

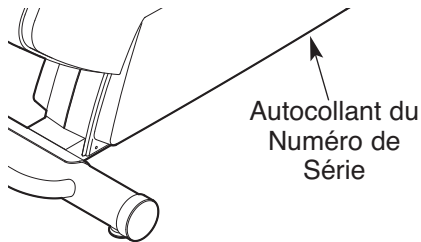
NordicTrack

COMMERCIAL™ 400

N°. du Modèle NTEX14807.2

N°. de Série _____

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



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

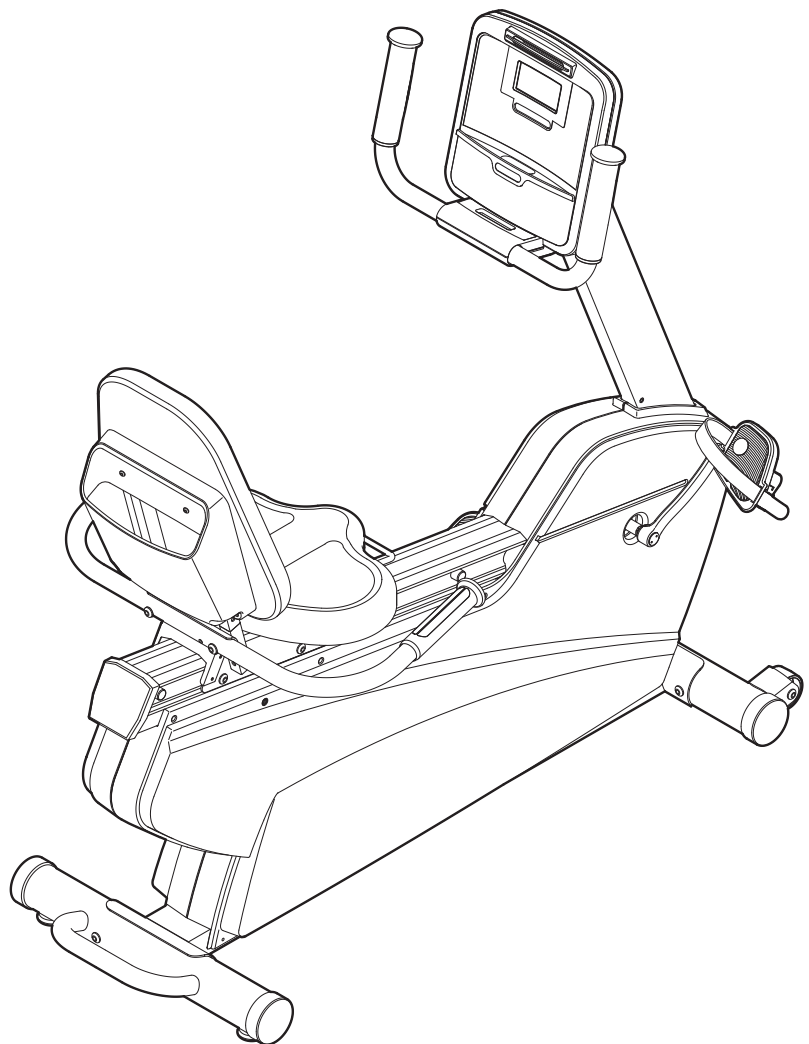
1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

MANUEL DE L'UTILISATEUR



⚠ 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.



Notre site internet

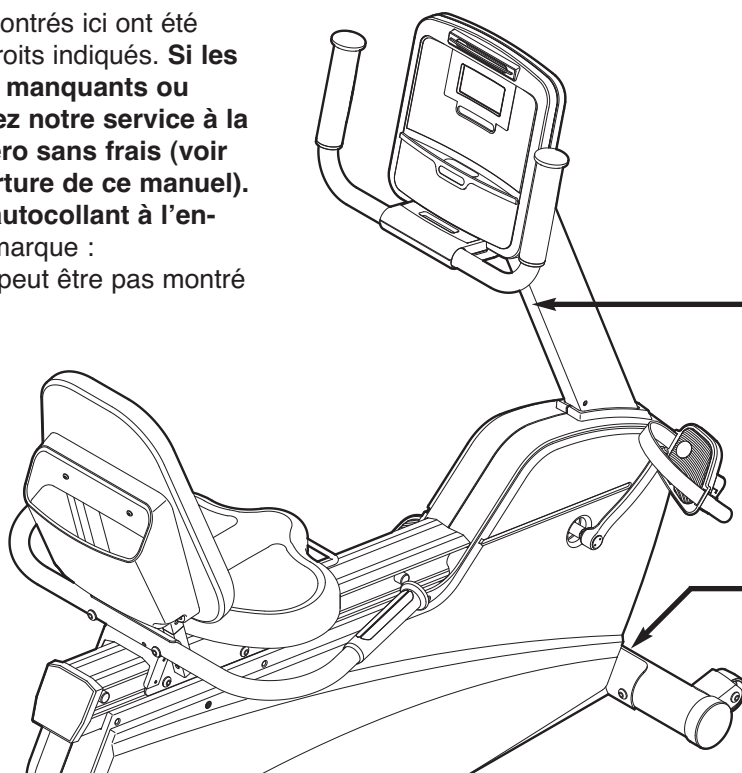
www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	11
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	17
CONSEILS POUR L'EXERCICE	18
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 montrés ici ont été appliqués aux endroits indiqués. **Si les autocollants sont manquants ou illisibles, contactez notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir la page de couverture de ce manuel). Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : L'autocollant n'est peut être pas montré à sa taille réelle.



⚠ AVERTISSEMENT

- Le mauvais usage de cette machine peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 160 kg.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



Important:

To avoid damaging the console, use only a regulated 6 volt DC 2-amp power supply.

Pour éviter d'endommager la console, employez seulement un alimentation électrique de 2 ampères de courant continu de 6 volts régulée.

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 avertissements placés sur le vélo d'exercice avant d'utiliser votre vélo d'exercice. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultants de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans et aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions décrites dans ce manuel.
3. Le vélo d'exercice est conçu pour une utilisation privée. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. 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 et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a assez de place autour du vélo d'exercice pour monter, descendre et utiliser le vélo d'exercice.
5. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
7. Le vélo d'exercice ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg (350 livres).
8. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
9. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
11. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
13. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite.

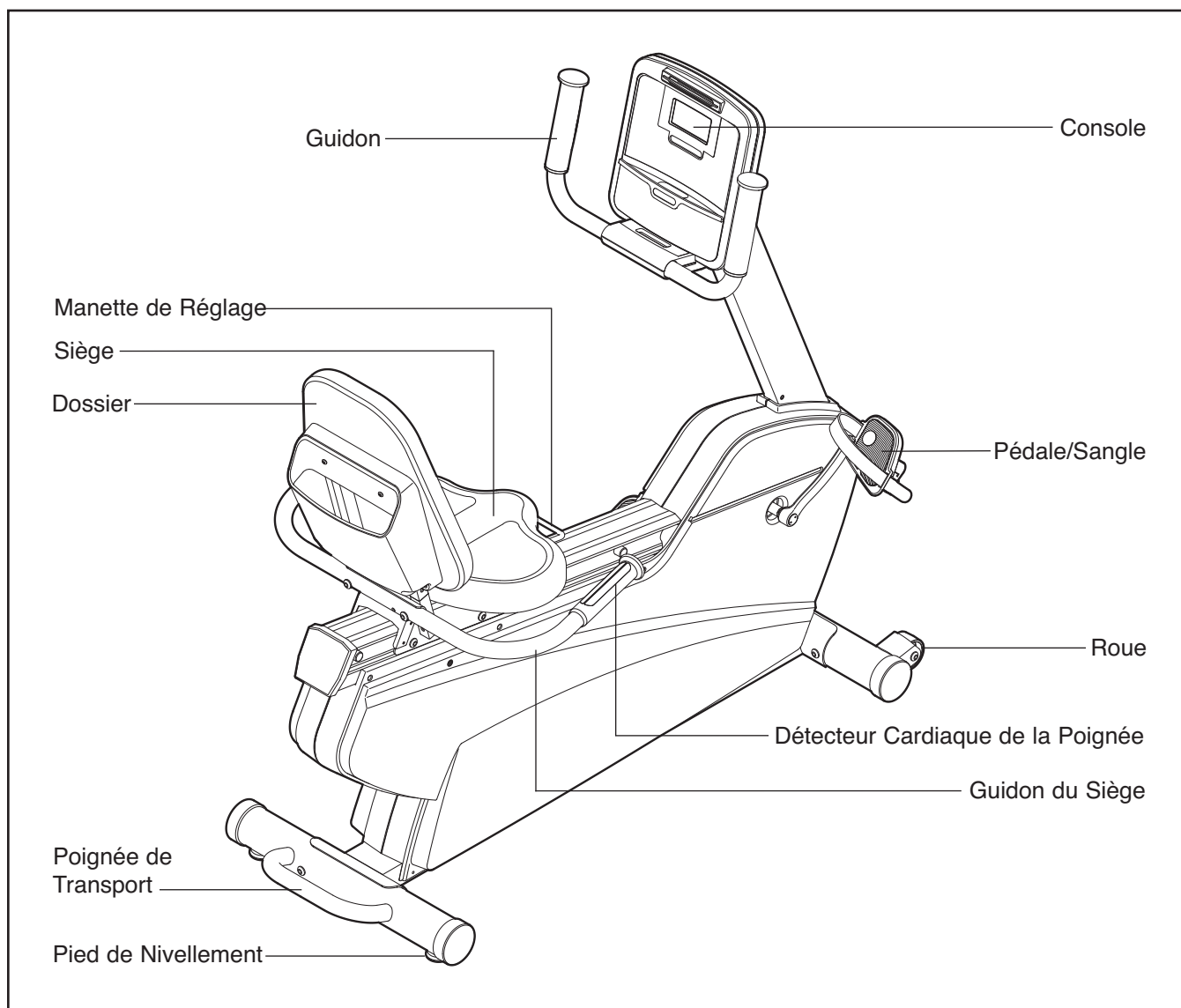
AVANT DE COMMENCER

Nous vous félicitons d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice NordicTrack Commercial™ 400. Le vélo est un des exercices le plus efficace pour augmenter la mise en forme cardio-vasculaire, pour développer l'endurance et pour raffermir tout le corps entier. Le vélo d'exercice NordicTrack Commercial 400 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour vous faire apprécier les bienfaits d'un entraînement sain dans le confort de votre maison.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions sup-

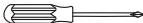
plémentaires concernant cet appareil après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour nous contacter. Pour mieux vous assister lors de votre appel, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et la localisation de l'autocollant du numéro de série sont illustrés sur la couverture de ce manuel.

Avant de continuer à lire ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.

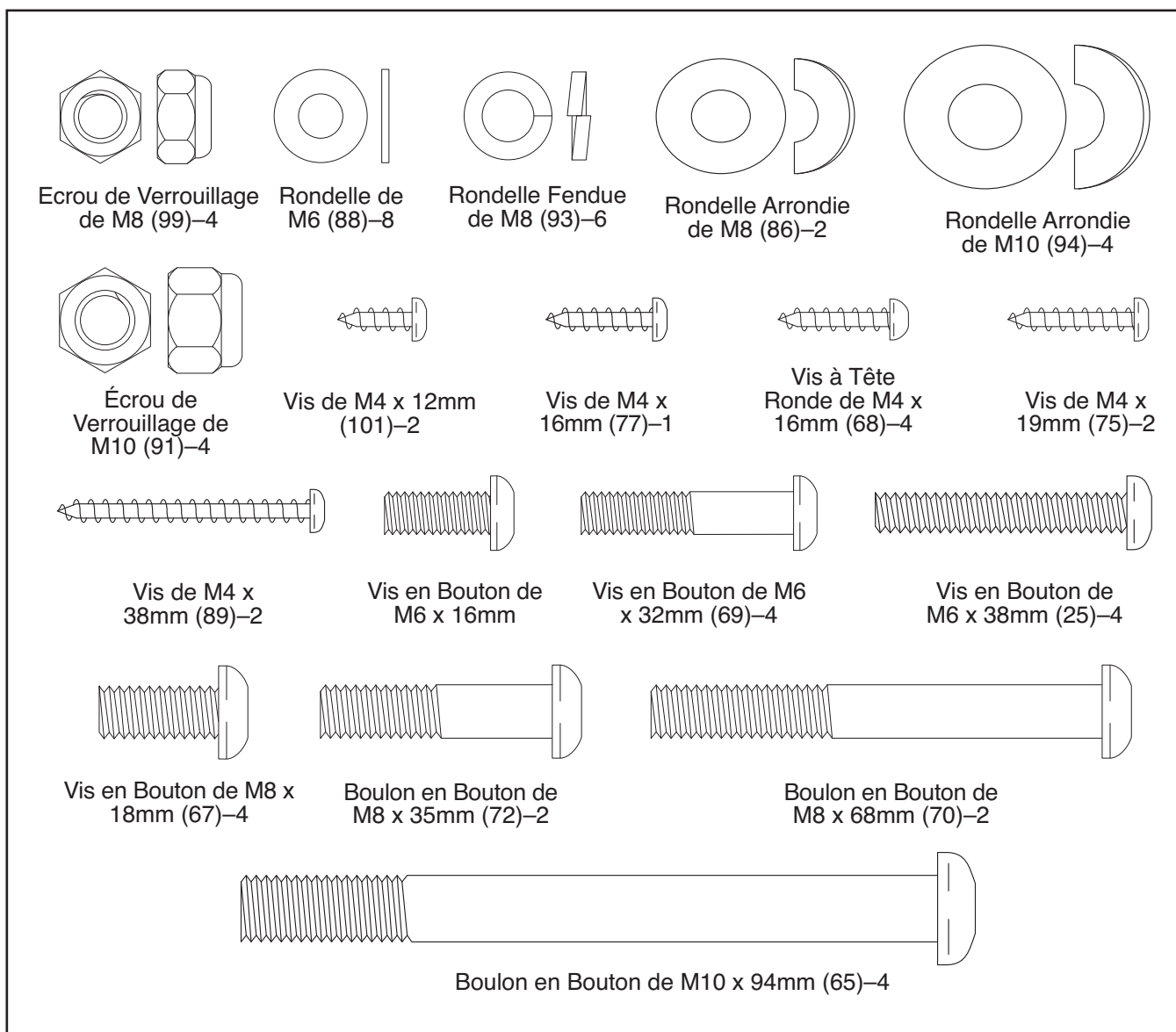


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

L'assemblage requiert les outils inclus ainsi qu'une clé à molette  , **et un tournevis cruciforme**  .

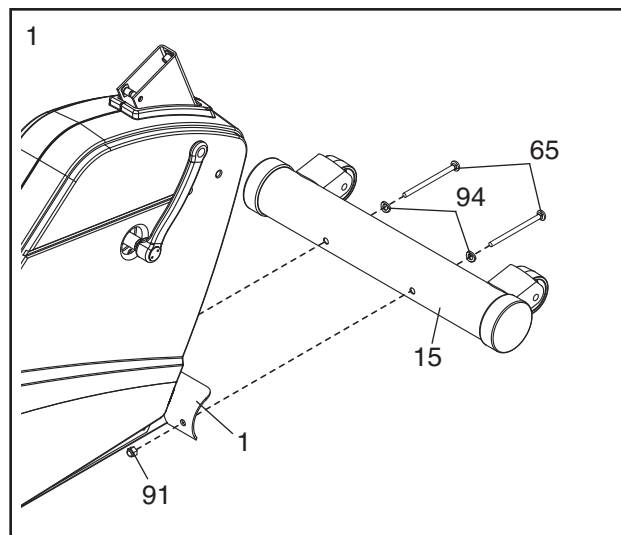
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro de code de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES, près de la fin de ce manuel. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont été pré-assemblées pour faciliter le transport. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**



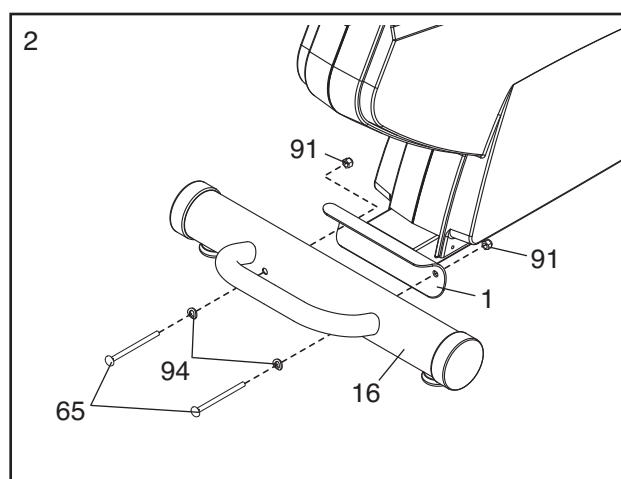
1.

Pour faciliter l'assemblage du vélo d'exercice, lisez tout d'abord les informations à la page 5.

Orientez le Stabilisateur Avant (15) tel qu'il est illustré. Fixez le Stabilisateur Avant au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 94mm (65), deux Rondelles Arrondies de M10 (94) et de deux Écrous de Verrouillage (91).

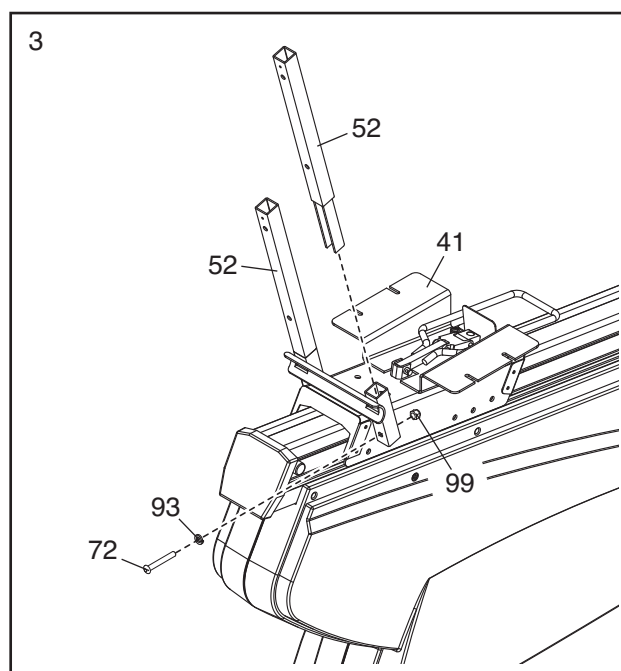


2. Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Arrière (16) au Cadre à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 94 mm (65), deux Rondelles Arrondies de M10 (94) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (91).

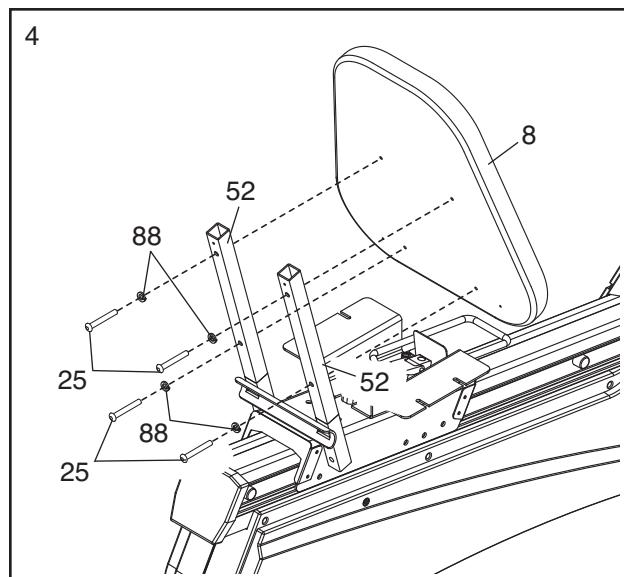


3. Orientez un Montant du Dossier (52) tel qu'il est illustré, puis insérez-le dans le Chariot du Siège (41). Fixez le Montant du Dossier à l'aide d'un Boulon en Bouton de M8 x 35mm (72), d'une Rondelle Fendue de M8 (93) et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (99). **Assurez-vous que l'Écrou de Verrouillage loge dans l'orifice hexagonal du Chariot du Siège. Ne serrez pas le Boulon en Bouton à ce moment.**

Répétez cette étape pour fixer l'autre Montant du Dossier (52).



4. Orientez le Dossier (8) tel qu'il est illustré. Fixez le Dossier aux Montants du Dossier (52) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M6 x 38mm (25) et de quatre Rondelles de M6 (88).

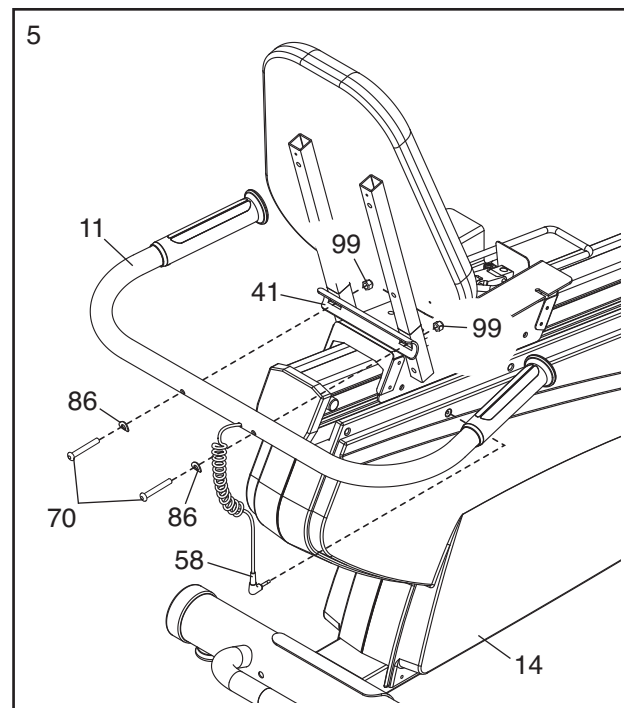


5. **Conseil : prenez soin à ne pas abîmer les fils situés à l'intérieur du Guidon du Siège (11) durant cette étape.**

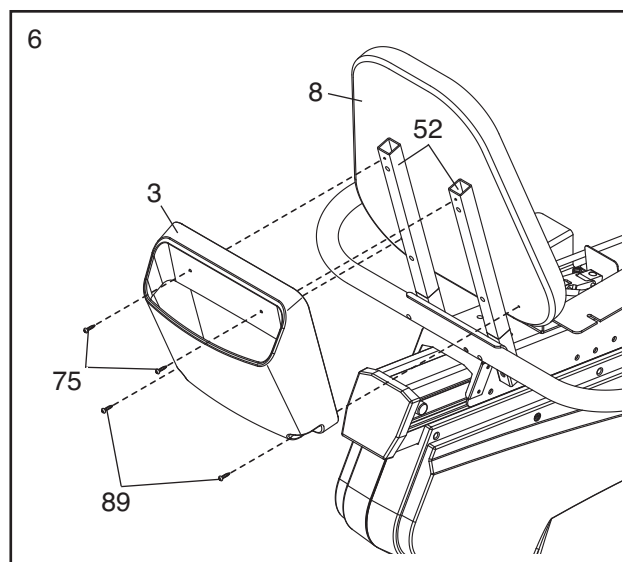
Fixez le Guidon du Siège (11) au Chariot du Siège (41) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 68mm (70), deux Rondelles Arrondies de M8 (86) et deux Écrous de Verrouillage de M8 (99). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage logent dans les orifices hexagonaux du Chariot du Siège.**

Ensuite, branchez le Fil du Détecteur Cardiaque Inférieur (58) dans le réceptacle du Panneau Latéral Droit (14).

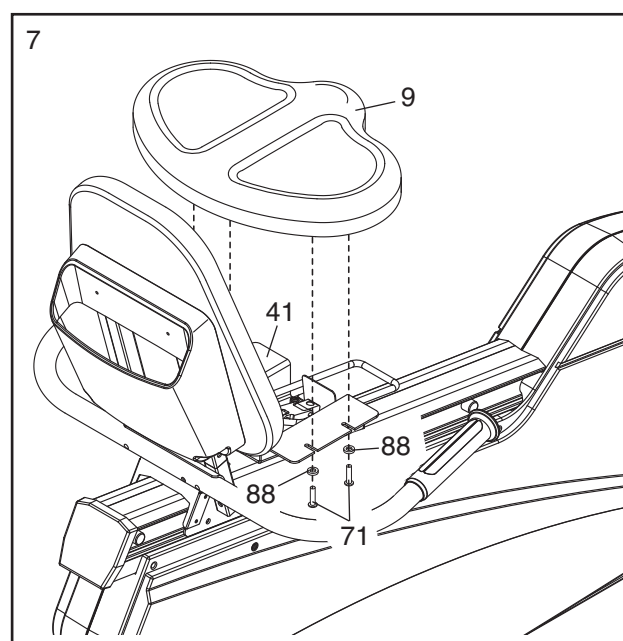
Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les deux Boulons en Bouton de M8 x 35mm (72).



6. Fixez le Porte-Livre (3) aux Montants du Dossier (52) à l'aide de deux Vis de M4 x 19mm (75). Ensuite, fixez le Porte-Livre au Dossier (8) à l'aide de deux Vis de M4 x 38mm (89).



7. Fixez le Siège (9) au Chariot du Siège (41) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M6 x 16mm (71) et quatre Rondelles de M6 (88). Remarque : deux Vis en Bouton et deux Rondelles seulement sont illustrées.



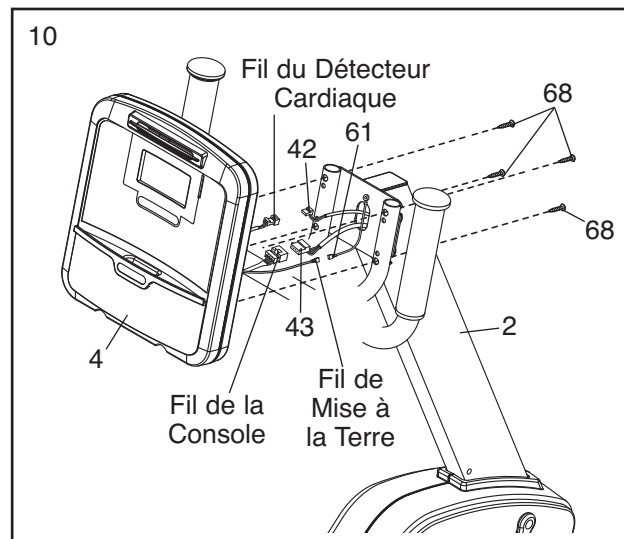
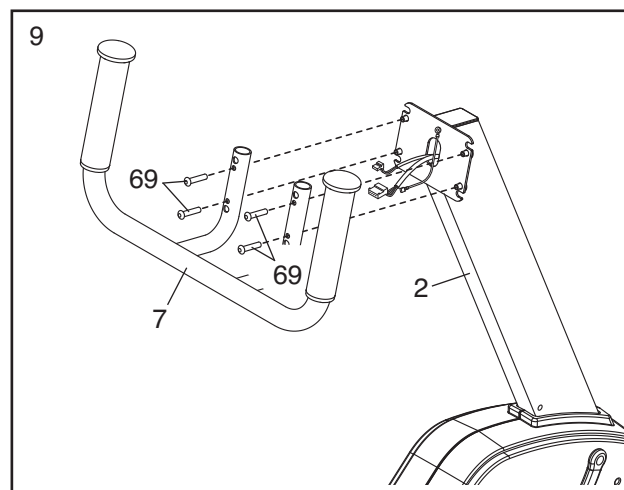
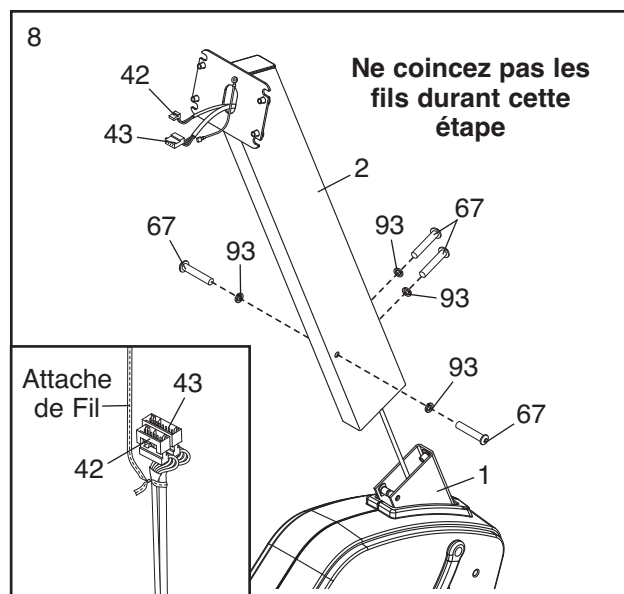
8. Demandez à une autre personne de tenir le Montant (2) près du Cadre (1). Localisez l'attache du fil (voir dessin en encadré) dans le Montant. Reliez l'extrémité inférieure de l'attache-fil au Groupement de Fils Principal (43) et au Fil du Détecteur Cardiaque Supérieur (42). Puis, tirez vers le haut l'extrémité supérieure de l'attache du fil sortant du sommet du Montant. Ensuite, détachez et jetez l'attache du fil. **Conseil : ne laissez pas les extrémités des fils chuter dans le Montant. Utilisez un morceau de ruban adhésif ou une bande élastique pour maintenir les fils en place jusqu'à l'étape 10.**

Conseil : ne coincez pas le Groupement de Fils Principal (43) ni le Fil du Détecteur Cardiaque Supérieur (42) durant cette étape. Fixez le Montant (2) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M8 x 18mm (67) et de quatre Rondelles Fendues de M8 (93). **Conseil : serrez les deux Vis en Bouton à l'avant du Montant et serrez ensuite les deux autres Vis en Bouton.**

9. Attachez le Guidon (7) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M6 x 32mm (69).

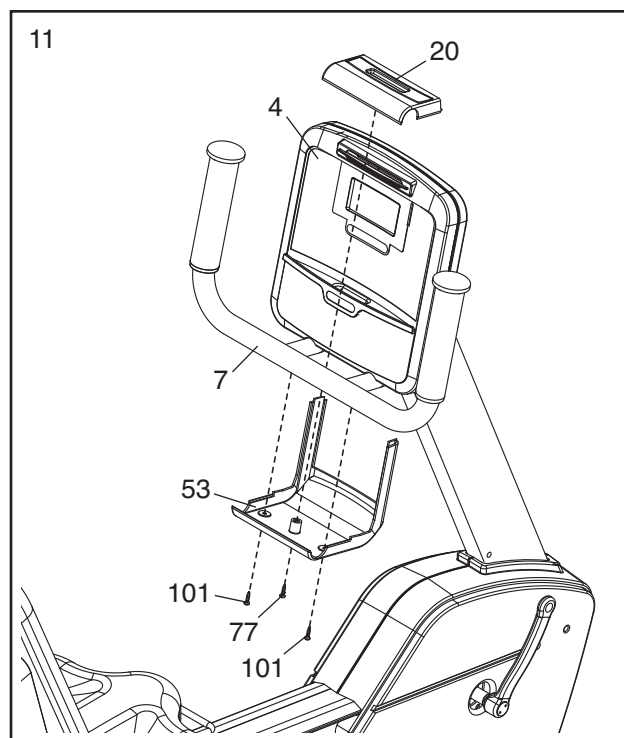
10. Pendant qu'une autre personne tient la Console (4) près du Montant (2), raccordez le fil de la console au Groupement de Fils Principal (43). Ensuite, reliez le fil du détecteur cardiaque de la console au Fil du Détecteur Cardiaque Supérieur (42). Ensuite, raccordez le fil de mise à la terre de la console au Fil de Mise à la Terre (61).

Conseil : vissez légèrement toutes les vis avant de les serrer complètement. Ne coincez pas les fils durant cette étape. Enfilez l'excès de fils vers le bas dans le Montant (2). Attachez la Console (4) sur le Montant à l'aide de quatre Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm (68).



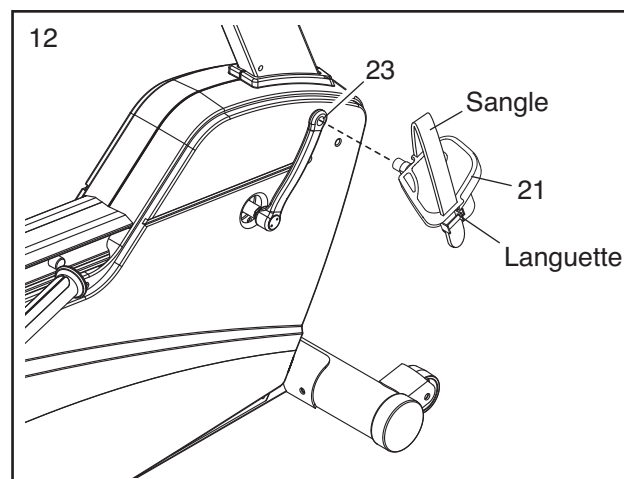
11. Glissez le Boîtier Inférieur du Guidon (53) dans les fentes sous la Console (4). Fixez le Boîtier Inférieur du Guidon au Guidon (7) à l'aide de deux Vis de M4 x 12mm (101).

Ensuite, fixez le Boîtier Supérieur du Guidon (20) au Guidon (7) et au Boîtier Inférieur du Guidon (53) à l'aide d'une Vis de M4 x 16mm (77).



12. Repérez la Pédale Droite (21), qui est marquée d'un « R » « *R* et *Right* indique droite ; *L* et *Gauche* indique gauche ». À l'aide d'une clé à molette, serrez la Pédale Droite **fermement** dans le sens horaire à l'intérieur du Bras Droit du Pédaalier (23). Serrez la Pédale Gauche (non illustrée) dans le sens antihoraire à l'intérieur du Bras Gauche du Pédaalier (non illustré). **IMPORTANT : serrez les deux Pédales autant que possible. Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, resserrez les Pédales.**

Réglez la sangle de la Pédale Droite (21) à la position désirée et poussez l'extrémité de la sangle sur la languette de la Pédale Droite. **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non-illustrée) de la même manière.**



13. **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.

Branchez le bloc d'alimentation dans la prise située à l'avant du vélo d'exercice (voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 11). **IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement du vélo à température ambiante avant de brancher le cordon d'alimentation. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composants électriques peuvent être endommagés.**

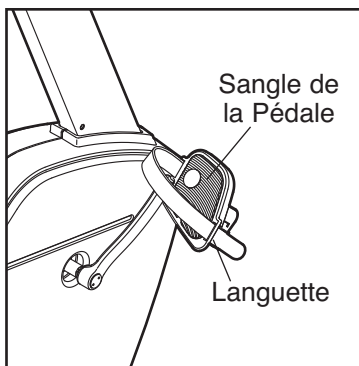
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

Branchez l'une des extrémités du bloc d'alimentation inclus dans la prise située à l'avant du vélo d'exercice. Branchez la prise d'alimentation du transformateur dans une prise murale conforme aux codes locaux.

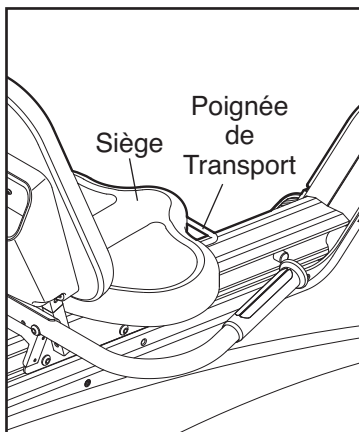
COMMENT REGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes sur les pédales. Réglez les sangles à la position désirée et appuyez les extrémités des sangles à nouveau dans les languettes.



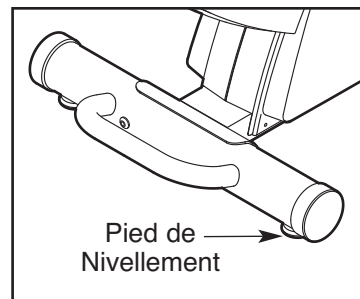
COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

Le siège peut être réglé vers l'avant ou vers l'arrière à la position qui vous est la plus confortable. Pour régler la position du siège, élevez la manette de réglage du siège, glissez le siège à la position désirée et abaissez ensuite la manette pour verrouiller le siège en place.



COMMENT NIVELLER LE VÉLO D'EXERCICE

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



COMMENT DÉPLACER LE VÉLO D'EXERCICE

Pour déplacer le vélo d'exercice, tenez la poignée de transport sur le stabilisateur arrière et soulevez jusqu'à ce que le vélo d'exercice puisse être déplacé sur les roues avant. Déplacez doucement le vélo d'exercice vers l'emplacement désiré, puis baissez doucement le vélo d'exercice.

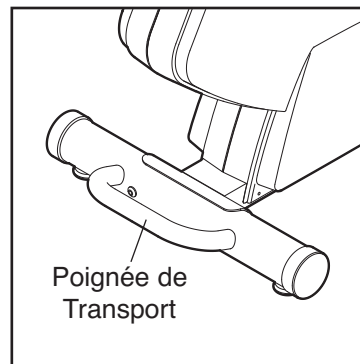
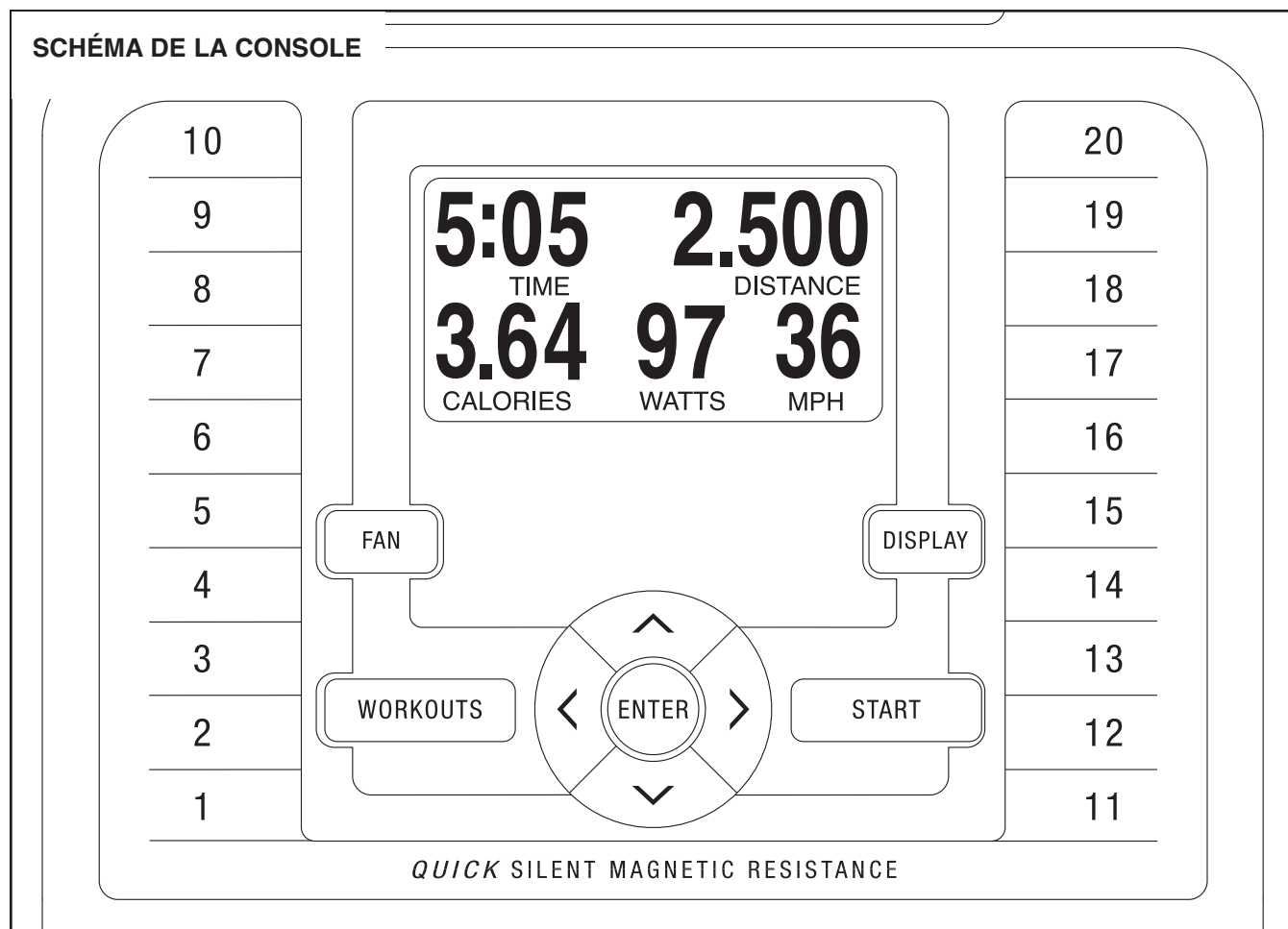


SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices plus agréables et plus efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance du vélo d'exercice peut être réglée d'une simple pression de touche. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournit continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée.

La console est équipée de trente programmes intelligents. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales alors que votre entraîneur personnel vous guide pas à pas durant votre entraînement.

Vous pouvez même brancher votre lecteur MP3 ou lecteur de CD sur le système audio de la console pour écouter vos musiques préférés ou des livres audio pendant votre entraînement.

Pour passer au mode manuel de la console, suivez les étapes débutant à la page 13. **Pour effectuer un entraînement préenregistré,** reportez-vous à la page 15. **Pour utiliser le système audio,** reportez-vous à la page 16.

Remarque : si la console est recouverte d'un film de plastique transparent, retirez-le avant d'utiliser la console.

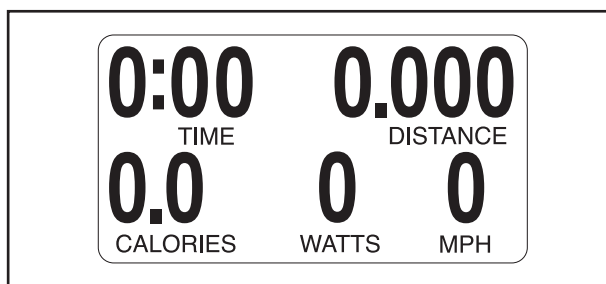
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

Quand la console est allumée, les affichages s'éclairent. Une tonalité se fait entendre et la console est prête à l'emploi.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Quand la console est allumée, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur la touche Entraînement [WORKOUTS] jusqu'à ce que des zéros apparaissent à l'écran.



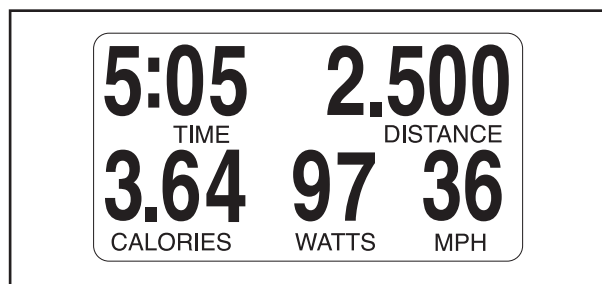
3. **Appuyez sur la touche Start [MARCHE] ou commencez à pédaler et changez la résistance des pédales au besoin.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur l'une des touches numérotées Résistance Rapide [QUICK SILENT MAGNETIC RESISTANCE]. Il y a vingt niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, l'appareil prend quelques secondes pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

Alors que vous pédalez, la partie supérieure gauche de l'écran affiche le temps écoulé. Remarque : pendant un entraînement préenregistré, l'écran affichera la période restante de l'entraînement.

Le coin supérieur droit de l'écran affichera en miles ou en kilomètres la distance parcourue en pédalant. L'écran affichera également votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (voir l'étape 5 à la page 14).



Le nombre approximatif de calories [CALORÍAS] que vous aurez brûlées apparaîtra au coin inférieur gauche de l'écran.

La partie centrale inférieure de l'écran affichera la puissance que vous produisez en Watts.

Le coin inférieur droit de l'écran affichera en miles ou en kilomètres à l'heure votre vitesse [MPH ou KM/H] en pédalant.

L'écran affichera le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de tout changement du degré de résistance.

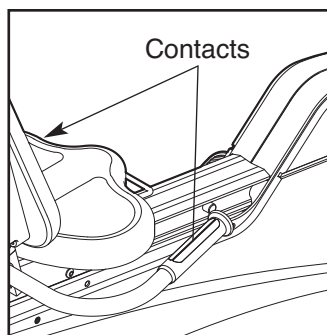
Vous pouvez également afficher les informations dans une plus grande taille. Appuyez à répétition sur la touche Écran [DISPLAY] pour afficher le temps écoulé et la distance parcourue en pédalant, le temps écoulé et le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées, le temps écoulé ou le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées. Appuyez à nouveau sur la touche Écran pour afficher un historique des niveaux de résistance et de cadence en pédalant de l'entraînement.

Pour retourner à l'affichage du temps, de la distance, du nombre approximatif des calories brûlées et de la vitesse en pédalant, appuyez à nouveau sur la touche Écran.

Il vous est également possible de modifier le contraste de l'écran. Appuyez d'abord sur la touche Écran et maintenez-la enfoncée pendant quelques secondes jusqu'à ce que l'écran paraisse vide. Ensuite, relâchez la touche Écran et suivez les instructions à l'écran afin de régler le contraste.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les contacts en métal sur le détecteur cardiaque de la poignée sont recouverts d'un film en plastique, retirez le film. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque de la poignée, les paumes de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains ou de serrer trop fort les plaques métalliques.**



Quand votre rythme cardiaque est détecté, il s'affiche sur l'écran. Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes.

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont pas la position décrite ci-dessus. Faites attention de ne pas bouger vos mains ou de ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour un fonctionnement optimal, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, ou des produits abrasifs ou chimiques.**

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Pour lancer le ventilateur à forte vitesse, appuyez sur la touche Ventilateur [FAN]. Pour mettre le ventilateur sur la vitesse lente, appuyez une nouvelle fois sur la touche du Ventilateur. Pour sélectionner le mode automatique, appuyez une troisième fois sur la touche du Ventilateur ; quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur fluctue en fonction de la vitesse des pédales.

Faites pivoter le ventilateur au-dessus de l'écran vers le haut ou vers le bas pour diriger l'air du ventilateur.

Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche du Ventilateur une fois de plus. Remarque : si les pédales demeurent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur s'arrêtera automatiquement.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une série de tonalités se fait entendre et la console s'arrête.

Si les pédales ne bougent pas pendant environ cinq minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

Lorsque l'entraînement est terminé, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : l'omission de cette précaution peut mener à l'usure prématurée des composantes électriques du vélo d'exercice.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉ-ENREGISTRÉ

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

Quand la console est allumée, les affichages s'éclairent. Une tonalité se fait entendre et la console est prête à l'emploi.

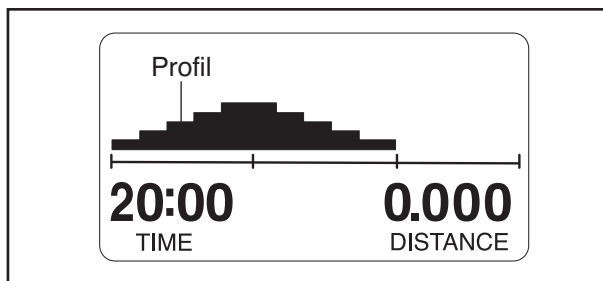
2. **Sélectionnez un entraînement intelligent.**

Pour sélectionner l'un des trente entraînements préenregistrés, appuyez d'abord sur la touche entraînements [WORKOUTS]. Un menu des profils d'entraînement apparaîtra ensuite à l'écran. Appuyez sur les touches vers la gauche, la droite, le haut ou le bas pour mettre en évidence le profil d'entraînement désiré.



Lorsqu'un profil d'entraînement est mis en évidence, la durée et le degré de résistance maximum de l'entraînement apparaîtront à l'écran. Pour sélectionner un entraînement mis en évidence, appuyez sur la touche Entrer [ENTER].

Lorsqu'un entraînement préenregistré est sélectionné, la durée et un profil des degrés de résistance maximum de l'entraînement apparaissent à l'écran.



3. **Commencez à pédaler pour lancer le programme.**

Chaque entraînement est divisé en 20, 30 ou 45 segments d'une minute. Une résistance et une cadence sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même résistance et/ou cadence peut être programmée pour les segments consécutifs.

Pendant l'entraînement, le profil de l'entraînement affichera votre progression (reportez-vous à l'illustration en bas à gauche). Le segment clignotant du profil représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de résistance associé au segment en cours. À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités se fera entendre et le segment suivant du profil commencera à clignoter. Si un réglage de résistance différent est programmé pour le segment suivant, le réglage de résistance apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour vous avertir. La résistance des pédales changera à ce moment.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir un régime de pédalage proche du réglage de cadence cible pour le segment



en cours. Lorsque les mots **SPEED UP** (pedaler plus vite) s'affichent à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsque les mots **SLOW DOWN** (pedaler moins vite) s'affichent à l'écran, diminuez votre cadence. Lorsque les mots **SPEED OKAY** (continuez à cette vitesse) s'affichent à l'écran, maintenez votre cadence. **IMPORTANT : les cadences d'objectif programmées ont pour but de vous motiver. assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est agréable.**

Si le niveau de résistance programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le modifier manuellement en appuyant sur les touches de Résistance Silencieuse Magnétique Rapide [QUICK SILENT MAGNETIC RESISTANCE]. À la fin du segment en cours, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fera entendre pour signaler l'entrée en pause d'entraînement. Pour recommencer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage. L'entraînement continue jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote et que ce segment s'achève.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Pendant l'entraînement, l'écran affichera le profil de l'entraînement, la période restante de l'entraînement et la distance parcourue en pédalant.

Pour visualiser le profil, votre cadence en pédalant et la distance parcourue en pédalant, appuyez sur la touche Écran [DISPLAY].

Pour visualiser la période restante de l'entraînement et la distance parcourue en pédalant, appuyez sur la touche Écran. Appuyez de nouveau sur la touche Écran pour visualiser la période restante et le nombre approximatif des calories brûlées.

Pour retourner à l'affichage de la période restante, de la distance en pédalant, du nombre approximatif des calories brûlées, de votre puissance produite en watts et de la cadence en pédalant, appuyez à nouveau sur la touche Écran.

Pour retourner au premier écran, appuyez de nouveau sur la touche Écran.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

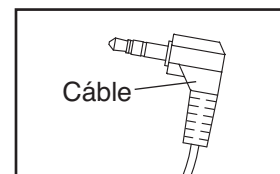
Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console tout en vous entraînant, localisez le câble audio au centre de la console, au-dessus des enceintes. Branchez le câble dans la prise de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé.**



Ensuite, appuyez sur la touche Marche [PLAY] de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD. Réglez le volume des enceintes à l'aide du bouton de volume sur votre lecteur MP3 ou lecteur de CD.

Quand vous ne l'utilisez pas, insérez le câble audio dans le compartiment de rangement de la console.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

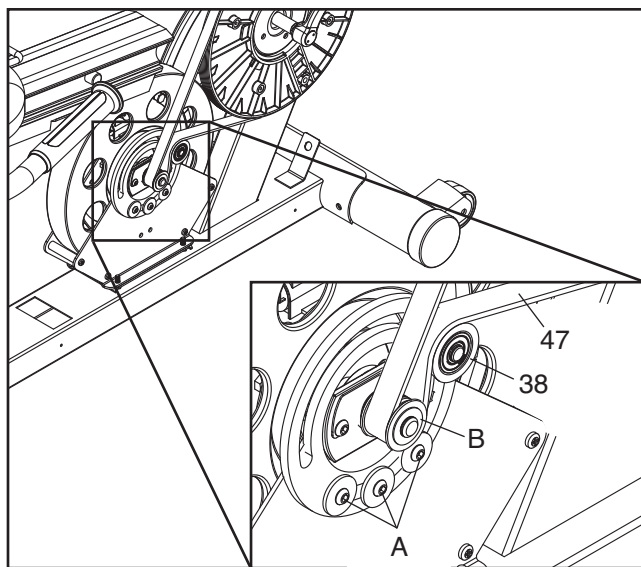
Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez la console éloignée de tout liquide et des rayons directs du soleil.**

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DE LA POIGNÉE

Si le détecteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, allez à l'étape 5 à la page 14.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérapent pendant que vous pédalez, même lorsque du degré de résistance est réglé au maximum, il est possible que la courroie d'entraînement doive être tendue. Pour ajuster la courroie de traction, retirez d'abord les vis des panneaux latéraux gauche et droit (pas illustré). Remarque : il y a deux tailles différentes de vis sur les panneaux latéraux. Veillez à noter l'emplacement de chaque vis. Puis, enlevez délicatement les panneaux latéraux.

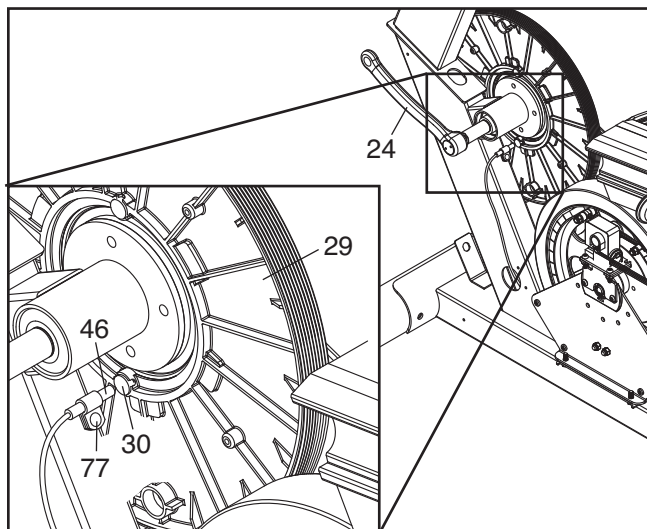


Desserrez, mais sans les retirer, les trois vis indiquées (A). Enfoncez la tige d'un tournevis vers le bas entre la Poulie du Tendeur (38) et la poulie du mécanisme de renvoi (B). Tirez la partie supérieure du tournevis vers l'arrière du vélo d'exercice jusqu'à ce que la Courroie de Traction (47) soit tendue. Ensuite, serrez les trois vis et réinstallez les panneaux latéraux gauche et droit.

COMMENT AJUSTER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, vous devez ajuster le détecteur magnétique. Pour régler le détecteur magnétique, retirez d'abord les vis des panneaux latéraux gauche et droit (non illustrés). Remarque : Les panneaux latéraux comportent des vis de deux différentes tailles. Veillez à noter l'emplacement de chaque vis. Puis, enlevez délicatement les panneaux latéraux.

Ensuite, reportez-vous au schéma ci-dessous et repérez le Détecteur Magnétique (46). Desserrez, mais n'enlevez pas le Vis de M4 x 16mm (77) indiqué. Glissez légèrement le Détecteur Magnétique en le distançant ou le rapprochant d'un Aimant (30) de la Poulie (29).



Ensuite, resserrez la Vis de M4 x 16mm (77). Tournez le Bras du Pédalier Gauche (24) pour un moment. Répétez cette opération jusqu'à ce que les données sur la console soient cohérentes. Quand le Détecteur Magnétique (46) est correctement réglé, rattachiez le capot latéral gauche.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : 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 (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 supérieur 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 les 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, et accélère les battements de votre cœur et 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

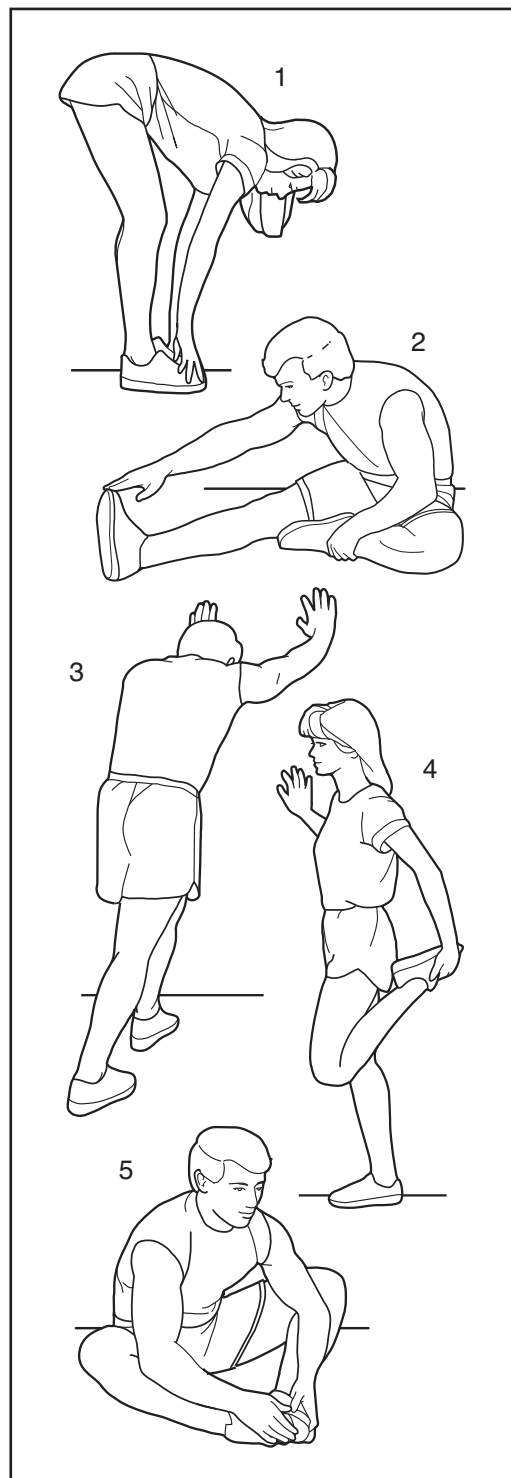
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTEX14807.2

R1208A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	54	2	Petit Ressort
2	1	Montant	55	6	Palier du Chariot
3	1	Porte-livre	56	1	Embout du Rail du Siège
4	1	Console	57	4	Roulette Plastique
5	1	Rail	58	1	Fil du Détecteur Cardiaque Inférieur
6	1	Manette de Réglage	59	6	Bague d'Espacement du Chariot
7	1	Guidon	60	2	Tige du Rail
8	1	Dossier	61	1	Fil de Mise à la Terre
9	1	Siège	62	4	Capuchon de la Tige
10	2	Poignée du Détecteur Cardiaque/Fil	63	1	Axe à Épaulement de 6,35mm x 34mm
11	1	Guidon du Siège	64	1	Embout du Montant
12	1	Bloc à Ressort	65	4	Boulon en Bouton de M10 x 94mm
13	1	Panneau Latéral Gauche	66	2	Boulon de la Roue
14	1	Panneau Latéral Droit	67	4	Vis en Bouton de M8 x 18mm
15	1	Stabilisateur Avant	68	9	Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm
16	1	Stabilisateur Arrière	69	4	Vis en Bouton de M6 x 32mm
17	2	Roue	70	2	Boulon en Bouton de M8 x 68mm
18	2	Coussinet Plastique	71	4	Vis en Bouton de M6 x 16mm
19	2	Pied de Nivellement	72	2	Boulon en Bouton de M8 x 35mm
20	1	Boîtier Supérieur du Guidon	73	8	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 10mm
21	1	Pédale Droite/Sangle	74	10	Boulon en Bouton de M8 x 30mm
22	1	Pédale Gauche/Sangle	75	2	Vis de M4 x 19mm
23	1	Bras Droit du Pédalier	76	6	Rondelle de M8 x 16mm x 1.5mm
24	1	Bras Gauche du Pédalier	77	14	Vis de M4 x 16mm
25	4	Vis en Bouton de M6 x 38mm	78	4	Boulon en Bouton de M8 x 16mm
26	1	Bloc de Pivot	79	2	Vis en Bouton Luisante de M4 x 16mm
27	1	Support de la Poignée	80	4	Boulon du Rail
28	1	Grande Bague-Attache	81	1	Axe à Épaulement de 6,35mm x 38mm
29	1	Poulie	82	1	Vis en Bouton de M12 x 52mm
30	2	Aimant	83	1	Axe à Épaulement de 9,5mm x 28,5mm
31	1	Pédalier	84	1	Axe à Épaulement de 6,35mm x 27mm
32	1	Rondelle en Acier	85	2	Vis du Ressort
33	2	Roulement à Billes du Pédalier	86	2	Rondelle Arrondie de M8
34	1	Mécanisme Tourbillonnaire	87	4	Vis à Tête Ronde de M4 x 12mm
35	1	Assemblage de l'Essieu	88	8	Rondelle de M6
		Tourbillonnaire	89	2	Vis de M4 x 38mm
36	1	Bloc du Volant	90	4	Écrou de Verrouillage de M6
37	1	Moteur de Résistance	91	6	Écrou de Verrouillage de M10
38	1	Poulie du Tendeur	92	2	Capuchon du Pédalier
39	1	Tendeur	93	24	Rondelle Fendue de M8
40	1	Support Avant du Rail	94	4	Rondelle Arrondie de M10
41	1	Chariot du Siège	95	10	Écrou de Blocage de M8
42	1	Fil du Détecteur Cardiaque Supérieur	96	2	Rondelle du Ressort
43	1	Groupeement de Fils Principal	97	4	Goupille Fendue
44	1	Support Arrière du Rail	98	1	Bague d'Espacement de la Poulie
45	1	Pince	99	8	Écrou de Verrouillage de M8
46	1	Détecteur Magnétique/Fil	100	1	Écrou de M12
47	1	Courroie de Traction	101	2	Vis de M4 x 12mm
48	4	Embout du Stabilisateur	*	—	Clé Hexagonale
49	2	Poignée du Montant	*	—	Manuel de l'Utilisateur
50	2	Vis à Colerette			
51	1	Prise/Cordon d'Alimentation			
52	2	Montant du Dossier			
53	1	Boîtier Inférieur du Guidon			

Remarque : les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

R1208A



R1208A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et description de la pièces (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, INC., (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matières premières sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. Le cadre est garanti à vie. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit 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 service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces ne permettent pas la limitation de la durée de la garantie. De ce fait, la limitation ci-dessus peut être nulle dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre

ICON DU CANADA, INC., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8