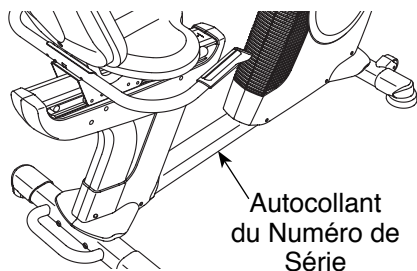


FREEMOTION® 330 R

N°. du Modèle SFCCEX13812.0
N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

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

OU PAR COURRIEL :

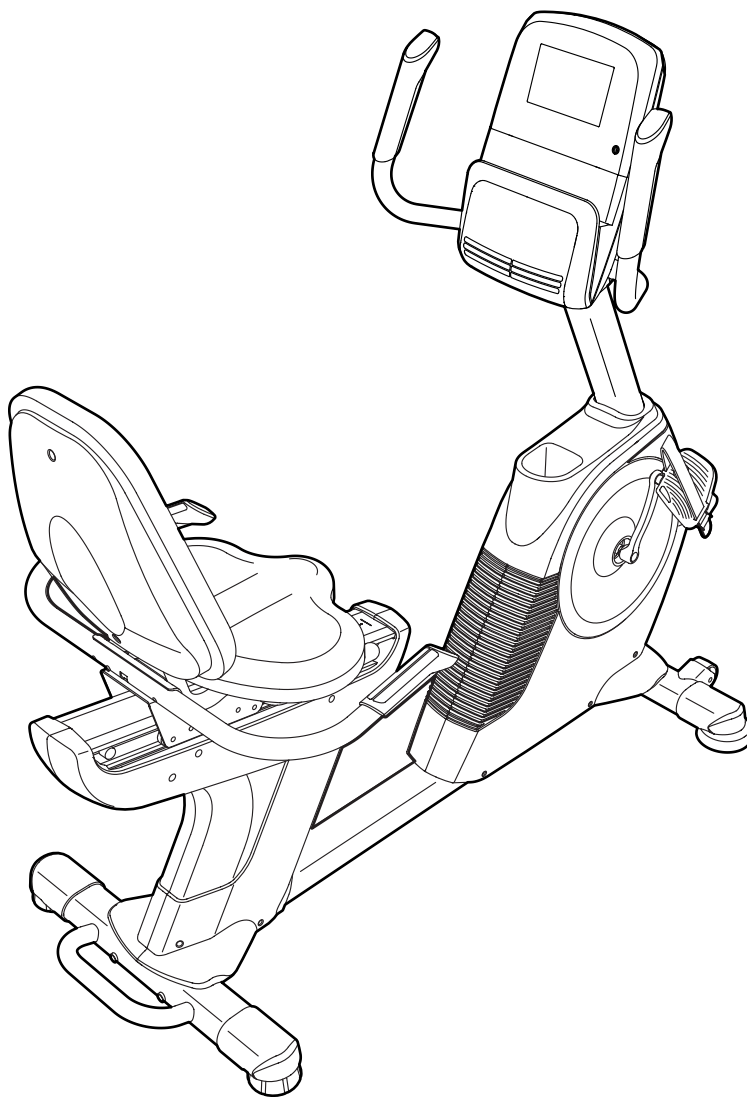
customerservice@iconcanada.ca



ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



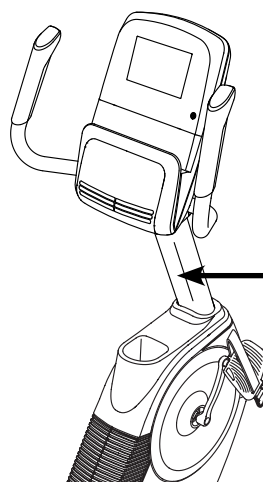
www.iconfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	15
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	23
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	25
NOTAS	27
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ.....	30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



**AVERTISSEMENT**

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 158,76kg.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante. 

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre vélo d'exercice. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Utilisez uniquement le vélo d'exercice de la manière décrite dans ce manuel.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
4. Le vélo d'exercice est destiné à l'utilisation à domicile uniquement. N'utilisez pas ce vélo d'exercice à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface plate, avec au moins 0,6 m (2 pi) d'espace autour de l'appareil. Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo d'exercice.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 159 kg.
11. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque est un outil d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre rythme cardiaque.
12. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
13. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.
14. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne NMB-003.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire FREEMOTION® 330 R. Le vélo d'exercice 330 R est équipé d'un vaste éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et efficaces.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel

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

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

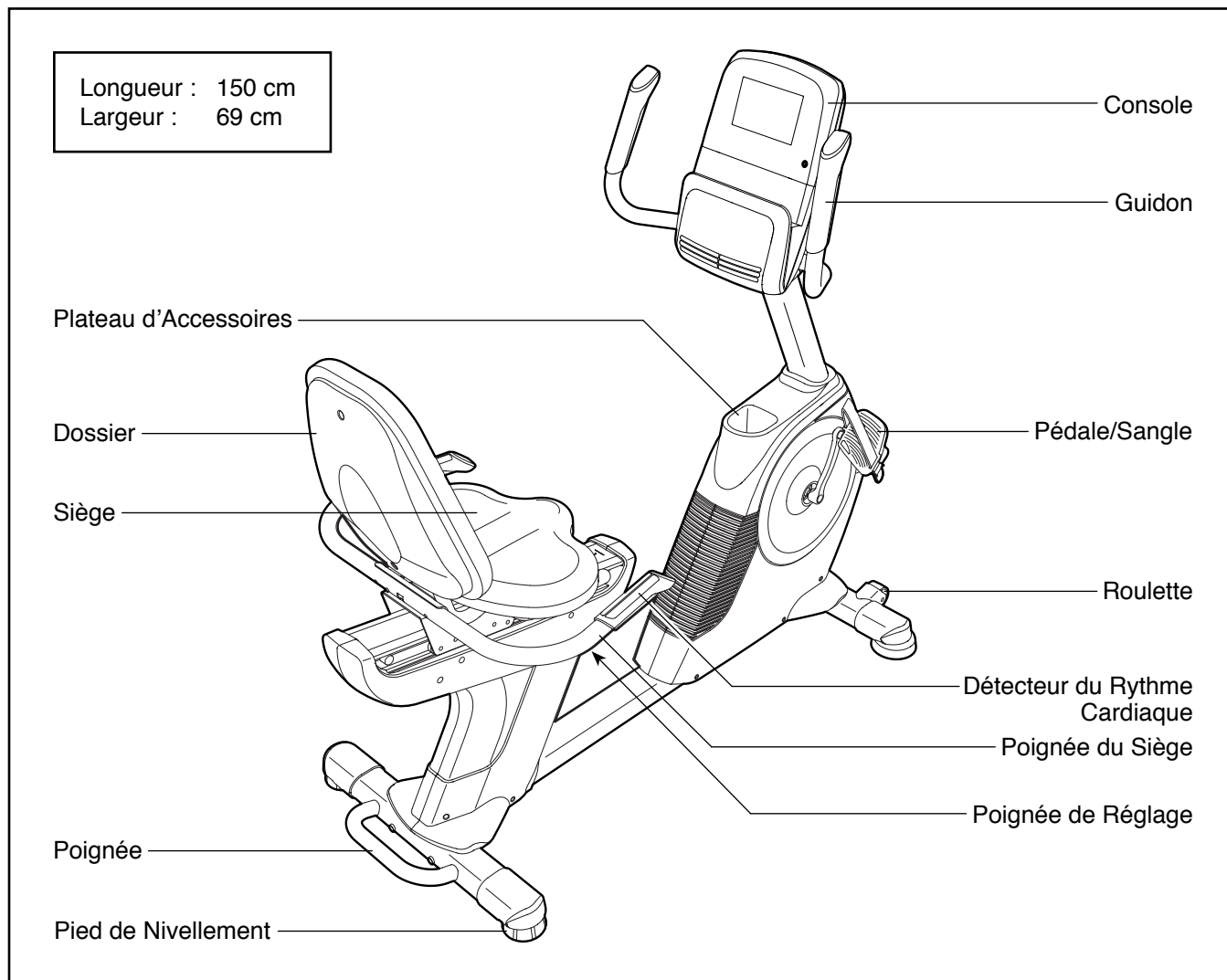
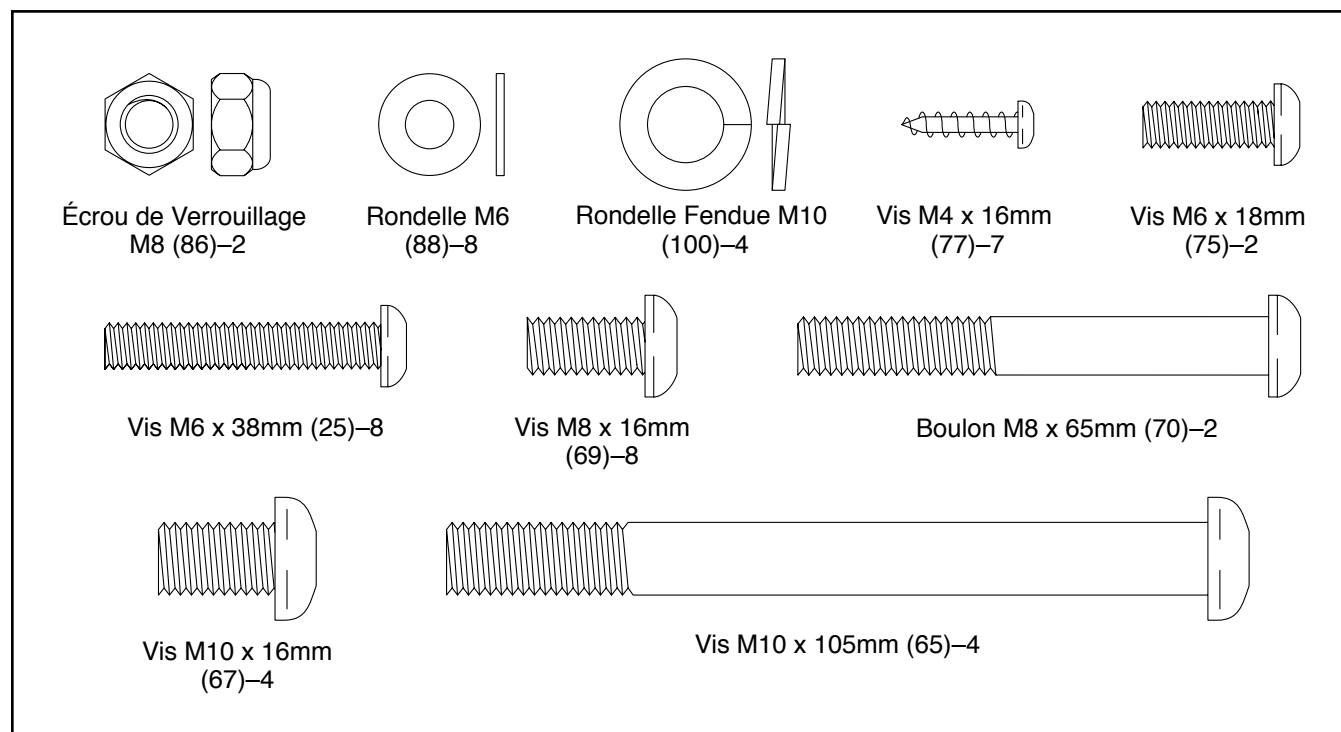


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Vous trouverez des autocollants avec un « L » ou le mot « Left » sur les pièces pour le côté gauche de l'appareil, et des autocollants avec un « R » ou le mot « Right » pour les pièces du côté droit.

- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

En plus des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



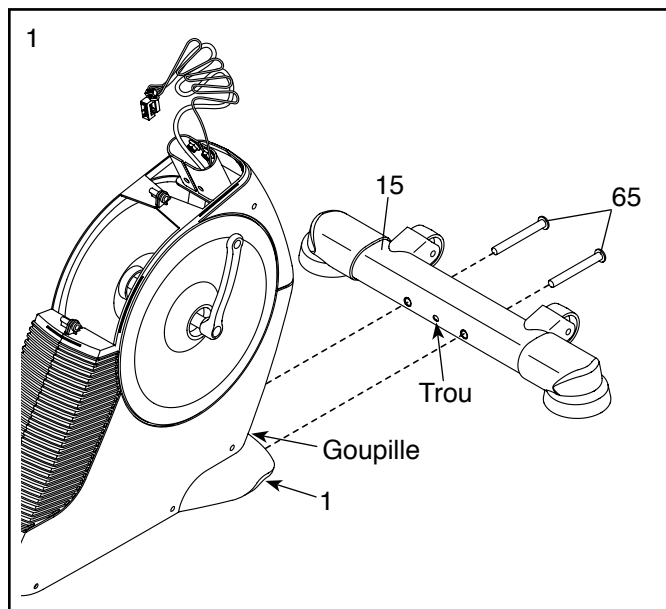
une clé à molette



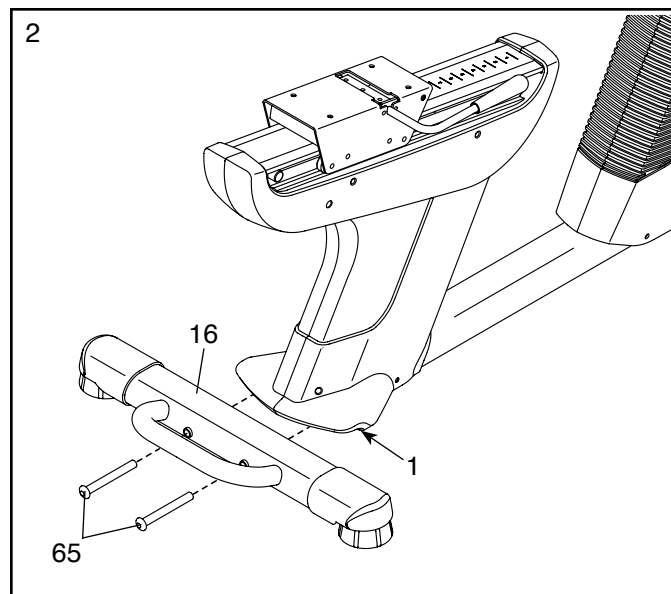
L'assemblage pourra être plus facile avec un jeu de clés. Pour ne pas endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Orientez le Stabilisateur Avant (15) de telle manière que le trou indiqué soit en face de la goupille sur le Cadre (1).

Pendant qu'une deuxième personne soulève la partie avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant (15) sur le Cadre à l'aide de deux Vis M10 x 105mm (65).

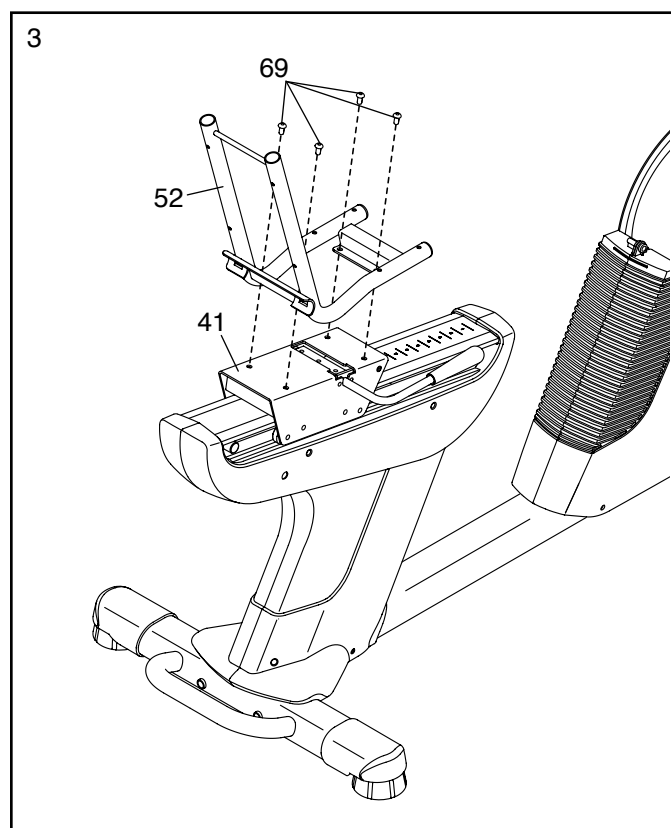


2. Pendant qu'une deuxième personne soulève la partie arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (16) sur le Cadre à l'aide de deux Vis M10 x 105mm (65).



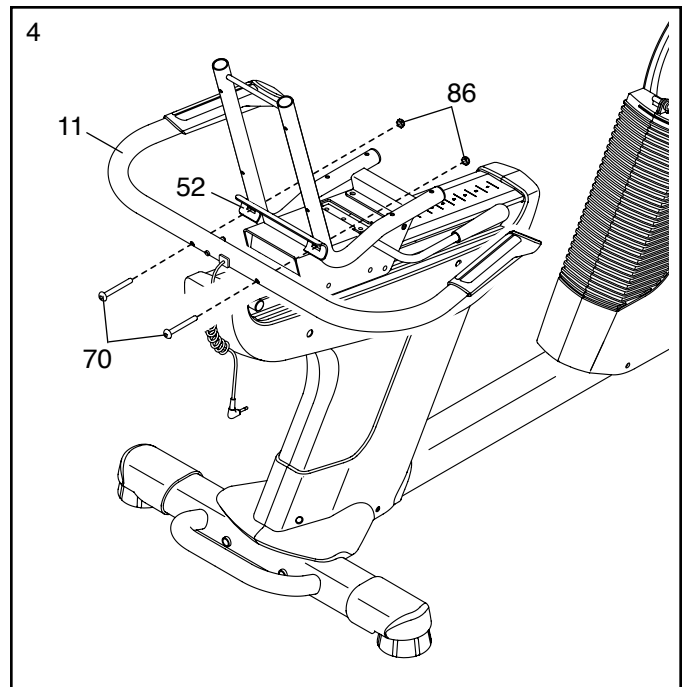
3. Orientez le Cadre du Siège (52) comme sur le schéma.

Attachez le Cadre du Siège (52) sur le Chariot du Siège (41) à l'aide de quatre Vis M8 x 16mm (69).

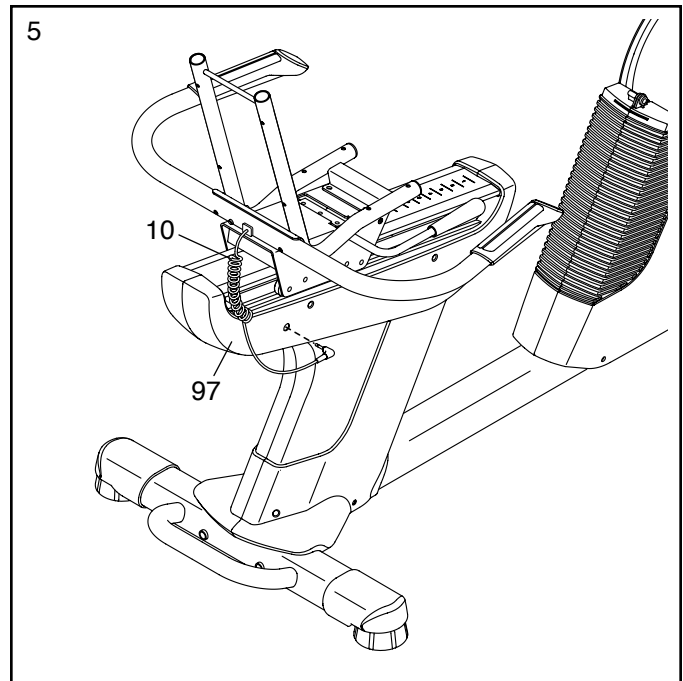


4. **Conseil : faites attention de ne pas abîmer les fils à l'intérieur des Poignées du Siège (11) durant cette étape.**

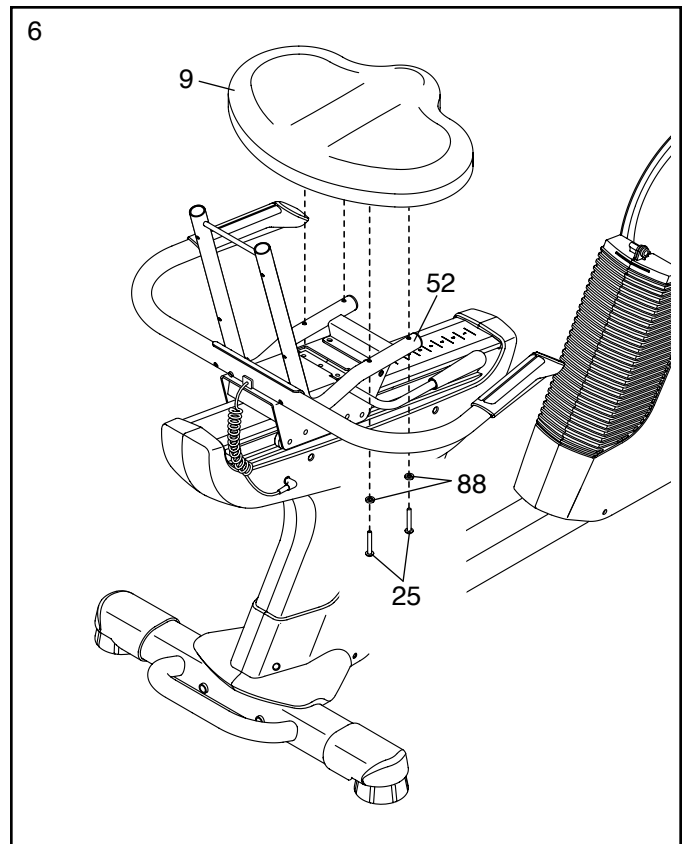
Attachez les Poignées du Siège (11) sur le Cadre du Siège (52) à l'aide de deux Boulons M8 x 65mm (70) et deux Écrous de Verrouillage M8 (86).



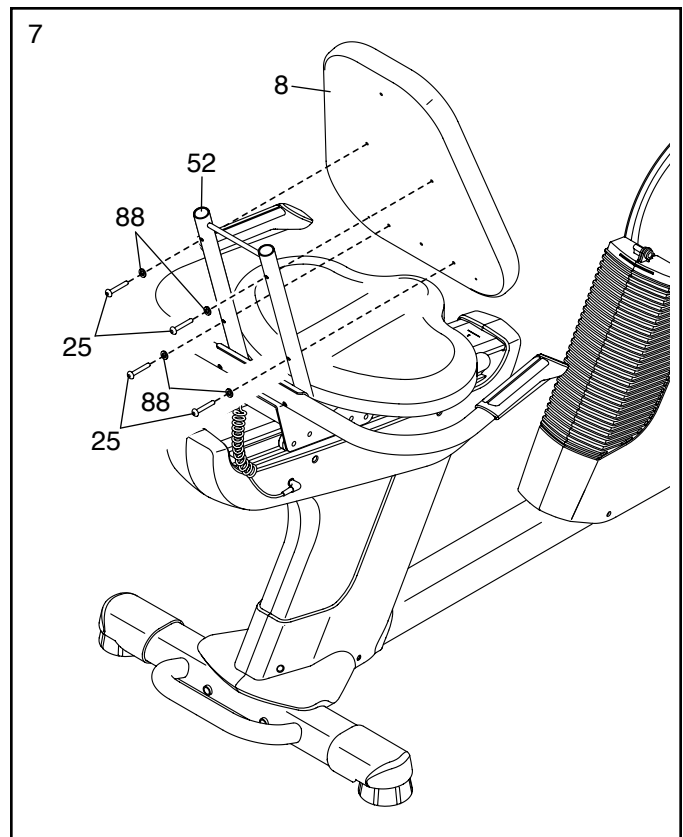
5. Branchez le Fil du Détecteur du Siège (10) dans la prise du Capot Arrière Droit (97).



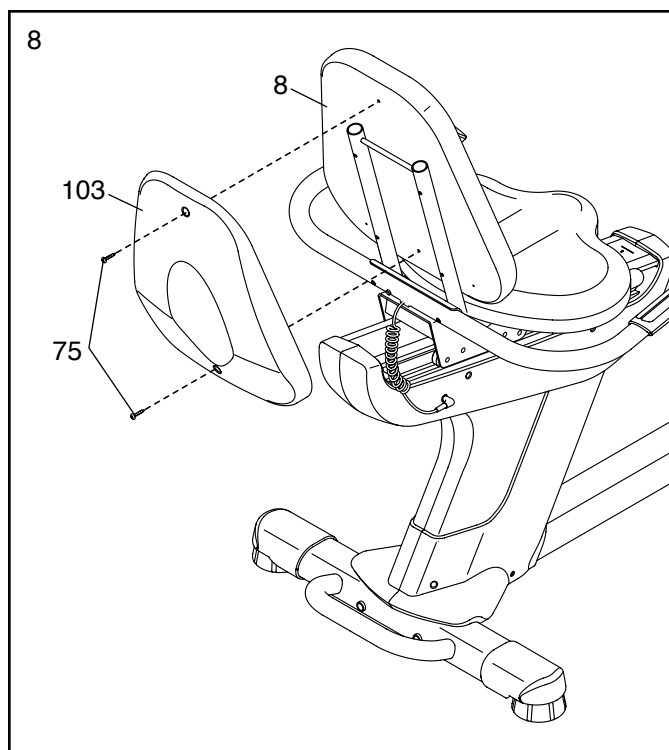
6. Attachez le Siège (9) sur le Cadre du Siège (52) à l'aide de quatre Vis M6 x 38mm (25) et quatre Rondelles M6 (88). Remarque : seules deux Vis et deux Rondelles sont illustrées.



7. Attachez le Dossier (8) sur le Cadre du Siège (52) à l'aide de quatre Vis M6 x 38mm (25) et quatre Rondelles M6 (88).



8. Attachez le Boîtier du Dossier (103) sur le Dossier (8) à l'aide de deux Vis M6 x 18mm (75).



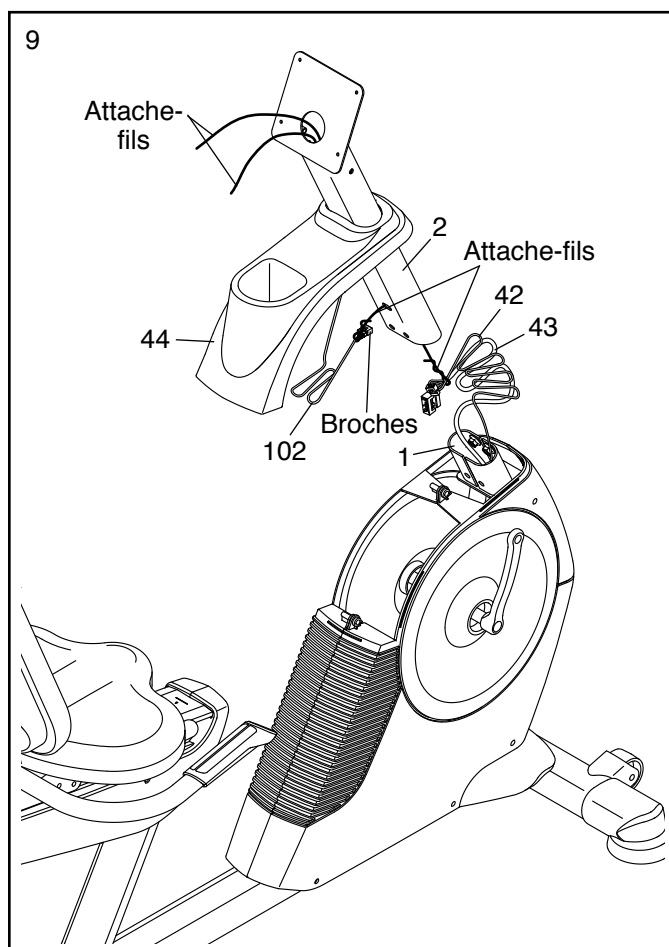
9. Orientez le Montant (2) et le Boîtier Supérieur (44) comme sur le schéma. Glissez le Boîtier Supérieur vers le haut sur le Montant.

Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (2) et le Boîtier Supérieur (44) près du Cadre (1) jusqu'à l'étape 10.

Trouvez le Fil du Récepteur (102) et assurez-vous que le connecteur avec les broches en métal est à l'endroit indiqué.

Localisez l'attache-fil dans le Montant (2). Attachez l'extrémité inférieure de l'attache-fil sur le Fil Principal (43) et sur le Fil du Détecteur du Cadre (42). Attachez l'extrémité de l'autre fil sur l'extrémité du Fil du Récepteur (102). Ensuite, tirez les extrémités supérieures des attache-fils vers le haut hors du sommet du Montant.

Conseil : pour que les fils ne tombent pas à l'intérieur du Montant (2), attachez-les fermement avec les attache-fils.

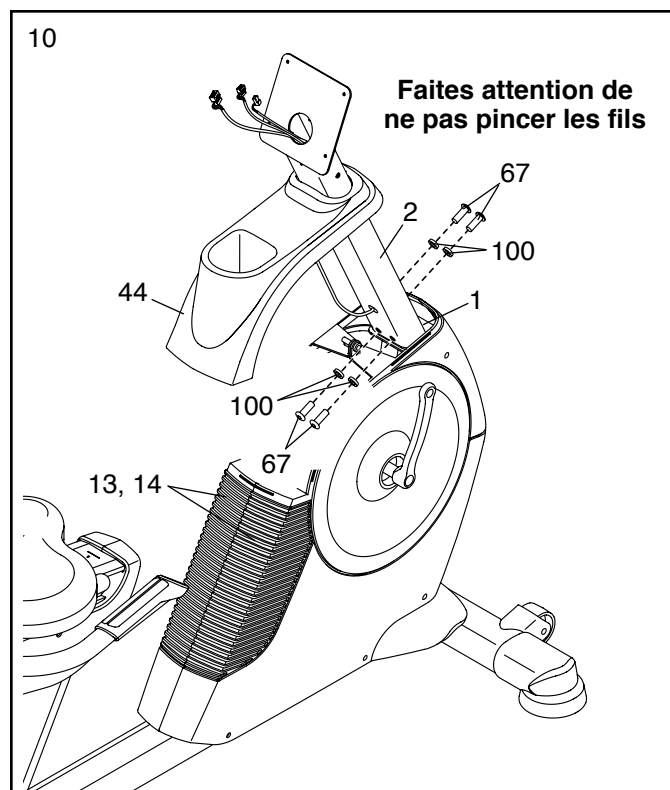


10. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Glissez le Montant (2) dans le Cadre (1).

Attachez le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M10 x 16mm (67) et quatre Rondelles Fendues M10 (100). **Conseil : vissez d'abord les deux Vis à l'avant du Montant, puis les deux autres Vis.**

Remarque : si vous avez acheté le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir page 21), référez-vous à l'étape 18 page 14 pour installer le récepteur accompagnant le détecteur du rythme cardiaque.

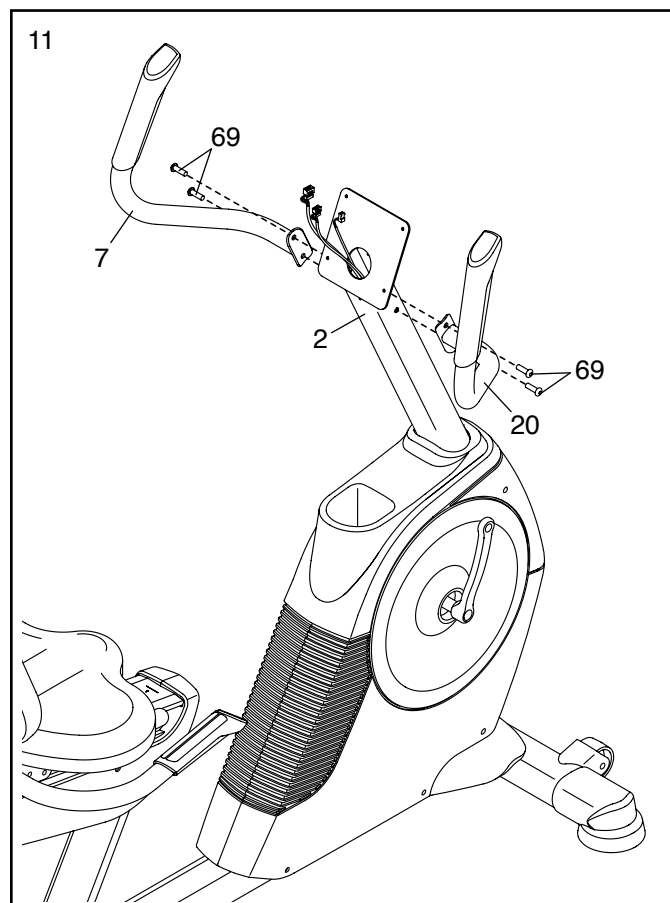
Glissez le Boîtier Supérieur (44) vers le bas et enfoncez-le sur les Capots Avant Droit et Gauche (13, 14).



11. Identifiez le Guidon Droit (20) et orientez-le comme sur le schéma.

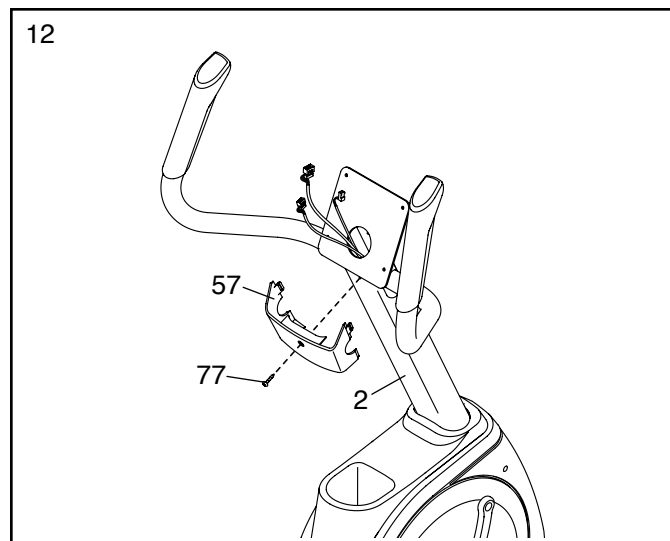
Attachez le Guidon Droit (20) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (69).

Attachez le Guidon Gauche (7) de la même manière.



12. Identifiez le Boîtier Arrière du Montant (57) et orientez-le comme sur le schéma.

Attachez le Boîtier Arrière du Montant (57) sur le Montant (2) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (77).

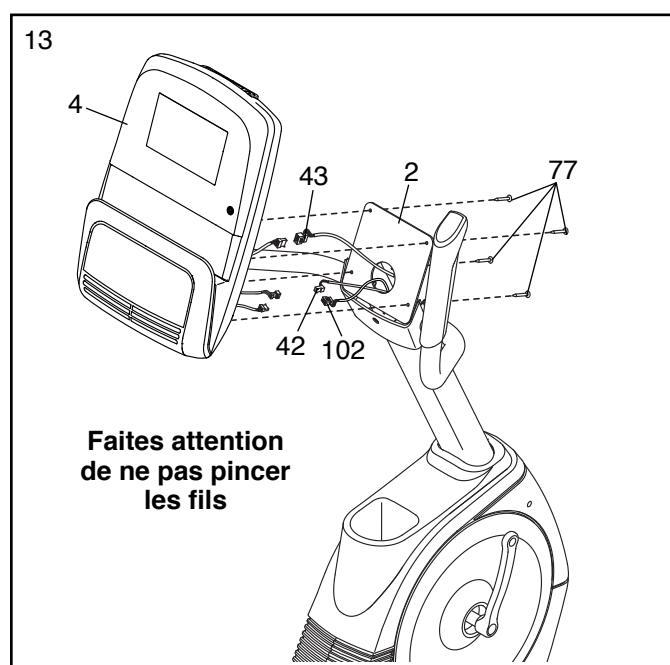


13. Détachez et jetez les attache-fils sur le Fil Principal (43), le Fil du Détecteur du Cadre (42) et le Fil du Récepteur (102).

Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (4) près du Montant (2), branchez les fils de la Console sur le Fil Principal (43), le Fil du Détecteur du Cadre (42) et le Fil du Récepteur (102).

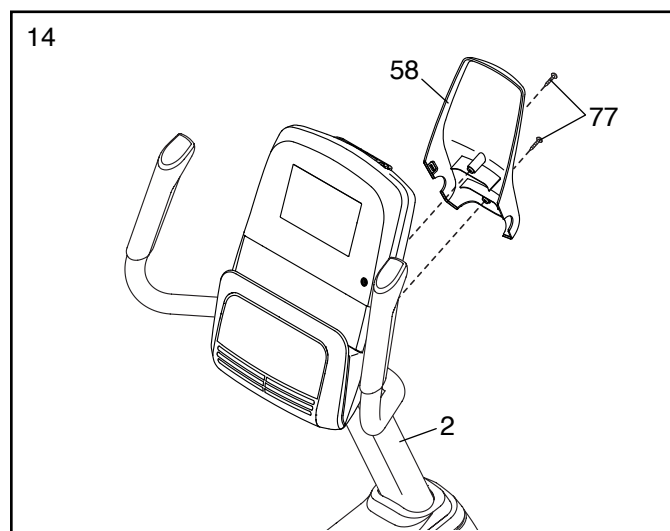
Insérez l'excédent de fils dans le Montant (2).

Conseil : vissez chaque vis de quelques tours avant de toutes les serrer complètement. De plus, faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (4) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (77).



14. Identifiez le Boîtier Avant du Montant (58) et orientez-le comme sur le schéma.

Attachez le Boîtier Avant du Montant (58) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (77).

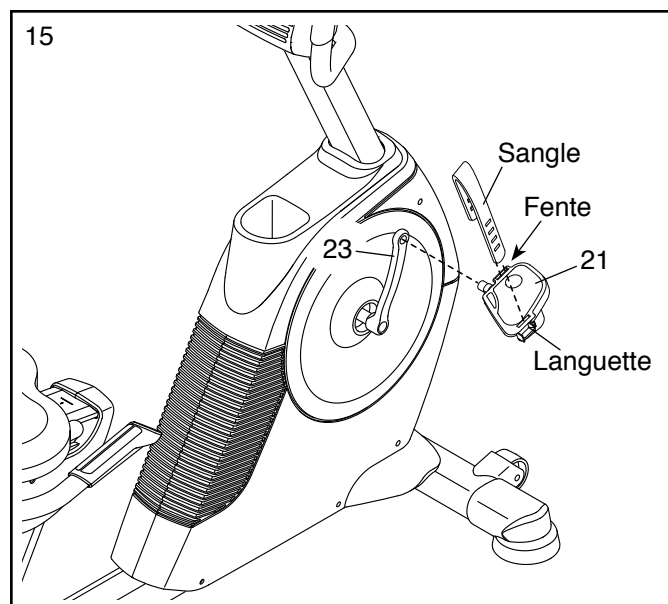


15. Identifiez la Pédale Droite (21).

À l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Droite (21), **dans le sens des aiguilles** d'une montre, dans le Bras Droit du Pédaalier (23).

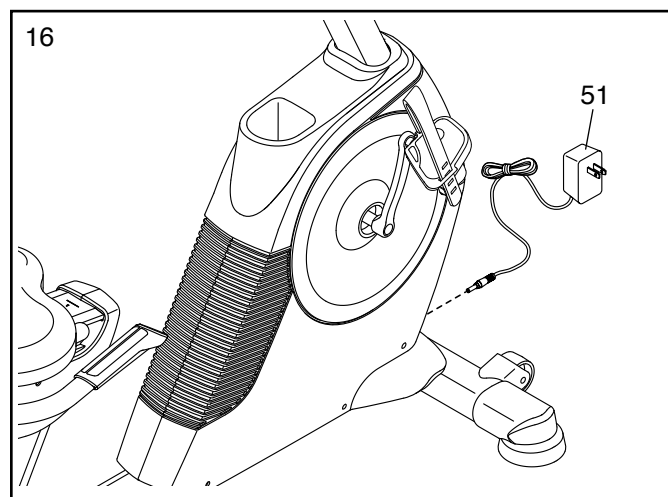
Serrez fermement la Pédale Gauche (non illustrée), **dans le sens contraire des aiguilles** d'une montre, dans le Bras Gauche du Pédaalier (non illustré).

Si nécessaire, enfoncez la sangle droite sur la fente de la Pédale Droite (21). Pour desserrer la sangle, appuyez sur la languette indiquée et tirez la sangle vers le haut. Pour serrer la sangle, vous n'avez qu'à tirer l'extrémité de la sangle vers le bas. **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.**



16. Branchez le Bloc d'Alimentation (51) dans la prise sur le cadre à l'avant du vélo d'exercice.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (51) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 15.



17. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice.**

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

Si vous avez acheté le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir la page 21), suivez l'étape supplémentaire ci-dessous pour installer le récepteur accompagnant le détecteur du rythme cardiaque.

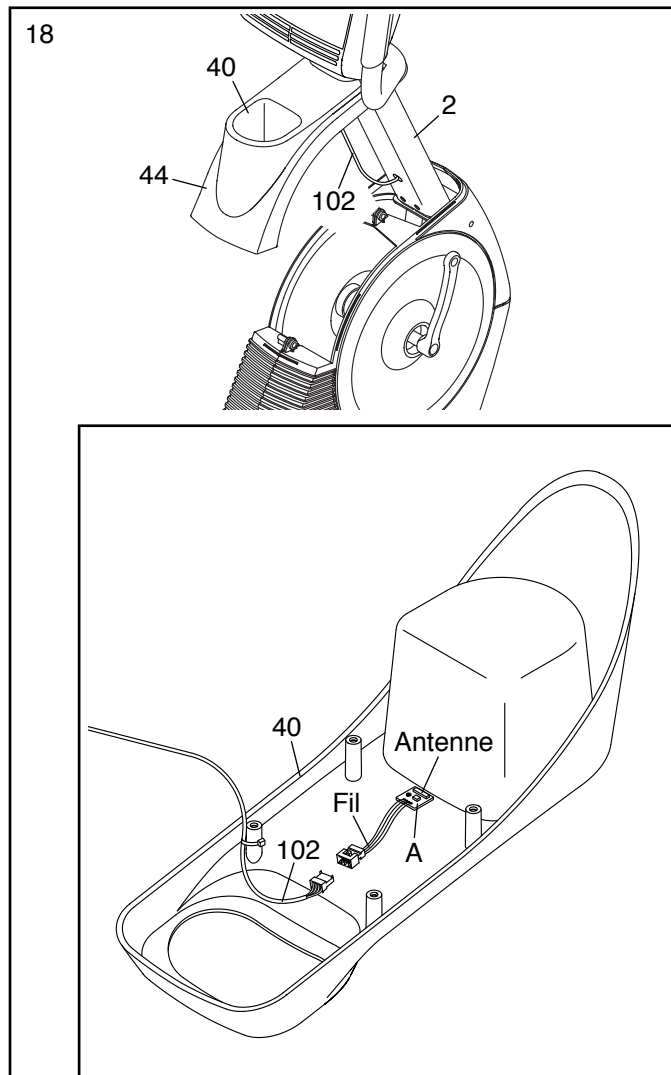
18. Remarque : si vous avez déjà assemblé le vélo d'exercice, utilisez un tournevis plat et retirez le Boîtier Supérieur (44) du Cadre.

Référez-vous au schéma encadré. Retirez le papier du coussinet adhésif situé au dos du récepteur (A). **Orientez le récepteur de manière à ce qu'il soit dans une position horizontale parallèle au sol.** Placez le récepteur à l'endroit indiqué sous le Plateau d'Accessoires (40) et appuyez dessus.

Ensuite, branchez le fil sur le récepteur (A) dans le Fil du Récepteur (102) dans le Montant (2).

Remarque : jetez les autres fils inclus avec le détecteur du rythme cardiaque.

Remarque : si vous avez déjà assemblé le vélo d'exercice, enfoncez le Boîtier Supérieur (44) en place.

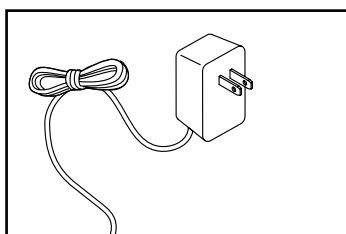


COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

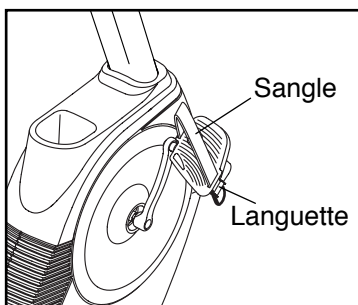
IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation dans la prise sur le cadre du vélo d'exercice. Branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



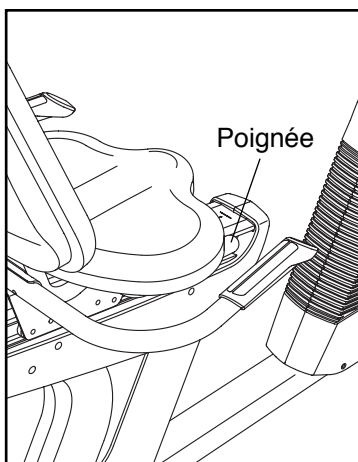
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour desserrer la sangle de la pédale, appuyez sur la languette indiquée et tirez la sangle vers le haut. Pour serrer la sangle, vous n'avez qu'à tirer l'extrémité de la sangle vers le bas.



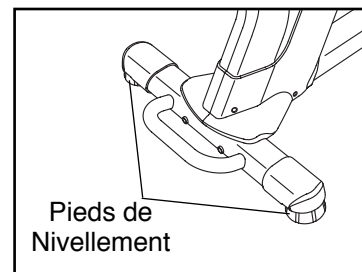
COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

Le siège peut être réglé vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position la plus confortable. Pour régler le siège, poussez la manette de réglage vers le bas, glissez le siège jusqu'à la position voulue, puis soulevez la manette de réglage pour verrouiller le siège en place.



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

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



COMMENT DÉPLACER LE VÉLO D'EXERCICE

Pour déplacer le vélo d'exercice, tenez la poignée sur le stabilisateur arrière et soulevez le vélo avec précaution jusqu'à ce qu'il roule sur les roulettes avant. Déplacez avec précaution le vélo d'exercice vers l'endroit désiré, puis baissez-le.

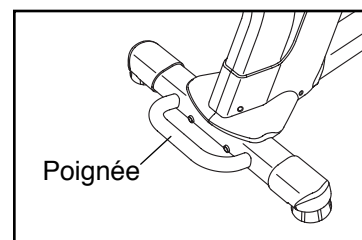
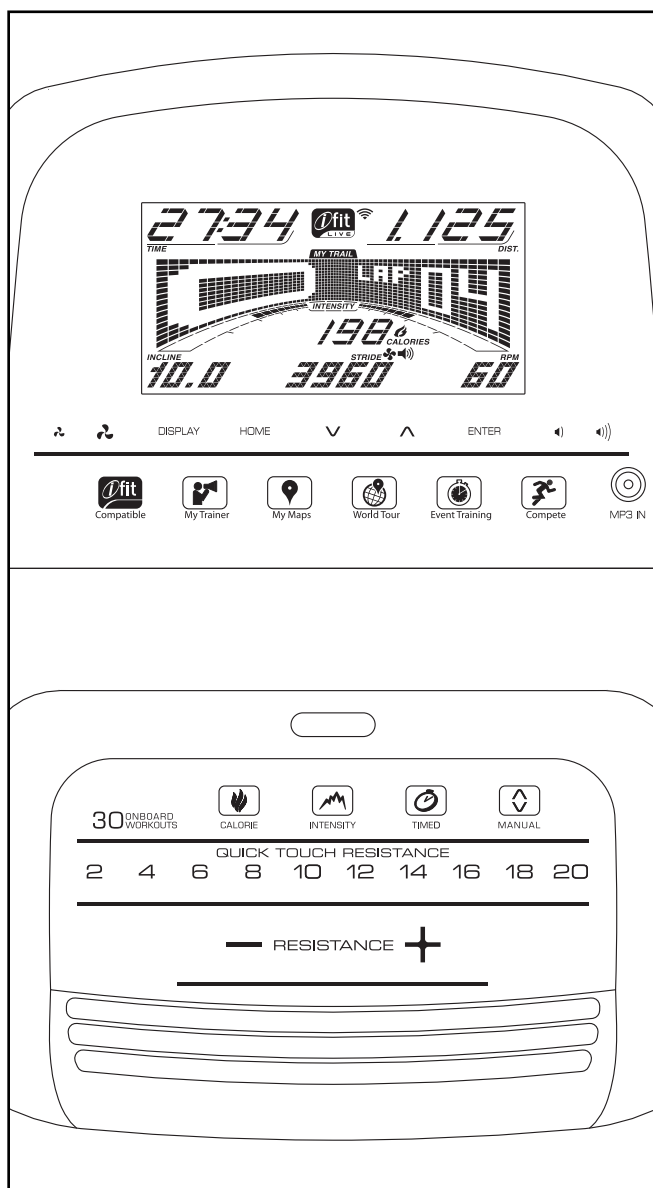


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe est équipée d'une série de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur les poignées ou le détecteur du rythme cardiaque du torse en option.

La console est aussi équipée de trente entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales tout en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit Live qui lui permet de se connecter à votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit Live en option. Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements, affronter d'autres coureurs et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Pour acheter un module iFit Live à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.

Vous pouvez même brancher votre lecteur MP3 ou lecteur de CD sur le système audio de la console et écouter vos musiques ou vos livres audio préférés pendant votre séance d'exercices.

Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 17. Pour utiliser un entraînement intégré, allez à la page 19. Pour utiliser un entraînement iFit Live, allez à la page 20. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 21. Pour changer les paramètres de la console, allez à la page 22.

Remarque : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume automatiquement. La console est alors prête à être utilisée.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Appuyez sur la touche Manual (manuel) de la console pour sélectionner le mode manuel.

Si vous n'avez pas inséré un module iFit Live dans la console et que vous n'êtes pas connecté à iFit Live, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

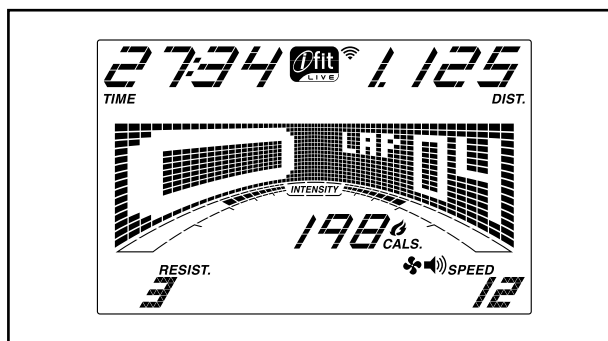
3. **Changez la résistance des pédales quand vous le désirez.**

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution ou une des touches numérotées de la QuickTouch Resistance (touche rapide).

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, il faudra quelques instants aux pédales pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

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

L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes :



Cals (calories.) : ce mode affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Cals./Hr (calories par heure) : ce mode affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure.

Dist. (distance) : ce mode affiche la distance que vous avez pédalée en miles ou en kilomètres.

Rythme Cardiaque : ce mode affiche votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque ou le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir l'étape 5 page 17).

Resist. (résistance) : ce mode affiche le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes à chaque changement de la résistance.

Speed (vitesse) : ce mode affiche votre vitesse de pédalage en miles par heure ou en kilomètres à l'heure.

Time (temps) : quand le mode manuel est sélectionné, ce mode affiche le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, ce mode affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement.

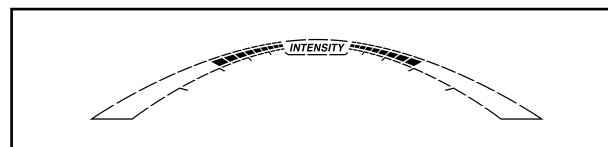
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'onglet désiré apparaisse. Vous pouvez également appuyer sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer).

Speed : cet onglet affiche un graphique des vitesses programmées pour l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra à la fin de chaque minute.

My Trail (mon parcours) : cet onglet affiche une piste correspondant à 400 m (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, le rectangle qui clignote indique votre progression. L'onglet My Trail (mon parcours) affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

Calorie : cet onglet affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant ce segment.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de l'exercice.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 22 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home (accueil).

Quand un module iFit Live est connecté, le symbole du Wi-Fi situé en haut de l'écran indique la puissance de votre signal Wi-Fi. Quatre arcs indiquent la pleine puissance du signal.



Pour quitter le mode manuel ou un entraînement, appuyez sur la touche Home (accueil). Si nécessaire, appuyez une deuxième fois sur la touche Home.

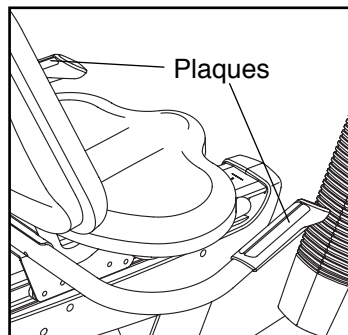
Pour régler le volume de la console, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant soit le détecteur du rythme cardiaque sur les poignées soit le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (référez-vous à la page 21 pour des informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option).

S'il y a un film en plastique transparent sur les plaques en métal du détecteur du rythme cardiaque des poignées, retirez-le. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque sur les poignées avec la paume de la main sur les plaques en métal. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.**



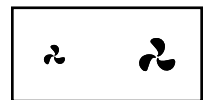
Dès que votre pouls est capté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran des calories à chaque battement, un ou deux tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme il est décrit. Faites attention de ne pas trop bouger les mains ni de trop serrer les plaques en métal. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques à l'aide d'un chiffon doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Le ventilateur peut tourner à deux vitesses : lente et rapide.

Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



Remarque : si les pédales ne bougent pas pendant trente secondes, le ventilateur s'éteint automatiquement.

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

Lorsque les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit, la console se met en pause et le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour continuer votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Lorsque les pédales restent immobiles pendant quelques minutes et que vous n'appuyez pas sur les touches, la console s'éteint et les écrans se réinitialisent.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume automatiquement. La console est alors prête à être utilisée.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Calorie, la touche Intensity (intensité) ou la touche Timed (chronométré) jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée de l'entraînement et son nom. Un graphique des vitesses programmées pour l'entraînement s'affiche alors sur la matrice.

La résistance maximale et la vitesse maximale de l'entraînement apparaissent également sur l'écran.

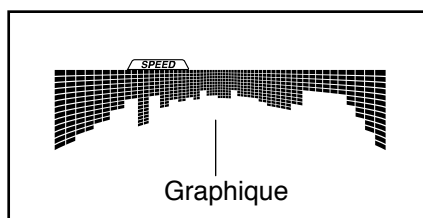
3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Une résistance et un objectif de vitesse sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même résistance et/ou le même objectif de vitesse peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique sur l'onglet de la vitesse illustre

vos progrès. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique l'objectif de vitesse du segment en cours.

À la fin de chaque segment de l'entraînement, une série de tonalités retentit et le segment suivant sur le graphique se met à clignoter. Si une résistance



et/ou un objectif de vitesse différents sont programmés pour le segment suivant, la résistance et/ou l'objectif de vitesse apparaîtront sur l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir. La résistance des pédales changera à ce moment.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir une vitesse proche de l'objectif de vitesse programmé pour le segment en cours. Lorsqu'une flèche pointant vers le haut apparaît sur l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche pointant vers le bas apparaît, diminuez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

IMPORTANT : l'objectif de vitesse ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à l'objectif de vitesse. Assurez-vous de pédaler à une vitesse qui est confortable pour vous.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer en appuyant sur les touches de la Résistance (résistance). **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, les pédales se régleront automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.**

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement à tout temps, cessez de pédaler. Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour continuer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 18.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

Vous devez avoir un module iFit Live pour pouvoir utiliser l'entraînement iFit Live.

Pour acheter un module iFit Live, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.

Remarque : pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur avec une connexion Internet ainsi qu'un port USB. Vous aurez aussi besoin d'être membre d'iFit.com. Pour utiliser un module sans fil iFit Live, vous devez aussi posséder votre propre réseau Wi-Fi comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

IMPORTANT : pour satisfaire aux exigences de conformité d'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit Live doivent se trouver au moins à 20 cm de toute personne, et ne doivent pas être à proximité ou reliés à aucune autre antenne ou transmetteur.

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

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume automatiquement. La console est alors prête à être utilisée.

2. Assurez-vous que le module iFit Live est inséré dans la console.

Pour utiliser un entraînement iFit Live, assurez-vous que le module iFit Live est bien inséré dans la console.

3. Sélectionnez le mode iFit Live.

Pour sélectionner le mode iFit Live, appuyez sur la touche iFit Live.

4. Sélectionnez un utilisateur.

Si plusieurs utilisateurs sont enregistrés, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal d'iFit Live. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

5. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, appuyez sur l'une des touches iFit Live.

Remarque : avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez aller sur le site Internet www.iFit.com et les ajouter à votre liste d'attente.

Appuyez sur la touche iFit Live pour télécharger le prochain entraînement dans votre calendrier. Appuyez sur la touche My Trainer (mon entraîneur), la touche My Maps (mes cartes), la touche World Tour (tour du monde), ou la touche Event Training (entraînement pour une épreuve) pour télécharger le prochain entraînement de ce type dans votre calendrier. Appuyez sur la touche Compete (compétition) pour participer à une course que vous avez programmée antérieurement. **Pour plus d'information à propos des entraînements iFit Live, visitez le site Internet www.iFit.com.**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous sélectionnez un entraînement de compétition, l'écran peut afficher un compte à rebours avant le départ de la course.

6. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 19.

La voix d'un entraîneur personnel vous guidera tout au long de votre entraînement. Vous pouvez sélectionner un paramètre audio pour votre entraîneur personnel (référez-vous à la section COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 22).

Pour interrompre l'entraînement à tout temps, cessez de pédaler. La durée se mettra à clignoter sur l'écran. Pour continuer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

7. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 17.

L'onglet My Trail (mon Parcours) affichera une carte du parcours que vous suivez ou affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Au cours d'un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affichera votre progression dans la course. Au fur et à mesure que vous progressez dans la course, la ligne supérieure de la matrice affichera la distance déjà parcourue. Les autres lignes représentent vos adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

8. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 18.

9. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

Pour plus d'information sur le mode iFit Live, visitez le site Internet www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

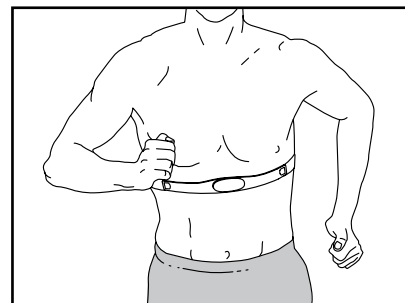
Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez votre câble audio dans la prise de la console et dans une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du Volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD.



LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardi-



aque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque, référez-vous à la page de couverture du manuel**

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

La console comporte un mode d'information qui vous permet de visualiser des données sur l'utilisation de l'appareil, de sélectionner une unité de mesure et de régler le niveau de contraste de l'écran.

Quand un module iFit Live est connecté à la console, vous pouvez également utiliser le mode d'information pour choisir un paramètre audio pour la voix de l'entraîneur personnel, définir un menu par défaut, vérifier l'état du module iFit Live, et rechercher des téléchargements.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes jusqu'à ce que le mode d'information apparaisse sur l'écran.

2. Affichez les informations d'utilisation.

L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du vélo d'exercice. Il affiche aussi la distance totale parcourue (en miles ou en kilomètres) en pédalant sur le vélo d'exercice.

3. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré.

Le mot ENGLISH (anglais) pour les miles anglais ou le mot METRIC (métrique) pour les kilomètres apparaîtront sur l'écran pour indiquer l'unité de mesure actuellement sélectionnée.

Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter (entrer) pour sélectionner l'unité de mesure de votre choix.

4. Réglez le niveau de contraste de l'écran, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher le niveau de contraste. Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît alors sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la Resistance (résistance) pour régler le niveau de contraste.

5. Déterminez si un module iFit Live est connecté à la console.

Si un module iFit Live est connecté à la console, l'écran affichera les mots WIFI MODULE (module Wi-Fi) ou USB MODULE (module USB).

Si aucun module n'est connecté, l'écran affichera les mots NO IFIT MODULE (aucun module iFit). Si aucun module n'est connecté, passez à l'étape 10.

6. Sélectionnez un paramètre audio pour la voix de l'entraîneur personnel, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher le paramètre audio pour la voix de l'entraîneur personnel. Le paramètre audio actuellement sélectionné pour la voix de l'entraîneur personnel apparaît alors sur l'écran.

Pour changer de paramètre audio, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter pour activer (ON) ou désactiver (OFF) la voix de l'entraîneur personnel.

7. Définissez le menu par défaut, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher le paramètre du menu par défaut. Le menu par défaut est le menu qui apparaît quand vous allumez la console. Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le menu du mode manuel ou le menu iFit Live en tant que menu par défaut.

8. Vérifiez l'état du module iFit Live, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher l'écran de l'état iFit Live. Les mots CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du Wi-Fi) ou CHECK USB STATUS (vérifier l'état USB) s'afficheront sur l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Enter. Après quelques secondes, l'état du module iFit Live apparaît sur l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Display pendant quelques secondes.

9. Recherchez des téléchargements, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher l'écran de téléchargements. Les mots SEND/RECEIVE DATA (transmettre/recevoir des données) s'afficheront sur l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Enter. La console recherchera alors des téléchargements d'entraînements iFit Live et de logiciels.

10. Quittez le mode d'information.

Appuyez sur la touche Display pour quitter le mode d'information.

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

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

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

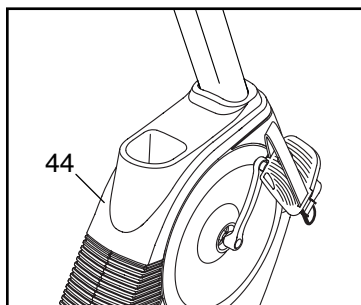
Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché. Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 22 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

Si le détecteur du rythme cardiaque sur les poignées ne fonctionne pas correctement, référez-vous à l'étape 5 page 18.

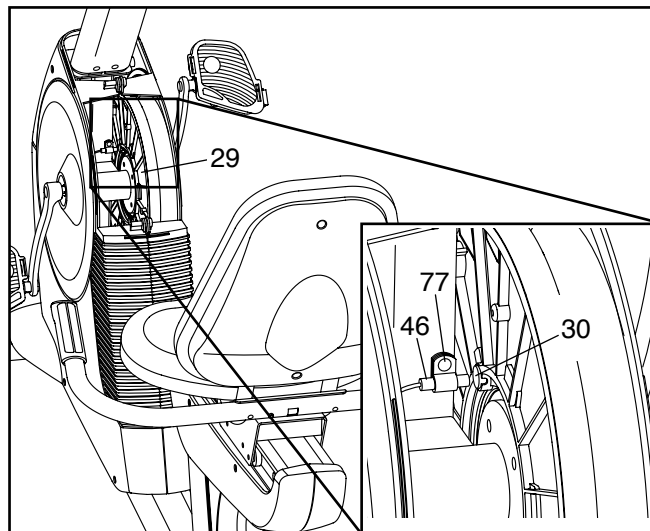
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Pour ajuster le détecteur magnétique, débranchez d'abord le bloc d'alimentation. À l'aide d'un tournevis plat, dégagez les languettes à l'avant et le long des côtés du Boîtier Supérieur (44). Ensuite, glissez le Boîtier Supérieur vers le haut.



Localisez le Capteur Magnétique (46). Tournez la Poulie (29) jusqu'à ce que l'Aimant de la Poulie (30) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Desserrez, mais ne retirez pas la Vis M4 x 16mm (77) indiquée. Glissez légèrement le Capteur Magnétique de manière à le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant de la Poulie.



Ensuite, resserrez la Vis M4 x 16mm (77). Branchez le bloc d'alimentation et tournez la Poulie (29) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

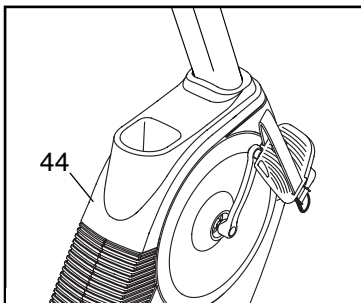
Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez le boîtier supérieur, puis branchez le bloc d'alimentation.

COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérapent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie doit être ajustée.

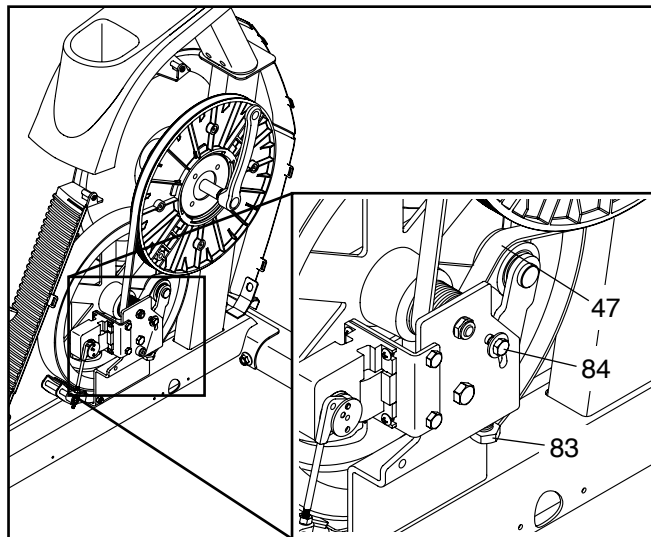
Pour ajuster la courroie de traction, débranchez d'abord le bloc d'alimentation. Ensuite, vous devez retirer le boîtier supérieur, la pédale droite et le capot droit (voir les instructions ci-dessous).

À l'aide d'un tournevis plat, dégagez les languettes à l'avant et le long des côtés du Boîtier Supérieur (44). Ensuite, glissez le Boîtier Supérieur vers le haut.



À l'aide d'une clé à molette, tournez ensuite la pédale droite dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, puis retirez-la. Retirez les vis des capots droit et gauche, puis retirez doucement le capot droit.

Desserrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (84). Serrez la Vis Hexagonale M10 x 50mm (83) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (47) soit bien tendue. Une fois que la Courroie de Traction est tendue, serrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm.



Lorsque la Courroie de Traction (47) est bien tendue, réinstallez le capot droit, la pédale droite et le boîtier supérieur, et branchez ensuite le bloc d'alimentation.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

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

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

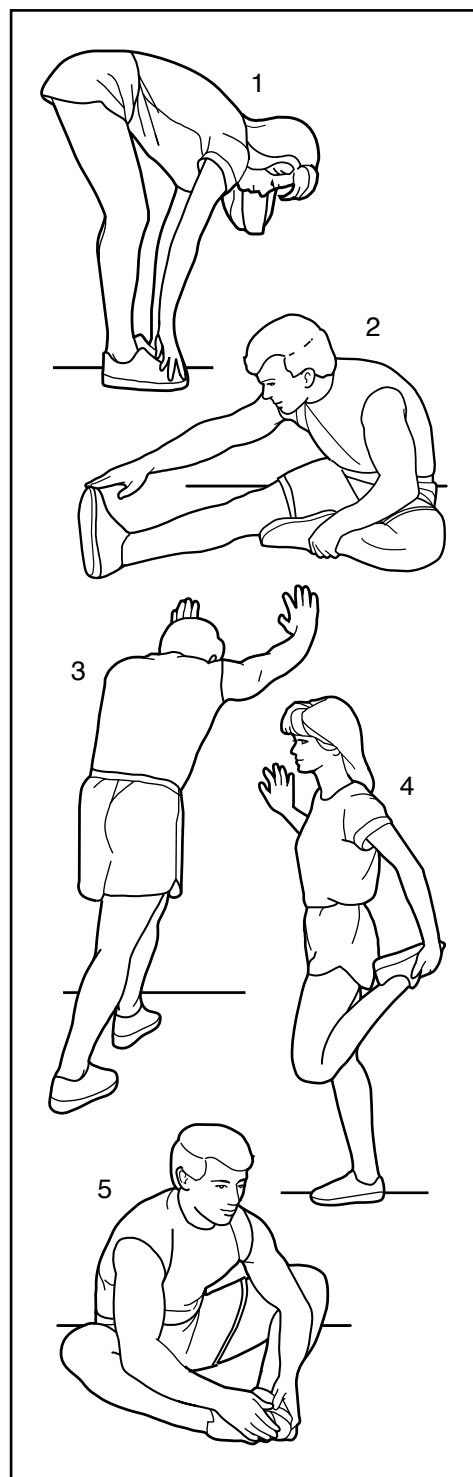
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



NOTAS

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle SFCCEX13812.0 R0612A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	46	1	Capteur Magnétique/Fil
2	1	Montant	47	1	Courroie de Traction
3	2	Boîtier du Stabilisateur Avant	48	2	Boîtier du Stabilisateur Arrière
4	1	Console	49	2	Poignée du Guidon
5	1	Rail	50	2	Vis à Colletterette
6	1	Barre de Réglage	51	1	Bloc d'Alimentation
7	1	Guidon Gauche	52	1	Cadre du Siège
8	1	Dossier	53	1	Ensemble de la Tige de la
9	1	Siège			Résistance
10	1	Fil du Détecteur du Siège/Ensemble de la Poignée du Détecteur	54	1	Petit Jonc de Blocage
11	1	Poignées du Siège	55	8	Roulement à Billes du Chariot
12	1	Bloc de Frein	56	2	Embout du Cadre du Siège
13	1	Capot Avant Gauche	57	1	Boîtier Arrière du Montant
14	1	Capot Avant Droit	58	1	Boîtier Avant du Montant
15	1	Stabilisateur Avant	59	8	Bague du Chariot
16	1	Stabilisateur Arrière	60	2	Tige du Rail
17	2	Roulette	61	1	Vis à Épaulement M6 x 15mm
18	1	Frein	62	4	Embout de la Tige
19	2	Pied de Nivellement	63	2	Bague d'Espacement du Frein
20	1	Guidon Droit	64	5	Vis M6 x 16mm
21	1	Pédale Droite/Sangle	65	4	Vis M10 x 105mm
22	1	Pédale Gauche/Sangle	66	2	Boulon de la Roue
23	1	Bras Droit du Pédalier	67	4	Vis M10 x 16mm
24	1	Bras Gauche du Pédalier	68	1	Grande Rondelle M6
25	8	Vis M6 x 38mm	69	8	Vis M8 x 16mm
26	1	Manette de la Barre de Réglage	70	2	Boulon M8 x 65mm
27	1	Support de la Manette	71	2	Boulon Brillant M6 x 65mm
28	1	Grand Jonc de Blocage	72	1	Boulon Hexagonal M6 x 65mm
29	1	Poulie	73	2	Vis 1/4" x 14mm
30	2	Aimant de la Poulie	74	8	Boulon M8 x 28mm
31	1	Pédalier	75	2	Vis M6 x 18mm
32	1	Essieu du Frein	76	1	Vis M3,5 x 12mm
33	2	Roulement à Billes du Pédalier	77	36	Vis M4 x 16mm
34	1	Volant	78	4	Vis M8 x 12mm
35	1	Essieu du Volant	79	1	Vis Brillante M4 x 16mm
36	1	Aimant de la Résistance	80	4	Vis du Rail
37	1	Moteur de la Résistance	81	2	Vis Hexagonale M6 x 8mm
38	1	Support du Moteur	82	4	Vis à Colletterette M4 x 12mm
39	1	Tendeur	83	1	Vis Hexagonale M10 x 50mm
40	1	Plateau d'Accessoires	84	1	Vis Hexagonale M6 x 20mm
41	1	Chariot du Siège	85	1	Volant de la Résistance
42	1	Fil du Détecteur du Cadre/Prise	86	2	Écrou de Verrouillage M8
43	1	Fil Principal	87	1	Vis M5 x 7mm
44	1	Boîtier Supérieur	88	15	Rondelle M6
45	1	Bride	89	10	Écrou de Blocage M8
			90	1	Écrou de Verrouillage M6

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
91	12	Rondelle Fendue M8	99	2	Cheville de Fixation
92	2	Embout du Pédalier	100	4	Rondelle Fendue M10
93	2	Écrou de Verrouillage Brillant M6	101	2	Écrou de Verrouillage M10
94	1	Rondelle M5	102	1	Récepteur/Fil
95	1	Rondelle en Acier	103	1	Boîtier du Dossier
96	5	Rondelle Fendue M6	*	—	Outil d'Assemblage
97	1	Capot Arrière Droit	*	—	Manuel de l'Utilisateur
98	1	Capot Arrière Gauche			

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

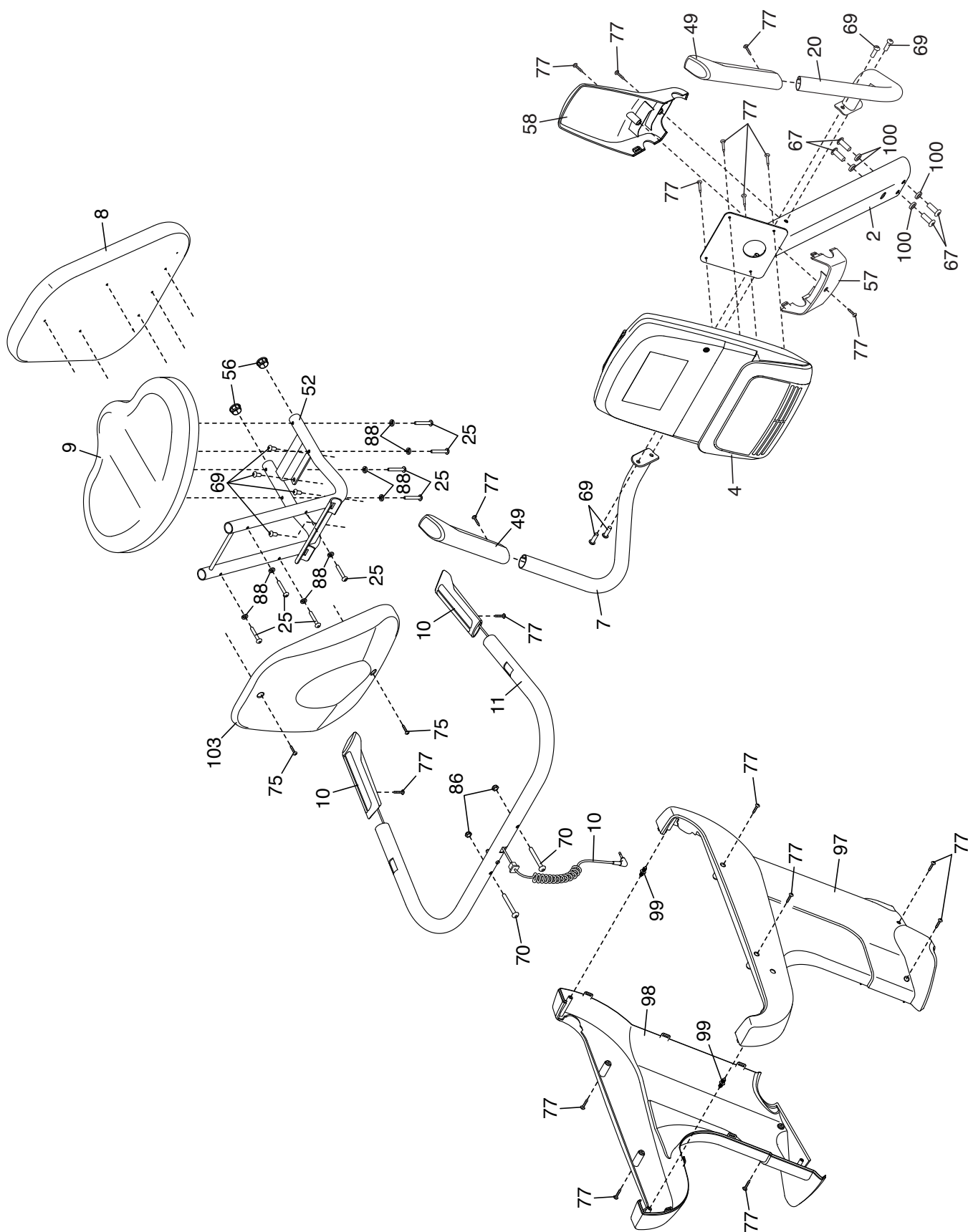
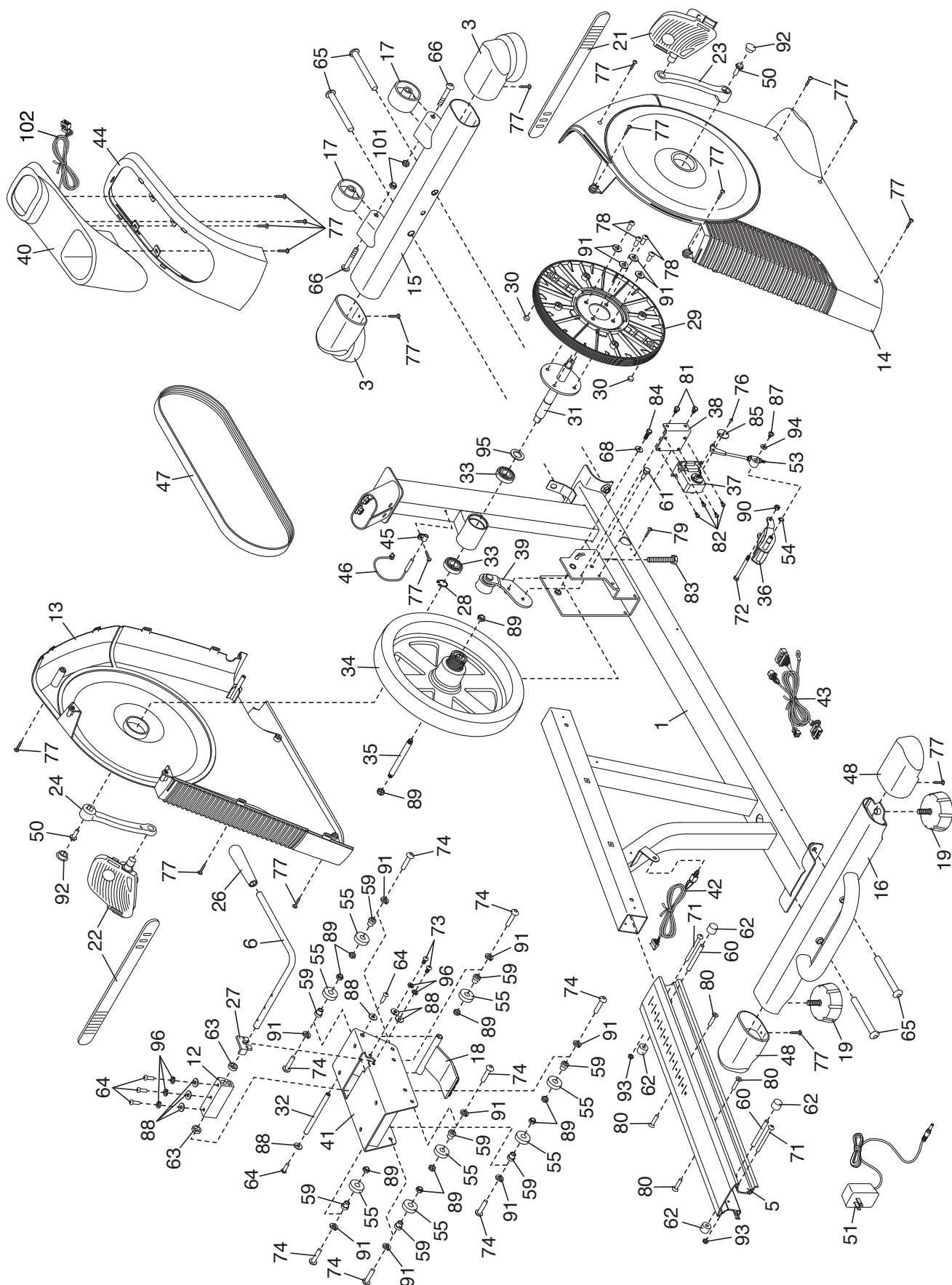


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle SFCCEX13812.0 R0612A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti à vie. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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