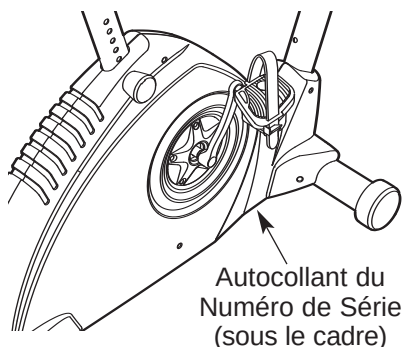


NordicTrack[®] **AUDIO RIDER U300**

N°. du Modèle NTEX3196.1

N°. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



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).

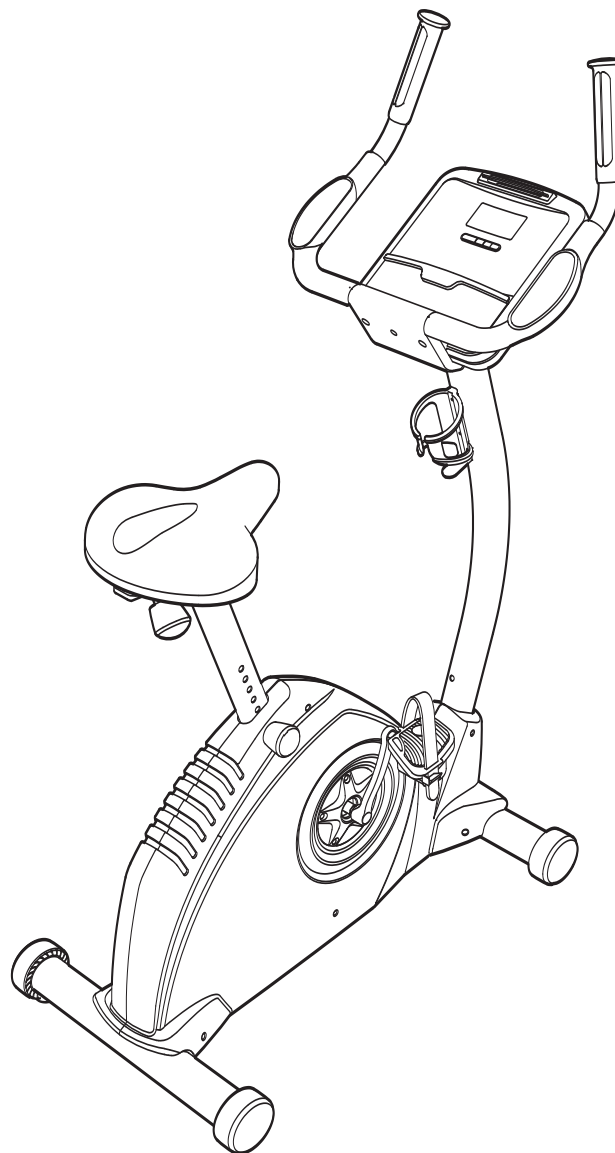
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

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



Notre site internet

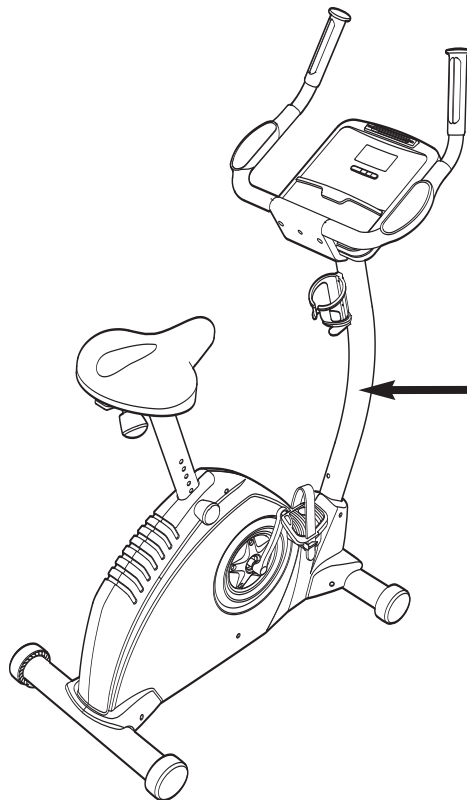
www.nordictrack.com

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	10
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	17
CONSEILS POUR L'EXERCICE	18
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Trouvez l'autocollant qui se trouve sur le vélo d'exercice. Remarquez que le texte inscrit sur l'autocollant est en anglais. Trouvez l'autocollant en français et placez-le par-dessus l'autocollant en anglais. **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). Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est pas illustré à sa taille réelle.



ATTENTION

- Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
- Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
- Gardez les enfants éloignés en tout temps.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 136kg
- Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

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 sur votre vélo d'exercice avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable pour toute blessure physique ou tout dommage matériel encouru à la suite 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. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
3. 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.
4. 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.
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 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.
6. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
8. 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.
9. Le vélo d'exercice ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg (300 lbs).
10. 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.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.

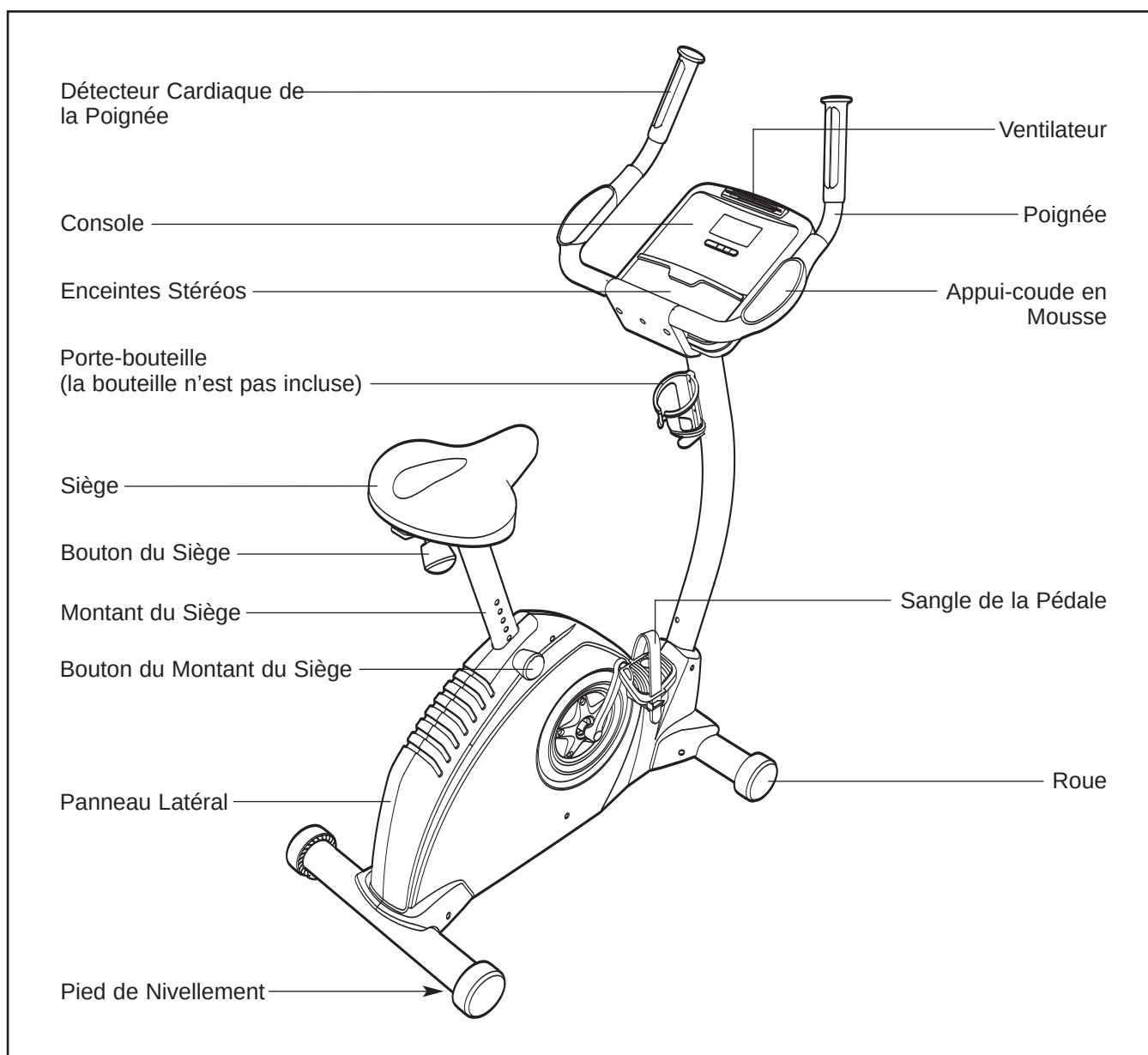
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo d'exercice NordicTrack® AUDIORIDER U300. Le vélo d'exercice est un des moyens les plus efficaces pour renforcer votre système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir votre corps. Le vélo d'exercice AUDIORIDER U300 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour vous faire profiter des bienfaits d'un entraînement sain dans le confort de votre maison.

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

après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes : le numéro du modèle de l'appareil et le numéro de série. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

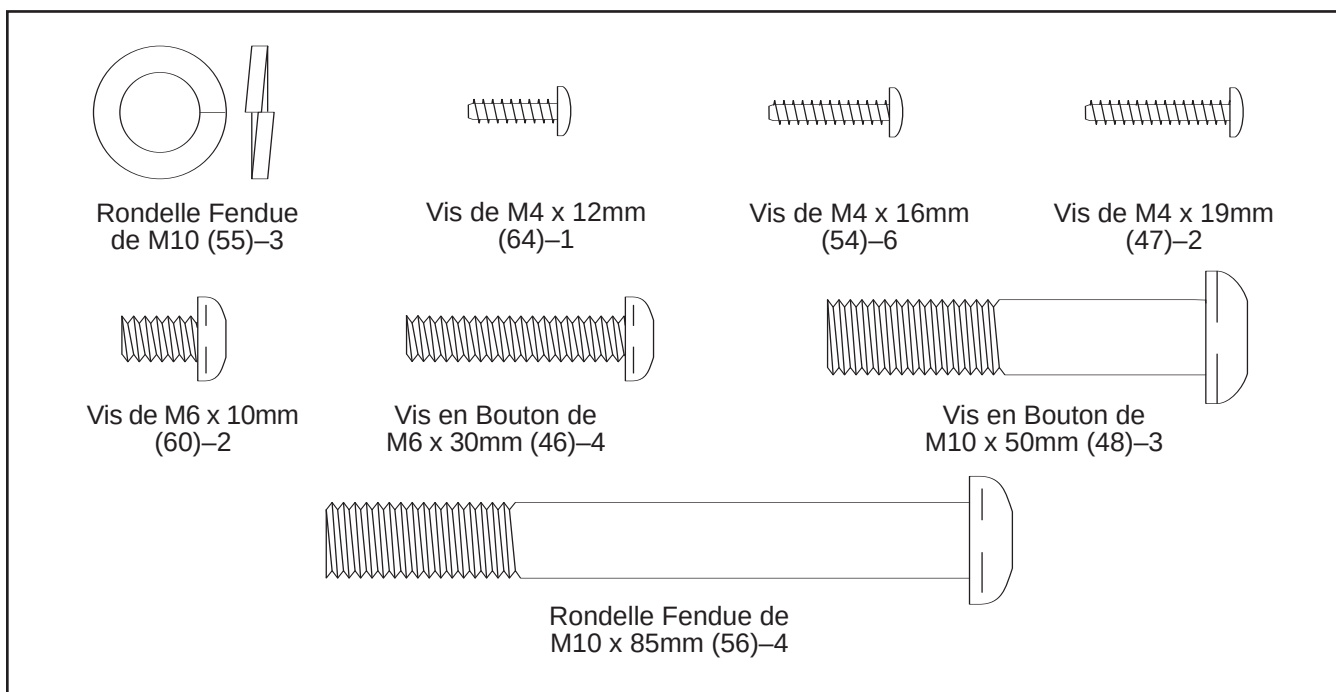


ASSEMBLAGE

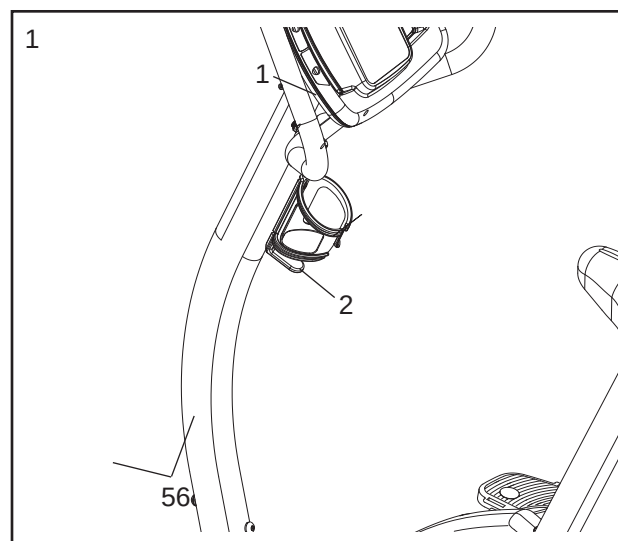
Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.**

En plus des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme  et une clé à molette .

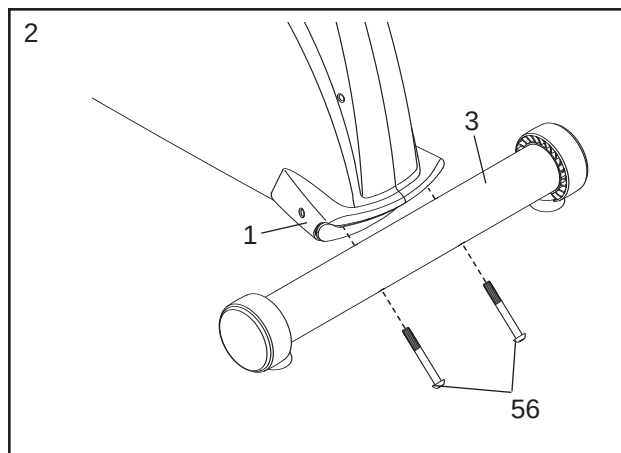
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le numéro entre parenthèses sous chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le deuxième nombre fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**



1. Attachez le Stabilisateur Avant (2) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 85mm (56).

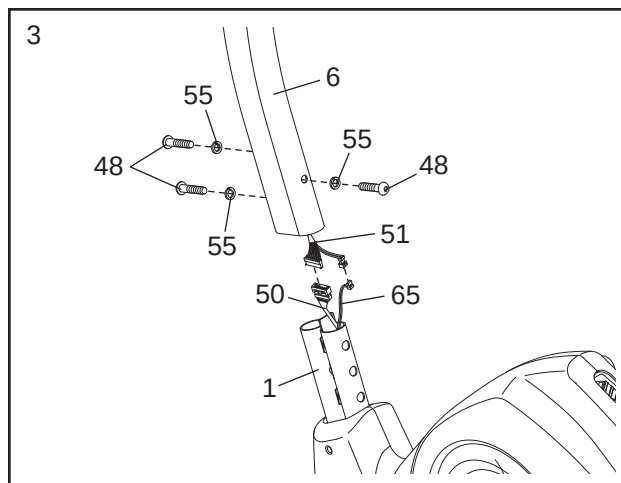


2. Attachez le Stabilisateur Arrière (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 85mm (56).

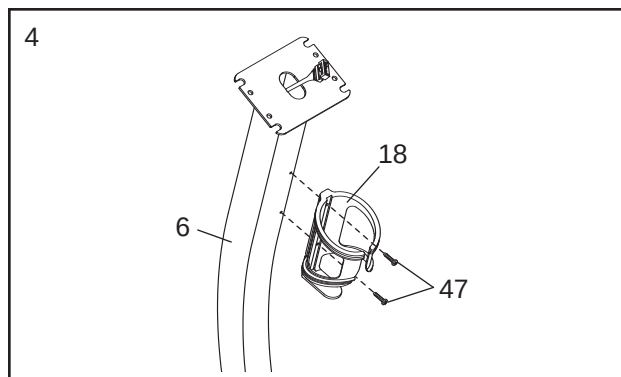


3. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant du Guidon (6) près du Cadre (1), branchez le Groupement de Fils Supérieur (51) dans le Groupement de Fils Inférieur (50) et le Cordon d'Alimentation (65). Tirez ensuite l'excédent de Groupement de Fils Supérieur hors de la partie supérieure du Montant du Guidon puis, enfoncez le Montant du Guidon dans le Cadre. **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**

Attachez le Montant du Guidon (6) sur le Cadre (1) à l'aide de trois Vis en Bouton de M10 x 50mm (48) et trois Rondelles Fendues de M10 (55). **Vissez d'abord les deux Vis en Bouton dans la partie avant du Montant du Guidon puis, vissez la troisième Vis en Bouton.**



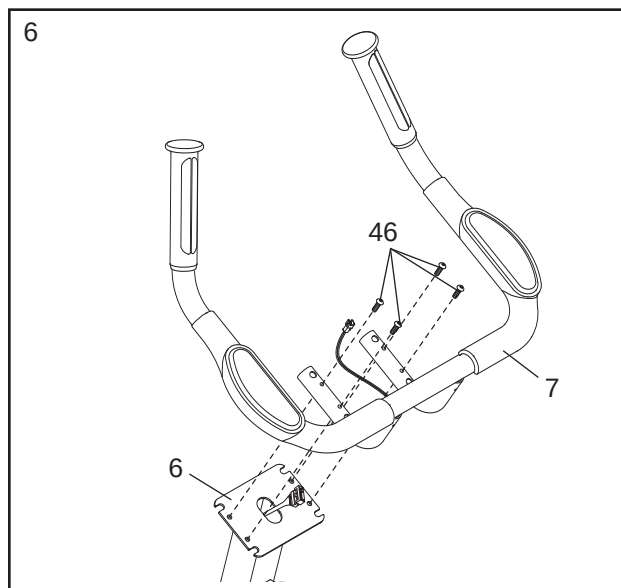
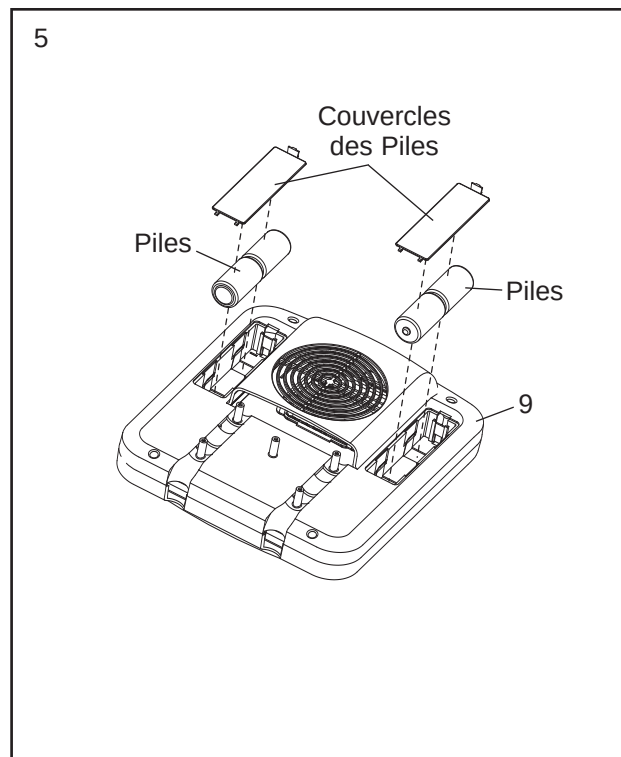
4. Attachez le Porte-bouteille (18) sur le Montant du Guidon (6) à l'aide de deux Vis de M4 x 19mm (47).



5. La Console (9) requiert quatre piles de 1,5 volts de type « D » (non-incluses) ; nous vous recommandons d'utiliser des piles alcalines. **IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été entreposé dans un endroit froid, laissez-le atteindre la température ambiante de la pièce dans laquelle vous allez l'utiliser avant de mettre les piles dans la Console. Si vous ne suivez pas cette consigne, l'écran de la console ou les autres composantes électroniques de l'appareil peuvent être endommagés.** Appuyez sur les languettes du couvercle des piles et retirez le couvercle. Placez quatre piles dans la Console. **Assurez-vous que les piles sont installées dans la position indiquée sur les schémas à l'intérieur du compartiment des piles.** Remplacez les couvercles de piles.

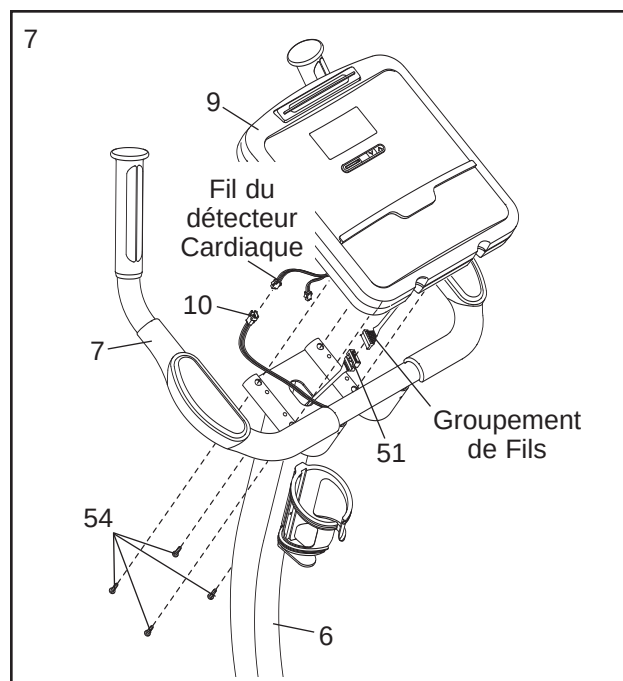
Remarque : la Console (9) peut fonctionner à l'aide d'un transformateur en option plutôt qu'avec des piles. **Pour acheter un transformateur, appelez le numéro sur la page de couverture de ce manuel.** Branchez le transformateur dans la prise à l'avant du vélo d'exercice. Branchez la prise d'alimentation du transformateur dans une prise murale conforme aux codes locaux.

6. Attachez le Guidon (7) sur le Montant du Guidon (6) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M6 x 30mm (46). **Faites attention de ne pas pincer les fils dans le Guidon et le Montant du Guidon.**

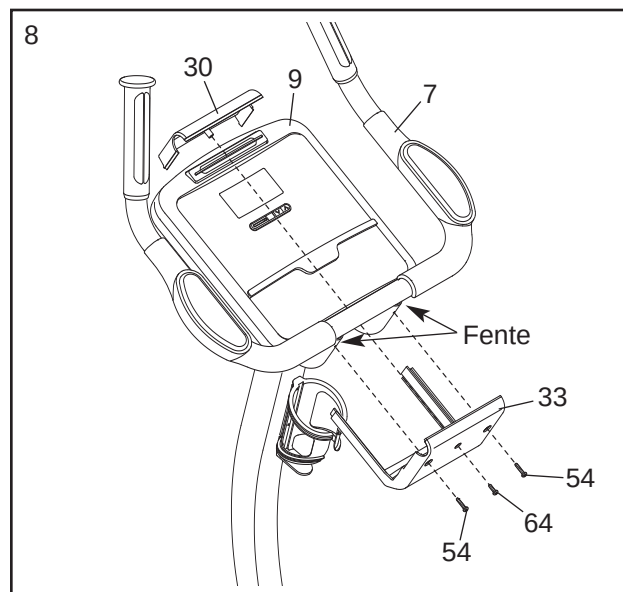


7. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (9) près du Guidon (7), branchez le groupement de fils de la console dans le Groupement de Fils Supérieur (51). Ensuite, branchez le fil cardiaque de la Console dans le Fil du Poignée du Détecteur Cardiaque (10). Remarque : le fil restant sur la Console est utilisé durant la fabrication de l'appareil ; ignorez-le.

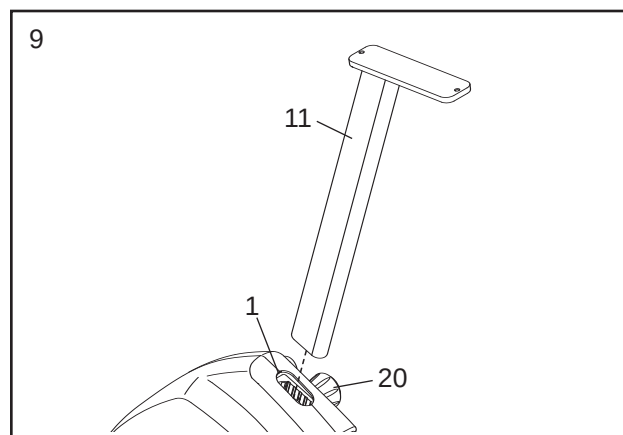
Enfilez l'excès de fil dans le Montant du Guidon (6). Attachez la Console (9) sur le Guidon (7) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (54). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**



8. Glissez le Boîtier Inférieur du Guidon (33) dans les fentes sous la Console (9). Attachez le Boîtier Inférieur du Guidon sur le Guidon (7) et le Boîtier Supérieur du Guidon (30) à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (54) et une Vis de M4 x 12mm (64).

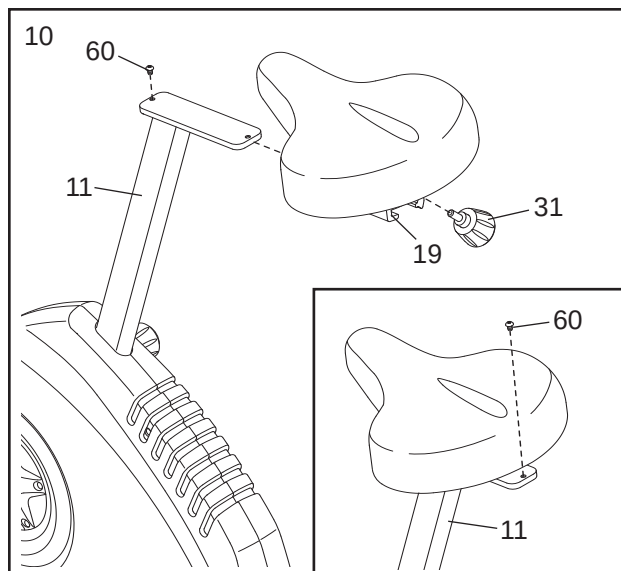


9. Tournez de quelques tours le Bouton du Montant du Siège (20), dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, pour le desserrer. Ensuite, tirez le Bouton du Montant du Siège vers l'extérieur puis, enfoncez le Montant du Siège (11) dans le Cadre (1). Glissez le Montant du Siège vers le haut ou vers le bas dans la position désirée puis, lâchez le Bouton du Montant du Siège. **Déplacez légèrement le Montant du Siège vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le Bouton du Montant du Siège est bien enfoncé dans un des trous de réglage sur le Montant du Siège.** Ensuite, tournez le Bouton du Montant du Siège dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.



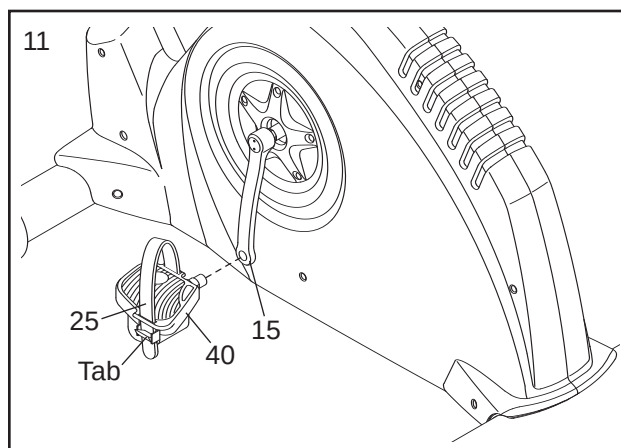
10. Vissez une Vis de M6 x 10mm (60) dans le Montant du Siège (11). Ensuite, glissez le Support du Siège (19) sur le Montant du Siège. Placez le Support du Siège dans la position désirée puis, vissez le Bouton du Siège (31) dans le Support du Siège.

Référez-vous au schéma en encadré. Vissez une autre Vis de M6 x 10mm (60) dans le Montant du Siège (11).



11. Identifiez la Pédale Gauche (40), sur laquelle est collé un autocollant. À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le Bras Gauche du Pédaalier (15). Vissez la Pédale Droite (non-illustrée) dans le sens des aiguilles d'une montre dans le Bras Droit du Pédaalier. **Important : serrez les deux Pédales autant que possible. Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, resserrez les Pédales. Pour de meilleures performances, les Pédales doivent rester serrées.**

Enfoncez la languette sur le côté de la Pédale Gauche (40) puis, réglez la Sangle de la Pédale (25) à la position désirée. **Réglez la Sangle de la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière.**

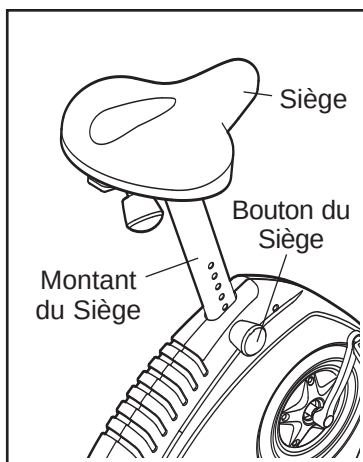


12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées correctement avant d'utiliser le vélo d'exercice.**
Remarque : il y aura peut-être des pièces en trop une fois l'assemblage terminé. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE

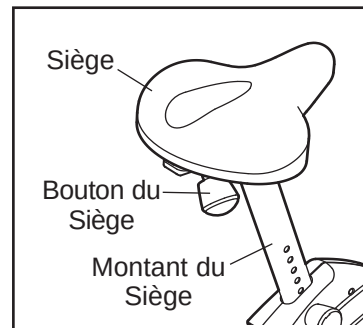
Pour des exercices efficaces, le siège doit être à une certaine hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse.



Pour régler le siège, tournez tout d'abord le bouton du montant du siège dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, de deux ou trois tours, pour le desserrer. Tirez ensuite le bouton, glissez le montant du siège à la hauteur désirée puis, lâchez le bouton. **Déplacez le montant du siège légèrement vers le haut ou vers le bas pour vous assurer qu'il est bien fixé.** Faites tourner le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour le resserrer.

COMMENT RÉGLER LA POSITION LATÉRALE DU SIÈGE

Pour régler la position latérale du siège, desserrez le bouton du siège de quelques tours. Ensuite, déplacez le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position désirée puis, serrez fermement le bouton du siège.



COMMENT RÉGLER 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.

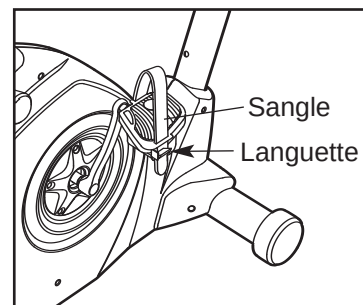
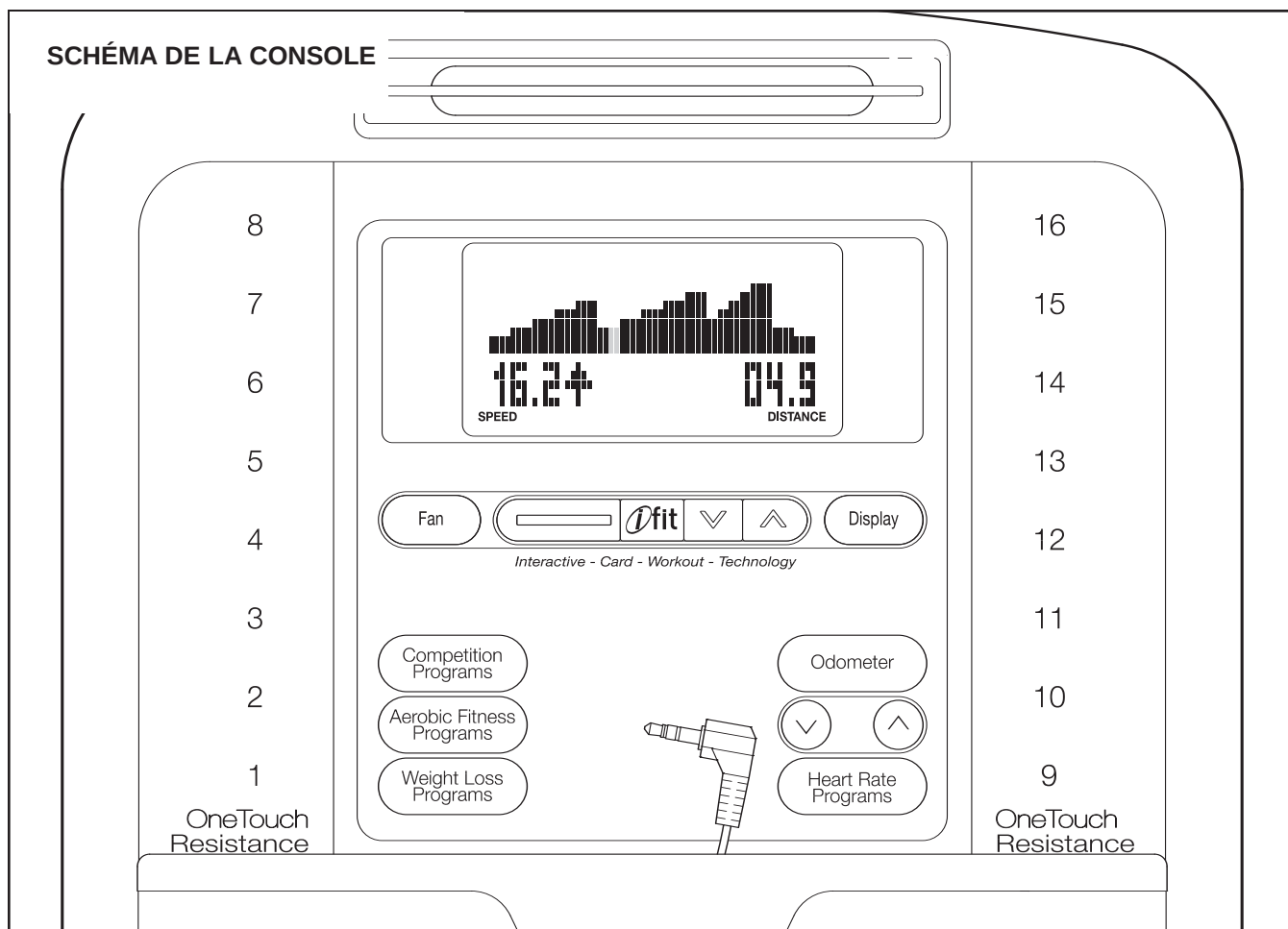


SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre une sélection de fonctionnalités conçus 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 du doigt. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournit les données de vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré dans le guidon.

La console est aussi munie de dix-huit programmes pré-enregistrés. Chaque programme contrôle automatiquement la résistance des pédales alors que votre entraîneur personnel vous guide pas à pas durant votre entraînement.

De plus, la console offre deux programmes de rythme Cardiaque qui régulent la résistance des pédales pour garder votre rythme cardiaque proche de votre rythme cardiaque d'objectif tout au long de votre entraînement.

La console est aussi équipée du nouveau système d'entraînement interactif iFIT. Le iFIT Interactive Workout System permet à la console de lire des cartes

de programmes iFIT conçus pour vous aider à atteindre des buts spécifiques de remise en forme. Par exemple, perdez vos kilos en trop grâce à un programme Perte de Poids de 8 semaines. Les programmes iFIT contrôlent la résistance des pédales alors que la voix d'un entraîneur personnel vous guide et vous motive tout au long de votre entraînement. Une carte iFIT contenant trois nouveaux programmes est incluse. D'autres cartes iFIT sont vendus séparément. **Pour acheter des cartes iFIT, allez sur le site Internet www.iFIT.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFIT sont aussi disponibles dans certains magasins.**

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 utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 12. **Pour utiliser un programme pré-enregistré,** allez à la page 14. Pour utiliser un programme de rythme cardiaque allez à la page 15. **Pour utiliser un programme iFIT,** allez à la page 16. **Pour utiliser le système audio de la console,** allez à la page 16.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

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'éclaire. 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 automatiquement. Si vous avez sélectionné un programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche des Programmes du Rythme Cardiaque [HEART RATE PROGRAMS] jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'écran.

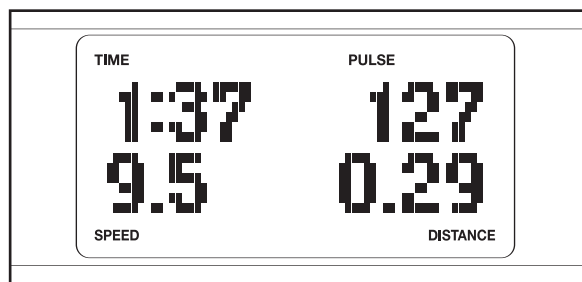


3. **Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales comme vous le désirez.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches de Résistance [ONETOUCH RESISTANCE]. Il y a seize niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, le pédale 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 [TIME] écoulé. La partie inférieure gauche de l'écran affiche la



vitesse [SPEED] des pédales, en miles ou en kilomètres à l'heure.

La partie supérieure droite de l'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque (voir l'étape 5 page 13).

La partie inférieure droite de l'écran affiche la distance [DISTANCE] parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres.

Le centre de l'écran affiche le niveau de résistance [RESISTANCE] programmé, pendant quelques secondes, chaque fois que la résistance change.

Pour voir le nombre approximatif de calories [CALORIES] brûlées par heure et le nombre approximatif de calories brûlées pendant votre entraînement, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY].

Vous pouvez aussi voir des informations choisies dans une taille supérieure. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage pour voir le temps écoulé, la distance parcourue en pédalant, la vitesse des pédales ou le nombre approximatif de calories brûlées.

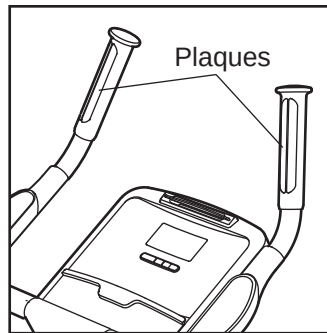
Pour voir le temps écoulé, la vitesse des pédales et la distance pédalée, appuyez de nouveau sur la touche Affichage.

Pour voir la distance totale parcourue en pédalant depuis l'achat du vélo d'exercice ainsi que la distance du dernier « voyage », appuyez sur la touche du Compteur [ODOMETER]. L'information apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Pour remettre le compteur du voyage à zéro, appuyez sur la touche du Compteur pendant quelques secondes.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou kilomètres. Pour déterminer quelle unité de mesure est sélectionnée, appuyez sur la touche de diminution sous la touche du Compteur pendant quelques secondes. Les mots *UNITS:ENGLISH* (pour les miles anglais) ou *UNITS:METRIC* (pour le système métrique) apparaissent sur l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation pour changer l'unité de mesure, si vous le désirez. Ensuite, appuyez de nouveau sur la touche de diminution. Remarque : quand les piles sont changées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner de nouveau l'unité de mesure.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Si les plaques métalliques du détecteur cardiaque sont recouvertes d'un film en plastique, retirez-le. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque sur le guidon, les paumes des mains les plaques métalliques. **Évitez de bouger vos mains ou de trop serrer les plaques.**

Quand votre rythme cardiaque est détecté, il s'affiche sur l'écran. Pour une lecture plus précise de votre 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 dans la position décrite. Faites attention de ne pas bouger vos mains ou de ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour de meilleures performances, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais de l'alcool ou des détergents abrasifs ou chimiques.**

6. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

Pour mettre le ventilateur sur la vitesse rapide, appuyez sur la touche du 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 ne sont pas déplacées pendant environ trente secondes, le ventilateur s'éteint 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.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉ-ENREGISTRÉ

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

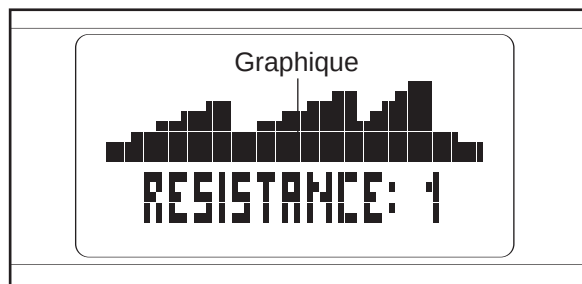
Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

2. Sélectionnez un programme pré-enregistré.

Pour sélectionner un des six programmes de perte de poids, appuyez plusieurs fois sur la touche des Programmes de Perte de Poids [WEIGHT LOSS PROGRAMS] ; pour sélectionner un des six programmes de remise en forme cardiovasculaire, appuyez sur la touche des Programmes de Remise en Forme [AEROBIC FITNESS] ; pour sélectionner un des six programmes de compétition, appuyez sur la touche des Programmes de Compétition [COMPETITION PROGRAMS].

Quand vous sélectionnez un programme pré-enregistré, le nom du programme apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Un graphique de la résistance programmée apparaît alors sur l'écran. L'écran affiche aussi la première résistance du programme pendant quelques secondes.

3. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

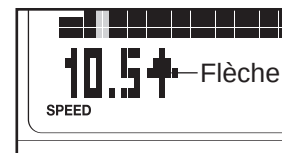


Les programmes sont divisés en 20, 30 ou 45 segments d'une minute. Une résistance et une cadence sont programmées pour chaque segment.

Remarque : la même résistance et/ou cadence peut être programmée pour deux segments consécutifs ou plus.

Pendant le programme, le graphique illustre votre progression (voir le schéma ci-dessus). La colonne qui clignote sur le graphique représente le segment en cours du programme. La hauteur de la colonne qui clignote représente la résistance programmée pour le segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités se fait entendre et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une résistance différente est programmée pour le segment suivant, la résistance apparaît sur l'écran pendant quelques secondes pour vous avertir. La résistance des pédales change alors.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir une cadence proche de la cadence d'objectif programmée pour le segment en cours.



Quand une flèche vers le haut apparaît sur l'écran, accélérez votre cadence. Quand une flèche vers le bas apparaît, ralentissez votre cadence. Quand il n'y a pas de flèche sur 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 la résistance programmée est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la modifier manuellement en appuyant sur les touches de Résistance [ONETOUCH RESISTANCE]. À la fin du segment en cours, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Si vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, une série de tonalités retentit et le programme se suspend. Pour relancer le programme, recommencez à pédaler. Le programme continue jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote et que ce segment s'achève.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Durant le programme, l'écran affiche un graphique du programme, la vitesse des pédales et la distance parcourue.

Pour voir le temps restant avant la fin du programme plutôt que le graphique du programme, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY].

Pour voir le nombre approximatif des calories brûlées par heure et le nombre approximatif de calories brûlées durant l'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Affichage.

Pour voir de nouveau le graphique du programme, appuyez une nouvelle fois sur la touche Affichage.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 13.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 13.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE

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

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

2. Sélectionnez un programme de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un des programmes de rythme cardiaque, appuyez sur la touche des Programmes de Rythme Cardiaque jusqu'à ce que les mots Rythme Cardiaque 1 ou Rythme Cardiaque 2 [HEART RATE 1 OR HEART RATE 2] apparaissent sur l'écran.

3. Enregistrez un rythme cardiaque d'objectif.

Quelques secondes après avoir sélectionné un programme de rythme cardiaque, les mots Enregistrez le Rythme Cardiaque [ENTER HEART RATE] apparaissent sur l'écran et le nombre 110 se met à clignoter.

Durant le programme de rythme cardiaque 1, le même rythme cardiaque d'objectif est programmé pour tous les segments du programme. Si vous avez sélectionné le programme de rythme cardiaque 1, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution sous la touche du Compteur pour entrer le rythme cardiaque d'objectif (voir INTENSITÉ DE L'EXERCICE à la page 18).

Durant le programme de rythme cardiaque 2, des rythmes cardiaques différents sont programmés pour les différents segments du programme. Si vous avez sélectionné le programme de rythme cardiaque 2, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution sous la touche du Compteur pour entrer le rythme cardiaque d'objectif maximal pour le programme (voir INTENSITÉ DES EXERCICES à la page 18).

4. Tenez le détecteur cardiaque manuel.

Il n'est pas nécessaire de tenir constamment les poignées du détecteur durant les programmes de rythme cardiaque. Cependant, vous devez tenir régulièrement les poignées pour que le programme puisse fonctionner correctement. **Chaque fois que vous tenez les poignées, gardez vos mains sur les plaques métalliques pendant au moins 30 secondes.**

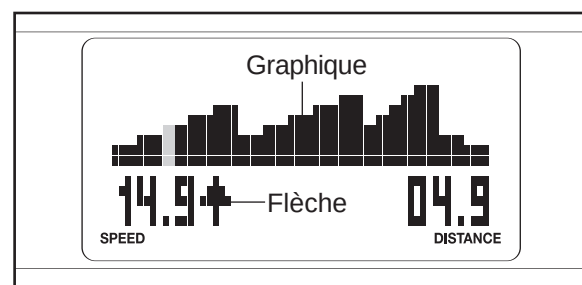
5. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Le programme de rythme cardiaque 1 est divisé en 40 segments d'une minute. Remarque : pour un

entraînement plus court, arrêtez l'entraînement ou sélectionnez un autre programme avant la fin du programme.

Le programme de rythme cardiaque 2 est divisé en 30 segments d'une minute. Un rythme cardiaque d'objectif est programmé pour chaque segment. Remarque : le même rythme cardiaque d'objectif peut être programmé pour plusieurs segments consécutifs.

Pendant le programme, le graphique du programme décrit votre progression. Le segment qui clignote sur le graphique représente le segment en cours du programme. La hauteur du segment qui clignote indique la résistance programmée pour le segment en cours. À la fin de chaque segment du programme, une série de tonalités se fait entendre puis, le segment suivant sur le graphique se met à clignoter.



Durant les deux programmes, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif programmé pour le segment en cours. Si votre rythme cardiaque est trop lent ou trop rapide par rapport au rythme cardiaque d'objectif, la résistance des pédales augmente ou diminue automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaque du rythme cardiaque d'objectif programmé.

Alors que vous vous entraînez, on vous demandera de maintenir une cadence constante. Si une flèche vers le haut apparaît sur l'écran (voir le schéma ci-dessus), augmentez votre cadence. Si une flèche vers le bas apparaît, ralentissez votre cadence. Quand il n'y a pas de flèche sur l'écran, maintenez votre cadence en cours.

Si la résistance programmée est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la modifier manuellement en appuyant sur les touches de Résistance [ONETOUCH RESISTANCE]. Cependant, quand la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif, la résistance des pédales peut augmenter ou ralentir automatiquement pour maintenir votre rythme cardiaque proche du rythme cardiaque d'objectif.

Si vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, une série de tonalités retentit et le programme se suspend. Pour relancer le programme, recommencez à pédaler. Le programme continue jusqu'à la fin du dernier segment du programme.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Durant le programme de rythme cardiaque 1, l'écran affiche votre rythme cardiaque, la vitesse des pédales et la distance parcourue. **Durant le programme de rythme cardiaque 2**, l'écran affiche le graphique du programme, la vitesse des pédales et la distance parcourue.

Pour voir le temps restant avant la fin du programme plutôt que le rythme cardiaque ou le graphique du programme, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY].

Pour voir le nombre approximatif de calories brûlées par heure et le nombre approximatif de calories brûlées durant votre entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Affichage.

Pour voir de nouveau votre rythme cardiaque ou le graphique du programme, appuyez une nouvelle fois sur la touche Affichage.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 13.

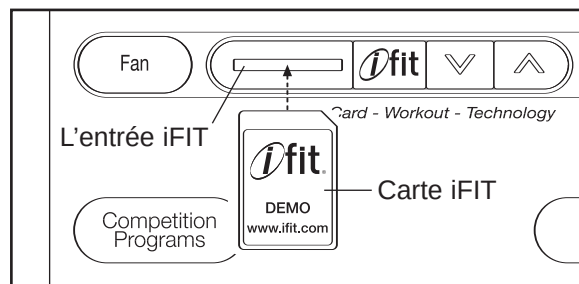
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME iFIT

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

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

2. Insérez une carte iFIT et sélectionnez un programme.

Pour utiliser un programme iFIT, insérez une carte iFIT dans l'entrée iFIT ; assurez-vous que la carte iFIT est orientée de manière à ce que les bandes métalliques soient vers le bas et en face de l'entrée. Quand la carte iFIT est correctement insérée, l'indicateur à côté de l'entrée s'allume et les mots *iFIT 1* apparaissent sur l'écran.

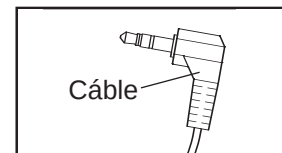


Ensuite, sélectionnez le programme désiré sur la carte iFIT en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution à côté de l'entrée iFIT.

Quelques instants après avoir sélectionné un programme, la voix d'un entraîneur personnel commence à vous guider pas à pas. Les programmes iFIT fonctionnent de la même manière que les programmes pré-enregistrés. Pour utiliser le programme, référez-vous aux étapes 3 à 6 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 correctement toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon doux et humide. Pour éviter d'endommager la console, éloignez-la des liquides et des rayons directs du soleil.

SERREZ LES PÉDALES

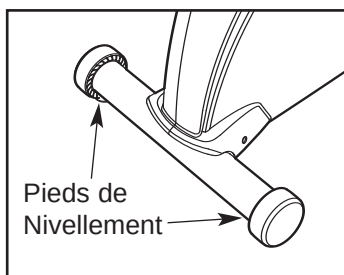
Pour de meilleures performances, resserrez régulièrement les deux pédales.

PROBLÈMES LIÉS À LA CONSOLE

Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées. Référez-vous à l'étape 5 de la page 7 pour les instructions concernant le changement des piles. Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque manuel, référez-vous à l'étape 5 à la page 13.

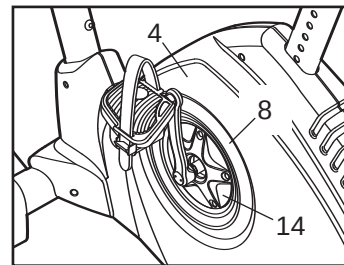
COMMENT NIVELLER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le vélo d'exercice soit stable.

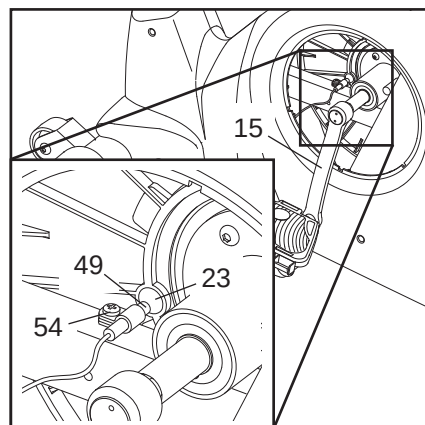


COMMENT AJUSTER LE DETECTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, vous devez ajuster le détecteur magnétique. À l'aide d'un petit tournevis plat, ouvrez doucement le Couvercle du Panneau Latéral (14) gauche. Ensuite, tournez la Protection de la Pédale (8) et éloignez-la du Panneau Latéral Gauche (4).



Localisez le Détecteur Magnétique (49). Tournez le Bras Gauche du Pédaalier (15) jusqu'à ce que l'Aimant (23) soit aligné avec le Détecteur Magnétique. Dévissez, mais ne retirez pas



la Vis de M4 x 16mm (54) indiquée. Glissez le Détecteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis. Tournez le Bras du Pédaalier pendant quelques secondes. Répétez jusqu'à ce que la console affiche des données cohérentes. Quand le Détecteur Magnétique est correctement ajusté, ré-attachez la Protection de la Pédale (8) et le Couvercle du Panneau Latéral (14).

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout 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. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants 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. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de 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 déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du 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 modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant 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 pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez. Ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'assouplissement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'assouplissement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées: Tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'assouplissement du tendon d'Achille

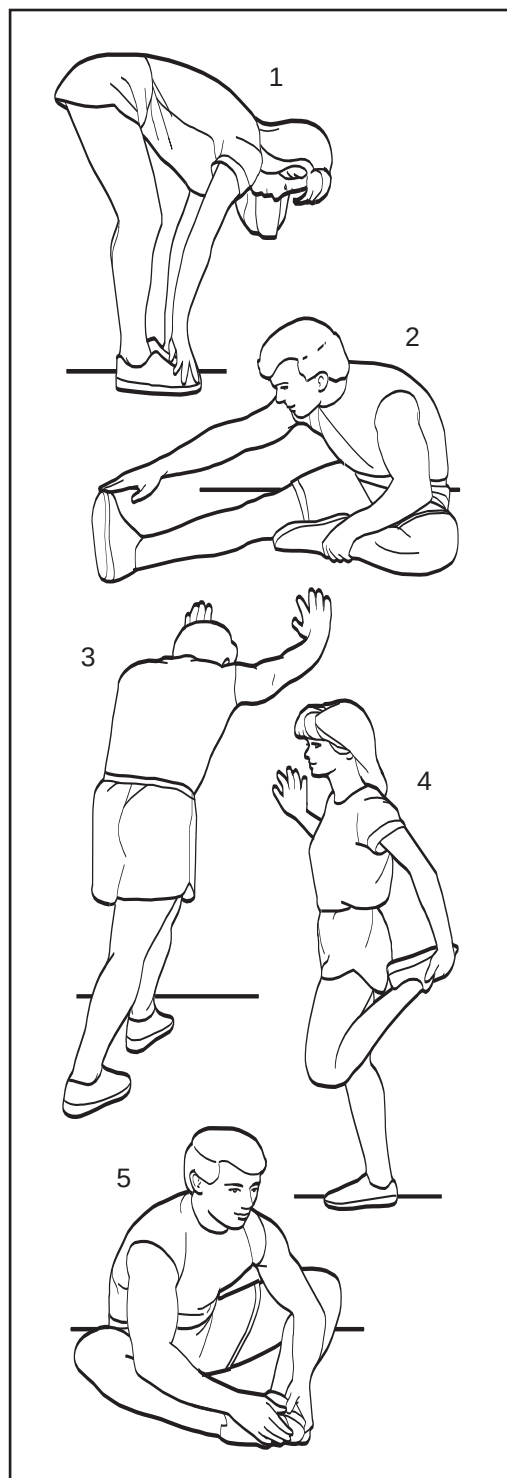
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées: Mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'assouplissement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.



REMARQUES

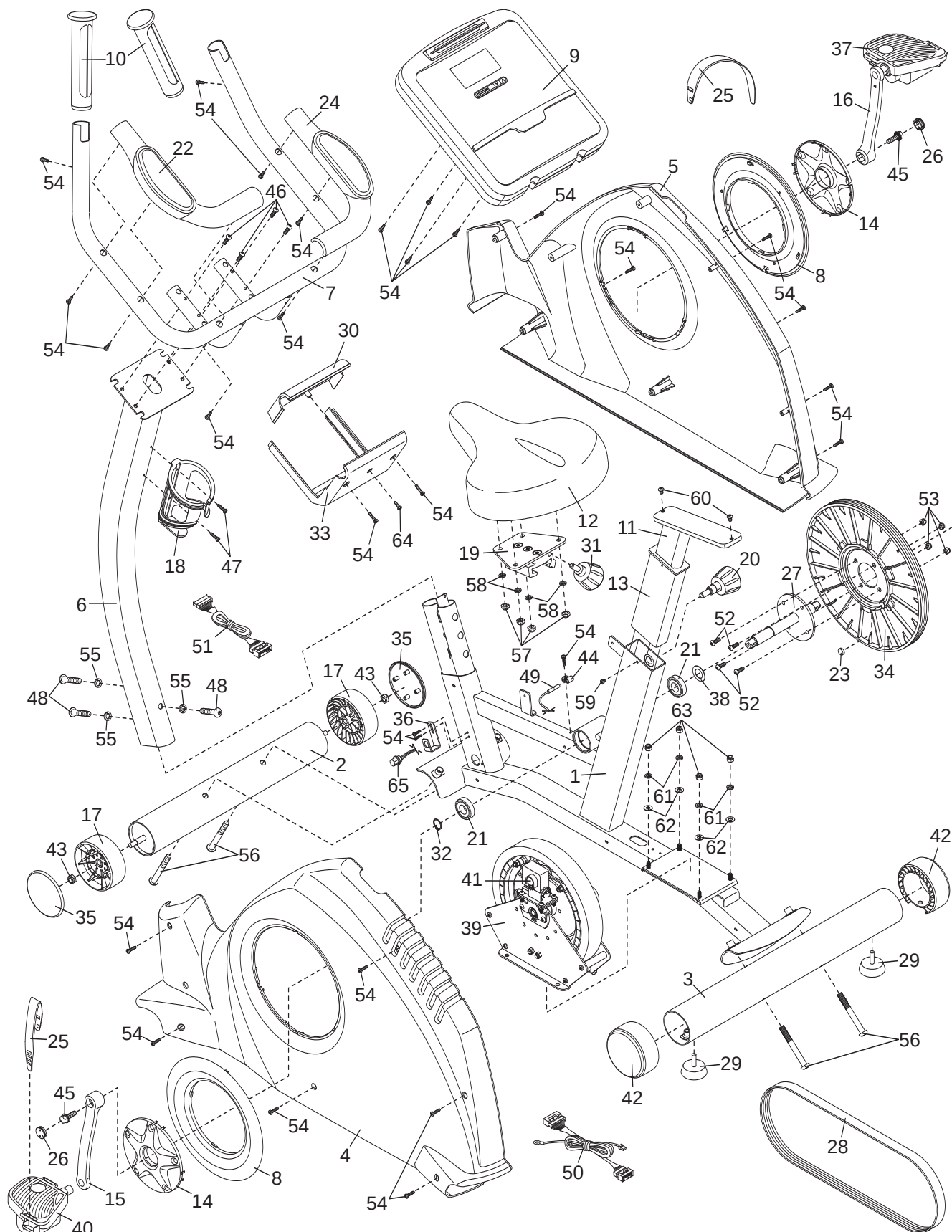
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTEX3196.1

R0308A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	36	1	Support en J
2	1	Stabilisateur Avant	37	1	Pédale Droite
3	1	Stabilisateur Arrière	38	1	Rondelle du Pédalier
4	1	Panneau Latéral Gauche	39	1	Volant
5	1	Panneau Latéral Droit	40	1	Pédale Gauche
6	1	Montant du Guidon	41	1	Moteur de la Résistance
7	1	Guidon	42	2	Couvercle du Stabilisateur
8	2	Protection de la Pédale	43	2	Écrou de Blocage de M8
9	1	Console	44	1	Pince
10	2	Poignée du Détecteur Cardiaque/Fil	45	2	Vis à Collet de 5/16" x 1"
11	1	Montant du Siège	46	4	Vis en Bouton de M6 x 30mm
12	1	Siège	47	2	Vis de M4 x 19mm
13	1	Col	48	3	Vis en Bouton de M10 x 50mm
14	2	Couvercle du Panneau Latéral	49	1	Détecteur Magnétique/Fil
15	1	Bras Gauche du Pédalier	50	1	Groupe de Fils Inférieur
16	1	Bras Droit du Pédalier	51	1	Groupe de Fils Supérieur
17	2	Roue	52	4	Vis de M6 x 16mm
18	1	Porte-bouteille	53	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
19	1	Support du Siège	54	29	Vis de M4 x 16mm
20	1	Bouton du Montant du Siège	55	3	Rondelle Fendue de M10
21	2	Roulement à Billes du Pédalier	56	4	Vis en Bouton de M10 x 85mm
22	1	Appui-coude Gauche	57	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
23	1	Aimant	58	4	Rondelle Fendue de M8
24	1	Appui-coude Droit	59	1	Vis de M4 x 5mm
25	2	Sangle de la Pédale	60	2	Vis de M6 x 10mm
26	2	Enjoliveur du Pédalier	61	4	Rondelle Fendue de M6
27	1	Pédalier	62	4	Rondelle de M6
28	1	Courroie	63	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
29	2	Pied de Nivellement	64	1	Vis de M4 x 12mm
30	1	Boîtier Supérieur du Guidon	65	1	Prise/Cordon d'Alimentation
31	1	Bouton du Siège	*	—	Manuel de l'Utilisateur
32	1	Bague-attache du Pédalier	*	—	Clé Hexagonale
33	1	Boîtier Inférieur du Guidon			
34	1	Poulie			
35	2	Couvercle de la Roue			

Remarque : *indique qu'une pièce n'est pas illustrée. Les spécifications peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange.



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 du Canada, Inc., (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. 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-autorisées 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 n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas 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 ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B