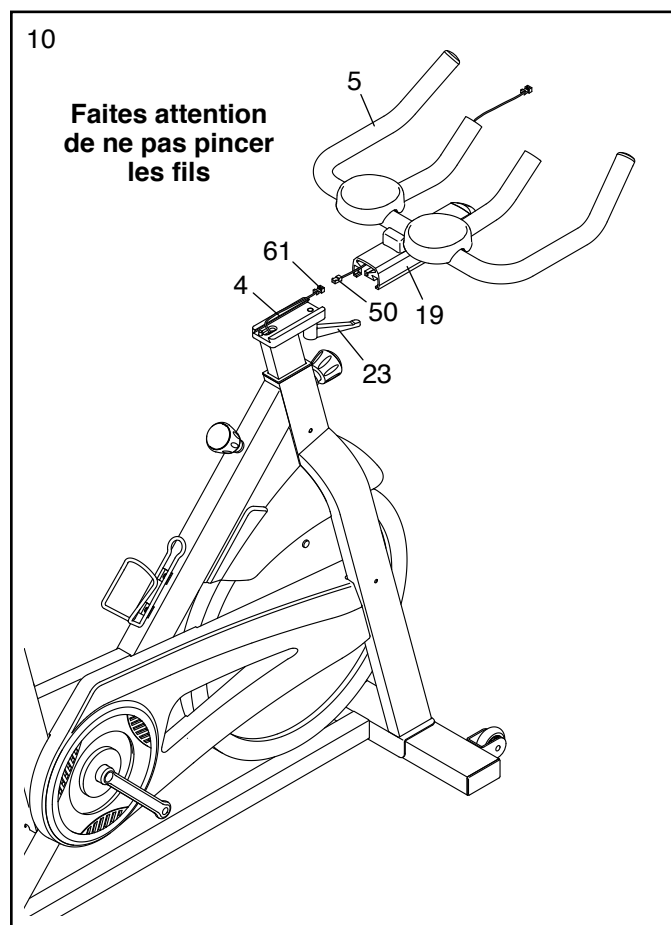
10. Orientez le Guidon (5) comme sur le schéma. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant du Guidon (4).

Branchez le Fil Prolongateur (50) qui sort de l'assemblage du Guidon (5) dans le Fil du Capteur Magnétique (61). Insérez l'excédant de fil dans le Montant du Guidon (4), puis insérez les connecteurs dans le Rail du Guidon.

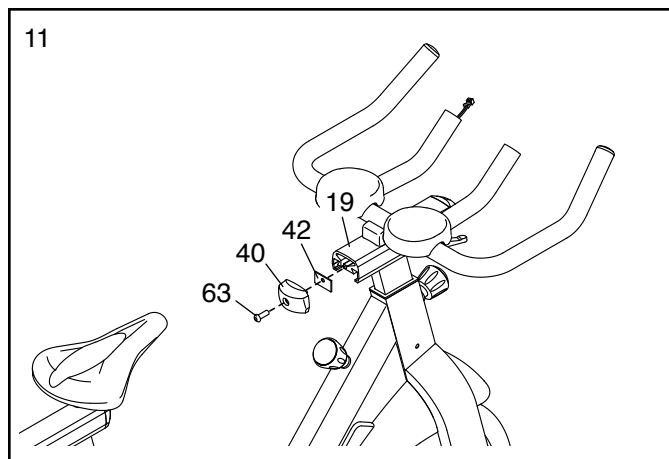
Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Trouvez la Poignée de Réglage (23) sur le Montant du Guidon (4). Dévissez la Poignée de Réglage de quelques tours et glissez le Rail du Guidon (19) dans le Montant du Guidon.

Conseil : la Poignée de Réglage (23) fonctionne comme une clé à cliquet. Référez-vous à l'étape 6 pour une explication.

Glissez le Rail du Guidon (19) jusqu'à la position désirée, puis serrez la Poignée de Réglage (23) sous le Rail du Guidon. **Assurez-vous que la Poignée de Réglage est fermement serrée.**

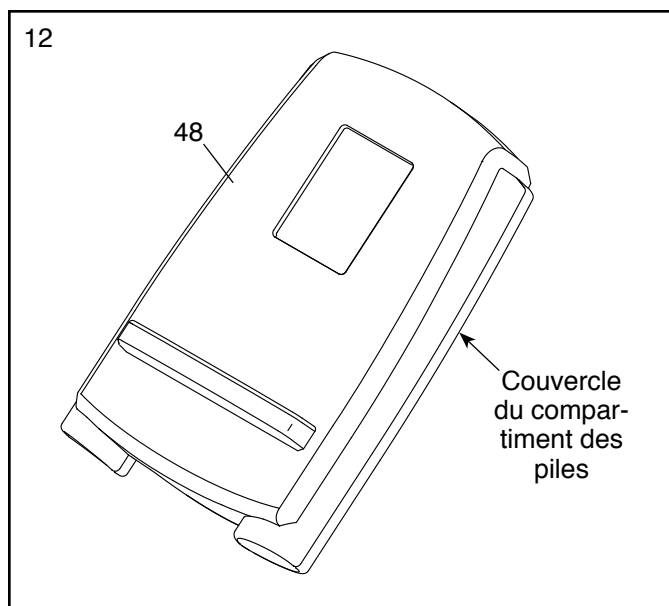


11. Attachez la Plaque du Rail (42) et le Boîtier du Rail (40) sur le Rail du Guidon (19) à l'aide de la Vis 1/4" x 1" (63).



12. La Console (48) peut fonctionner avec quatre piles AA (non incluses) ; des piles alcalines sont conseillées. Évitez de mélanger des piles anciennes 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. Si vous ne suivez pas cette consigne, l'écran de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager.**

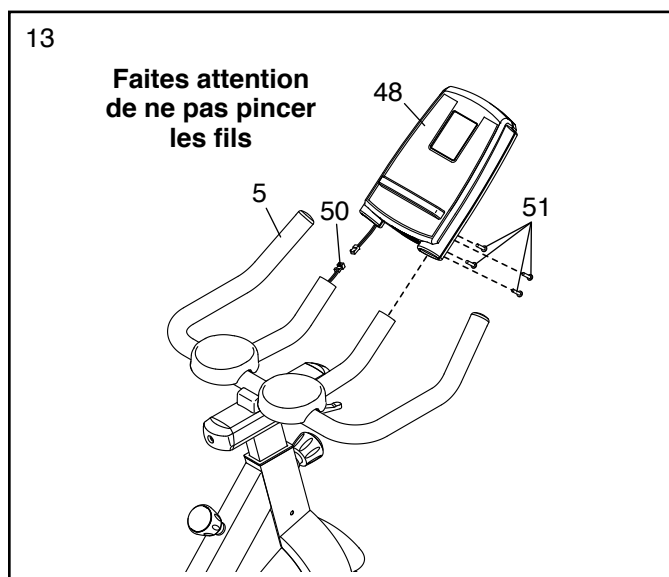
Retirez la vis et le couvercle des piles, puis placez des piles dans le compartiment. **Assurez-vous que les piles sont dans le sens indiqué sur les schémas à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réattachez le couvercle des piles.



13. Demandez à une autre personne de tenir la Console (48) près du Guidon (5). Branchez le fil qui sort de la Console dans le Fil Prolongateur (50).

Enfilez le fil excédentaire dans le Guidon (5).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Glissez la Console (48) dans le Guidon (5). Attachez la Console à l'aide de quatre Vis #8 x 5/8" (51).

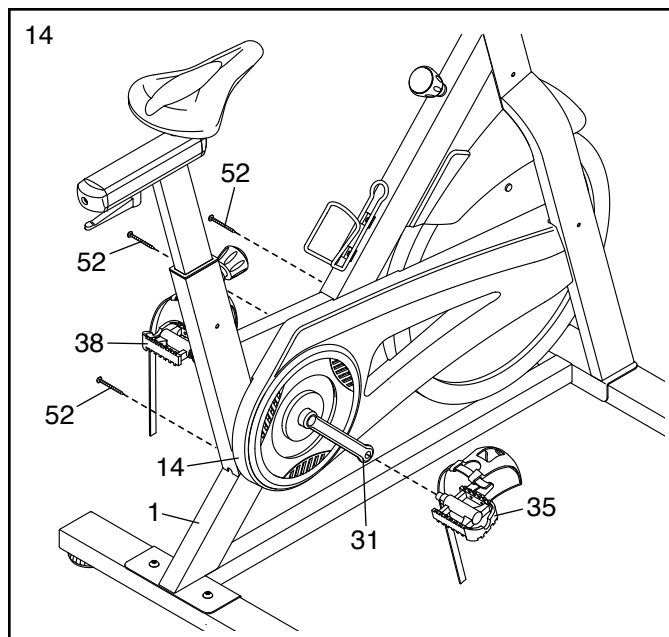


14. Serrez trois Vis #8 x 2 1/4" (52) dans le Cadre (1) et dans le Couvre-chaîne (14).

Identifiez la Pédale Droite (35).

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 Péda lier (31).

Serrez fermement la Pédale Gauche (38) **dans le sens contraire des aiguilles d'une montre** dans le Bras Gauche du Péda lier (non-illustré).



15. **Une fois le vélo d'exercice 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.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

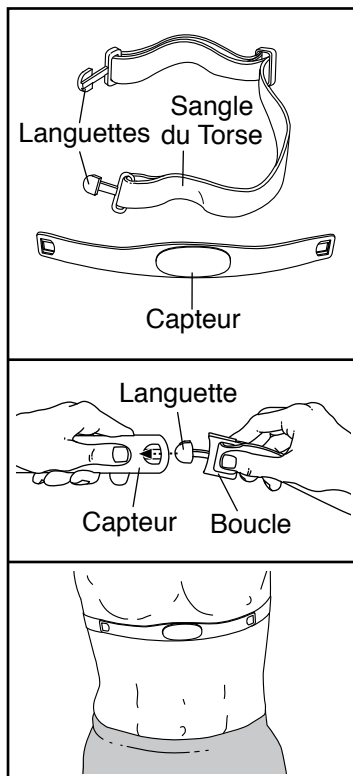
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.



- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essayez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

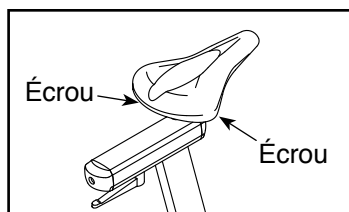
- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DU SIÈGE

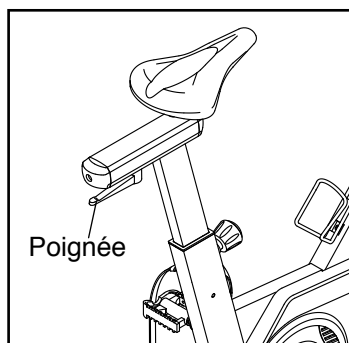
Vous pouvez régler l'angle du siège pour obtenir la position la plus confortable. Vous pouvez également faire glisser votre siège vers l'avant ou vers l'arrière pour un plus grand confort ou pour ajuster la distance par rapport au guidon.

Pour régler le siège, desserrez les écrous de la pince du siège de quelques tours, puis inclinez le siège vers le haut ou vers le bas, ou faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée. Ensuite, revissez les écrous.



COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE

Pour régler la position du siège, desserrez la poignée de réglage, déplacez le rail du siège vers l'avant ou vers l'arrière, puis resserrez fermement la poignée.

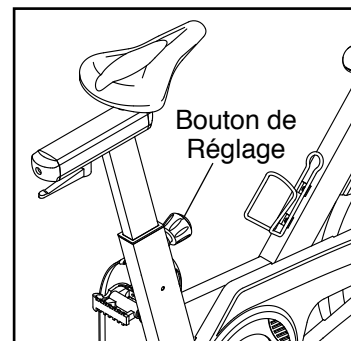


Remarque : la poignée fonctionne comme une clé à cliquet. Référez-vous à l'étape 6 page 8 pour une explication.

COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

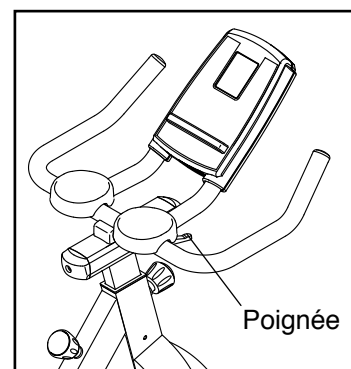
Pour des exercices efficaces, le siège doit être à la bonne hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

Pour régler la hauteur du montant du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers vous. Ensuite, faites glisser le montant du siège vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton de réglage dans un trou de réglage sur le montant du siège, puis serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU GUIDON

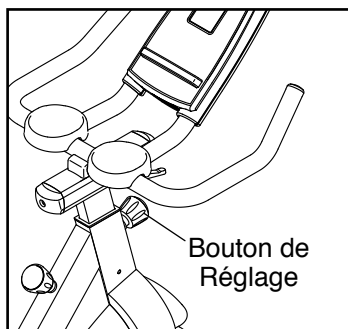
Pour régler la position horizontale du guidon, desserrez la poignée de réglage, faites glisser le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis resserrez la poignée de réglage.



Remarque : la poignée fonctionne comme une clé à cliquet. Référez-vous à l'étape 6 page 8 pour une explication.

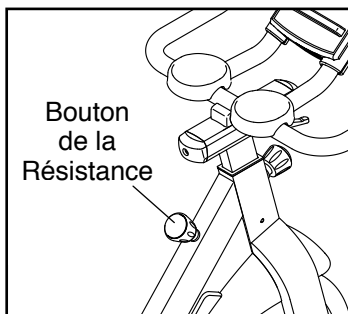
COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU GUIDON

Pour régler la hauteur du montant du guidon, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers vous. Ensuite, faites glisser le montant du guidon vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton de réglage dans un trou de réglage sur le montant du guidon, puis serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



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 dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



Pour arrêter le volant, poussez le bouton de résistance vers le bas. Le volant devrait rapidement s'arrêter complètement.

IMPORTANT : lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez le bouton de la résistance complètement.

COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour serrer les sangles des pédales (voir le schéma page 5), tirez simplement les extrémités des sangles des pédales. Pour desserrer les sangles des pédales, appuyez sur les languettes des boucles, réglez les sangles des pédales jusqu'à la position désirée, puis relâchez les languettes.

COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur avant ou arrière (voir le schéma page 5) jusqu'à ce que le vélo soit stable.

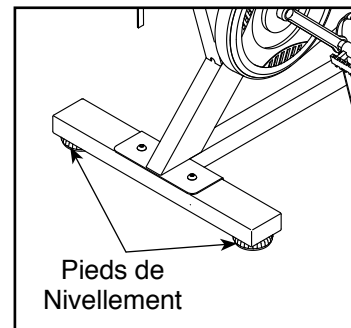
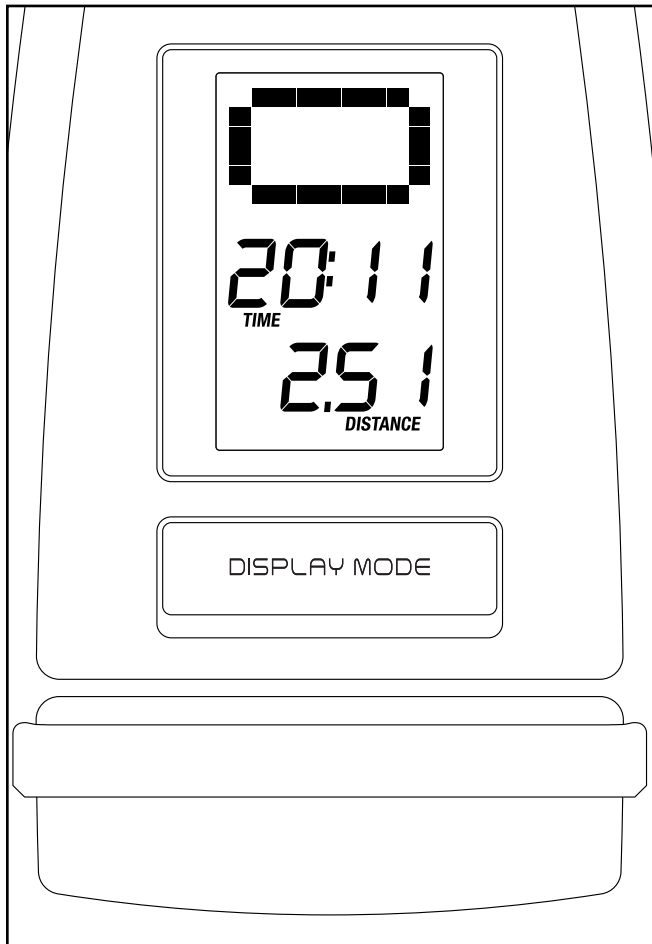


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Assurez-vous qu'il y a des piles dans la console (voir l'étape 12 de l'assemblage page 11). Si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film.

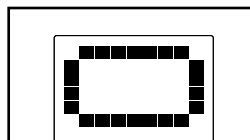
1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Display Mode (mode affichage) ou commencez à pédaler.

2. Suivez votre progression sur l'écran.

Affichage supérieur :

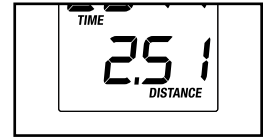
cette partie de l'écran affiche une piste représentant 1/4 de mile (400 m). Quand vous pédalez, des indicateurs apparaissent l'un après l'autre autour de la piste jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer un à un.



Affichage central : cette partie de l'écran peut afficher le temps écoulé et le nombre approximatif de calories brûlées.



Affichage inférieur : cette partie de l'écran peut afficher la distance (en miles) que vous avez parcourue en pédalant, ainsi que la vitesse des pédales (en miles par heure).



Quand vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque du torse, l'affichage inférieur indique aussi votre pouls (voir l'étape 3).

Vous pouvez sélectionner une information pour qu'elle soit affichée en continu. Appuyez sur la touche Display Mode jusqu'à ce que l'information qui vous intéresse le plus s'affiche sur l'écran.

Assurez-vous que le mot SCAN (balayage) n'apparaît pas sur l'affichage central.

Le mode balayage : ce mode affiche le temps, les calories, la vitesse et la distance pendant quelques secondes chacun, en boucle.



Pour sélectionner le mode balayage, appuyez sur la touche Display Mode jusqu'à ce que le mot SCAN (balayage) apparaisse sur l'écran central.

3. Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez porter le détecteur du rythme cardiaque du torse pour mesurer votre rythme cardiaque. Pour plus d'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse inclus, référez-vous à la page 13.

Lorsque votre pouls est détecté, il s'affiche sur l'affichage inférieur.

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 est équipée d'un mode qui éteint la console automatiquement. Si les pédales ne sont pas déplacées et que la touche Display Mode n'est pas utilisée pendant plusieurs minutes, la console s'éteint automatiquement pour économiser les piles.

INFORMATIONS DE LA CFC

Cet appareil a été mis à l'essai et évalué conformément aux limites des appareils numériques de la classe B, aux termes de la section 15 des règlements de la Commission fédérale des communications (CFC) des États-Unis. Ces limites sont établies de façon à assurer une protection raisonnable contre l'interférence nocive dans une installation domiciliaire. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser l'énergie radiofréquence, et, s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux directives, peut interférer avec les communications radio. Cependant, il n'existe aucune garantie qu'il n'y aura pas d'interférence dans une installation donnée. Si cet appareil interfère avec la réception radio ou télé, ce qui peut être déterminé par la mise en fonction et hors fonction de l'appareil, essayez d'éliminer l'interférence par l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Rediriger ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter l'écart entre l'appareil et le récepteur.
- Connecter l'appareil sur un circuit d'alimentation autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le marchand ou un technicien de radio/télé d'expérience pour obtenir de l'aide.

AVERTISSEMENT DU CFC : pour maintenir la conformité, n'utilisez que des câbles d'interfaçage blindés pour le raccord à un ordinateur ou des dispositifs périphériques. Les changements ou modifications non expressément approuvés par les autorités compétentes en matière de conformité peuvent annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner cet appareil.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION D'UN PROBLÈME

COMMENT ENTRETENIR LE VELO D'EXERCICE

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

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux.

RÉSOLUTION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

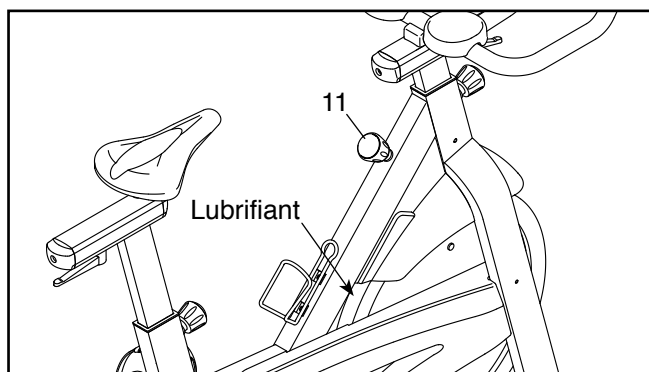
La plupart des problèmes de console est due à des piles usées. Référez-vous à l'étape 12 page 11 pour voir comment changer les piles.

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la section RÉSOLUTION D'UN PROBLÈME page 13.

COMMENT LUBRIFIER LE PATIN DU FREIN

S'il devient difficile de pédaler, même quand la résistance est placée sur le niveau le plus bas, le patin du frein a peut-être besoin d'être lubrifié.

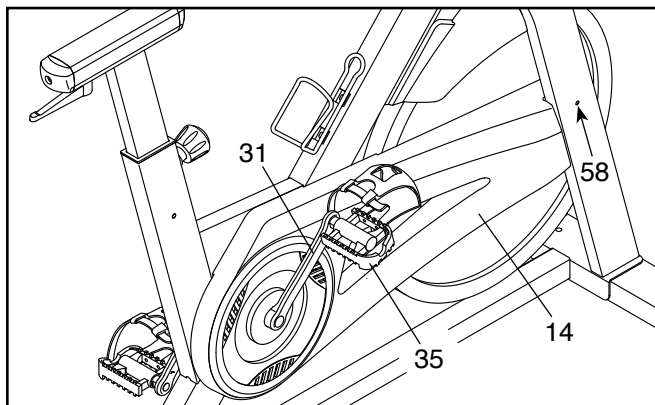
Pour lubrifier le patin du frein, placez quelques gouttes du lubrifiant inclus à l'endroit indiqué sur le volant. Ensuite, pédalez sur le vélo d'exercice quelques tours, puis poussez le Bouton de la Résistance (11) vers le bas pour arrêter le volant. Répétez ces étapes une deuxième fois.



COMMENT AJUSTER LA CHAÎNE

S'il y a du jeu dans la chaîne, ou si la chaîne fait du bruit quand vous pédalez, elle a peut-être besoin d'être ajustée.

Pour ajuster la chaîne, tournez d'abord le Bras Droit du Pédalier (31) sur la position illustrée. Ensuite, tournez la Pédale Droite (35) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, puis retirez-la.

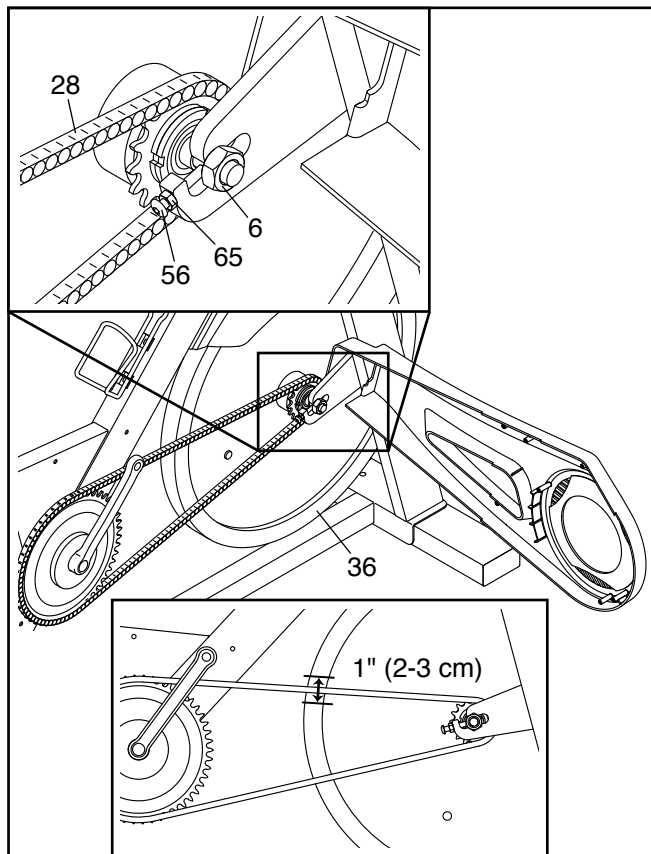


Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ page 23 et retirez toutes les Vis (51, 52) du Boîtier du Couvre-chaîne (15) ; notez bien quelles Vis vont dans quels trous.

Ensuite, référez-vous au schéma ci-dessus et retirez la Vis #8 x 1 1/2" (58), puis retirez doucement le Couvre-chaîne (14) du Bras Droit du Pédalier (31) et du vélo d'exercice.

Remarque : seul un côté du Volant (36) est illustré sur les schémas ci-dessous.

Desserrez les Écrous 5/16" (65) de chaque côté du Volant (36).



Ensuite, desserrez les Écrous de Verrouillage 12mm (6) de chaque côté du Volant (36).

Serrez les Vis 5/16" x 1 1/2" (56), une de chaque côté du Volant (36), du même nombre de tours, jusqu'à ce que la Chaîne (28) soit serrée ; la Chaîne est tendue quand elle ne monte ou ne descend pas de plus de 1" (2 à 3 cm). Ensuite, resserrez les Écrous de Verrouillage 12mm (6) et les Écrous 5/16" (65).

Quand la chaîne est correctement ajustée, attachez d'abord le couvre-chaîne, puis réattachez la pédale droite en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

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

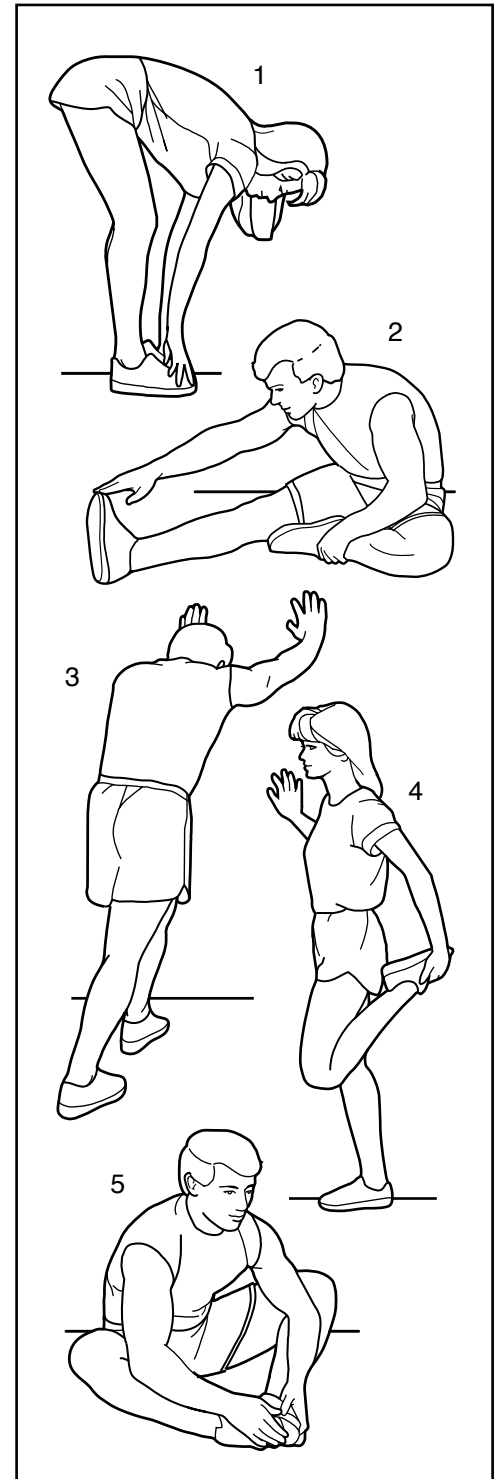
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

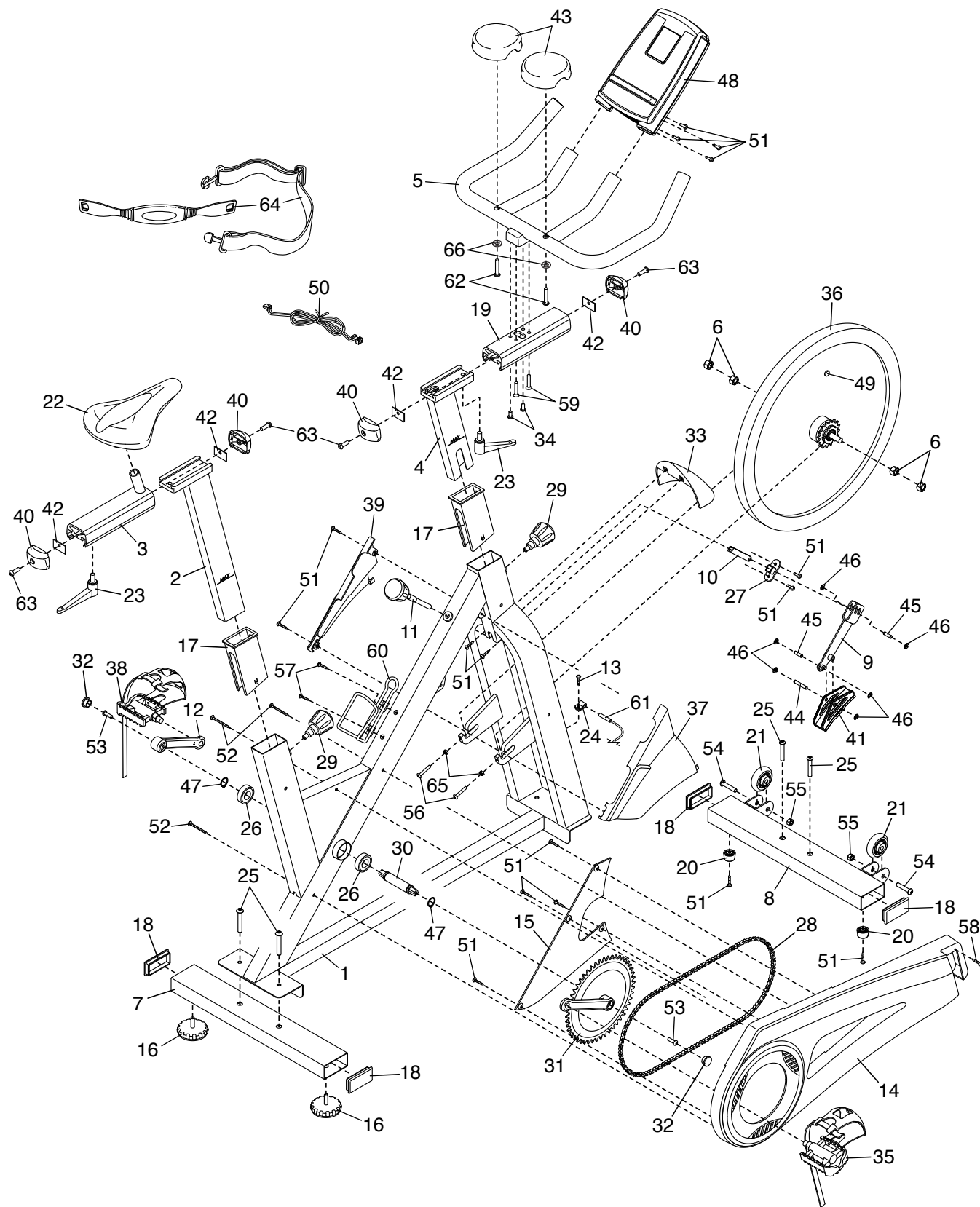
N°. du Modèle NTEX05911.0 R0314A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	36	1	Volant
2	1	Montant du Siège	37	1	Capot Droit
3	1	Rail du Siège	38	1	Pédale/Sangle Gauche
4	1	Montant du Guidon	39	1	Capot Gauche
5	1	Guidon	40	4	Boîtier du Rail
6	4	Écrou de Verrouillage 12mm	41	1	Patin du Frein
7	1	Stabilisateur Arrière	42	4	Plaque du Rail
8	1	Stabilisateur Avant	43	2	Tube du Guidon
9	1	Levier du Frein	44	1	Essieu à Grande Rainure
10	1	Écrou de Réglage du Frein	45	2	Essieu à Petite Rainure
11	1	Bouton de la Résistance	46	6	Attache en E
12	1	Bras Gauche du Pédalier	47	2	Bague-attache
13	1	Vis à Tête Bombée #8 x 1/2"	48	1	Console
14	1	Couvre-chaîne	49	1	Aimant
15	1	Boîtier du Couvre-chaîne	50	1	Fil Prolongateur
16	2	Pied de Nivellement	51	16	Vis #8 x 5/8"
17	2	Bague du Montant	52	3	Vis #8 x 2 1/4"
18	4	Embout du Stabilisateur	53	2	Vis à Colletette 5/16"
19	1	Rail du Guidon	54	2	Vis 3/8" x 2"
20	2	Pied	55	2	Écrou de Verrouillage 3/8"
21	2	Roulette	56	2	Vis 5/16" x 1 1/2"
22	1	Siège	57	2	Vis M5 x 20mm
23	2	Poignée de Réglage	58	1	Vis #8 x 1 1/2"
24	1	Pince	59	2	Vis 1/4" x 1 1/4"
25	4	Vis M8 x 40mm	60	1	Porte-bouteille
26	2	Roulement à Billes	61	1	Capteur Magnétique/Fil
27	1	Support du Frein	62	2	Vis 3/8" x 1 1/2"
28	1	Chaîne	63	4	Vis 1/4" x 1"
29	2	Bouton de Réglage	64	1	Détecteur du Rythme Cardiaque/ Sangle
30	1	Pédalier	65	2	Écrou 5/16"
31	1	Bras Droit du Pédalier/Pignon	66	2	Rondelle 3/8"
32	2	Embout du Pédalier	*	—	Outil d'Assemblage
33	1	Capot Avant	*	—	Manuel de l'Utilisateur
34	2	Vis 1/4" x 1/2"			
35	1	Pédale/Sangle Droite			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle NTEX05911.0 R0314A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. La garantie du cadre est valable tant que l'acheteur d'origine est propriétaire de l'appareil. Les pièces sont garanties pendant deux (2) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) année à compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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