

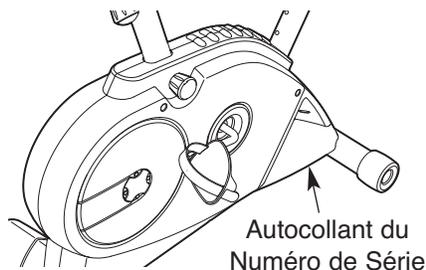
PRO-FORM[®]

XP 185 U

N° du Modèle 30841.0

N° de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

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

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

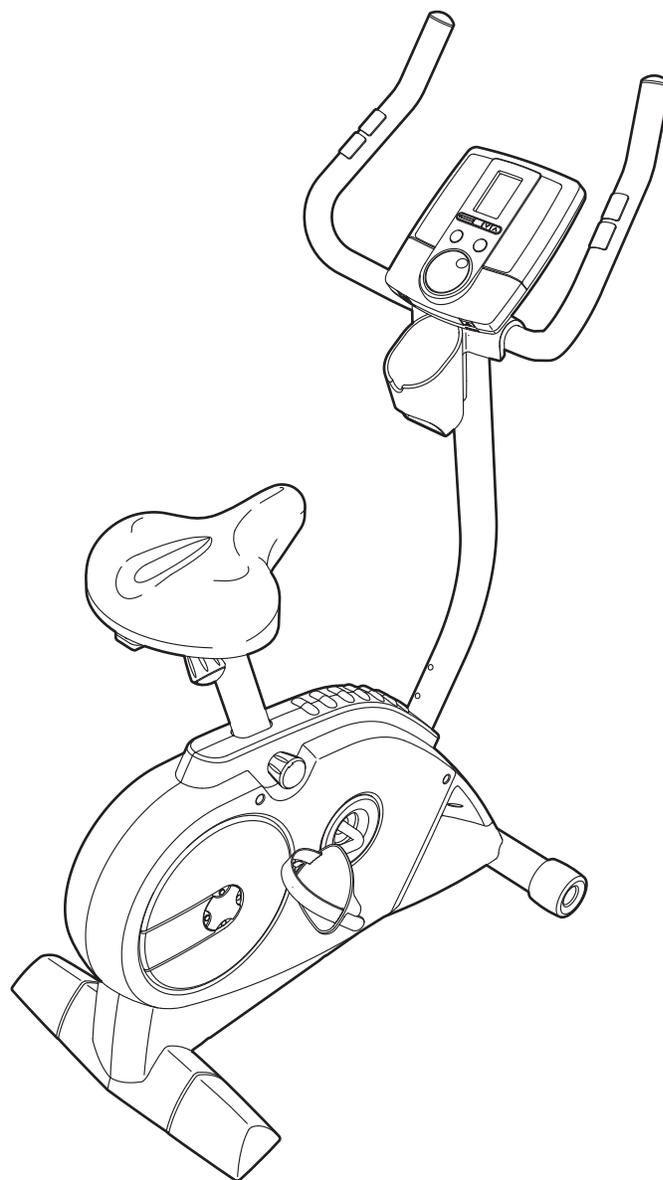
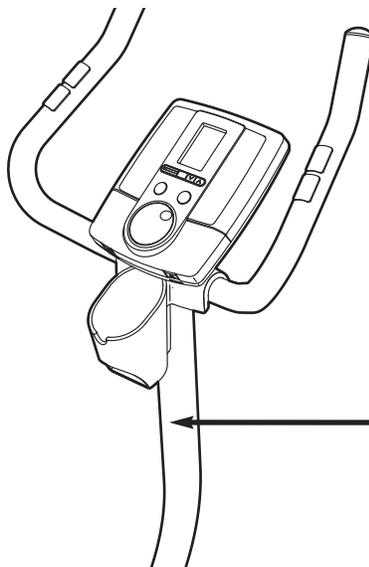


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES3
AVANT DE COMMENCER4
ASSEMBLAGE5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE11
ENTRETIEN ET PROBLÈMES17
CONSEILS POUR L'EXERCICE18
LISTE DES PIÈCES22
SCHÉMA DÉTAILLÉ23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGEDernière Page
GARANTIE LIMITÉEDernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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



ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 113kg.
- 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 le vélo d'exercice, 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 d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
3. Le vélo d'exercice est conçu pour une utilisation privée. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Utilisez et gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre moquette ou votre sol. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 mètres (2 pieds) d'espace libre autour du vélo d'exercice.
5. Inspectez et resserrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
7. Votre vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 113 kg (250 livres).
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. Quand vous réglez le siège, enfoncez le bouton de réglage dans un des trous sur le montant du siège. N'enfoncez pas la goupille du siège sous le montant du siège.
10. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. 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. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
13. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.
14. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.

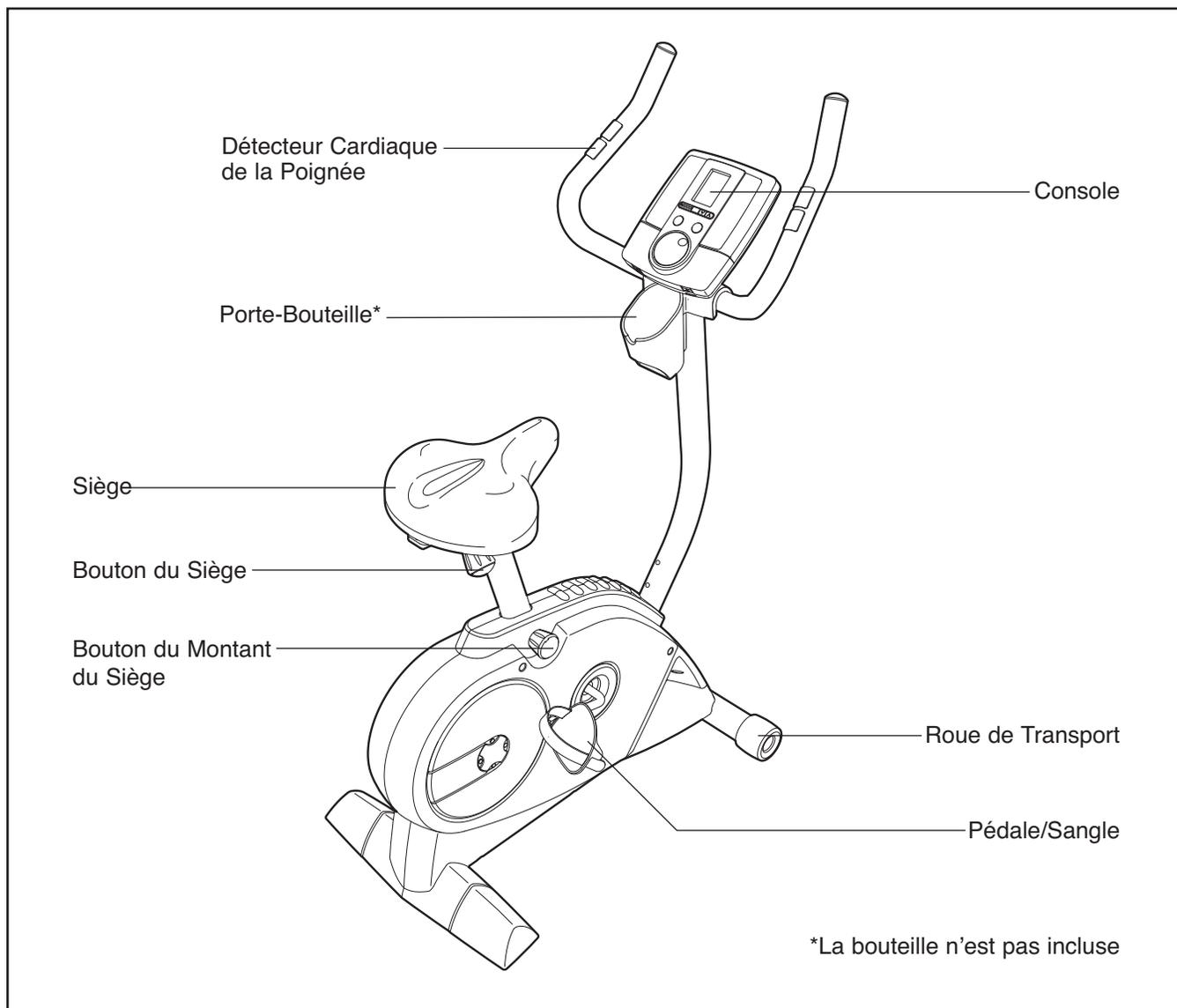
AVANT DE COMMENCER

Nous vous félicitons d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice PROFORM® XP 185 U. Le vélo est un des exercices les plus efficaces pour renforcer le système cardio-vasculaire, pour développer l'endurance et pour raffermir le corps. Le vélo d'exercice XP 185 U offre un éventail de fonctionnalités conçus pour que vous puissiez bénéficier d'exercices sains dans le confort de votre maison.

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

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

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



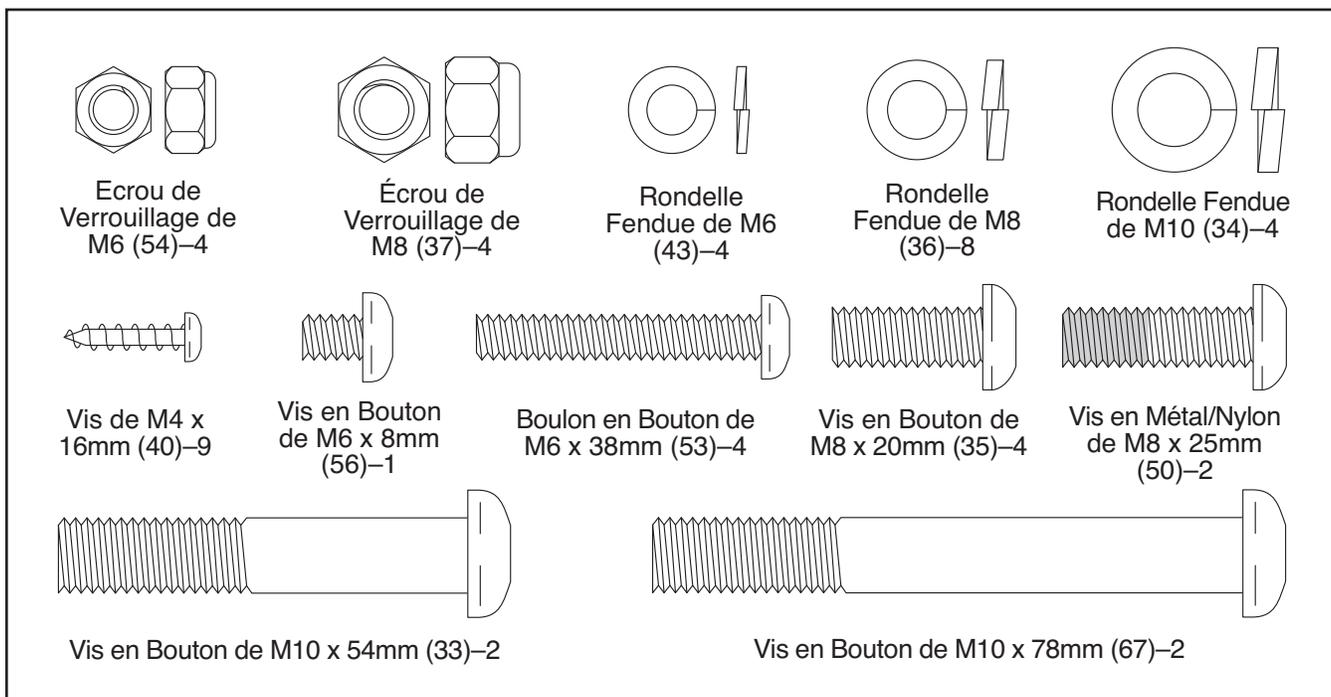
ASSEMBLAGE

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

En plus des outils inclus, vous aurez besoin d'une clé anglaise  et d'un tournevis cruciforme .

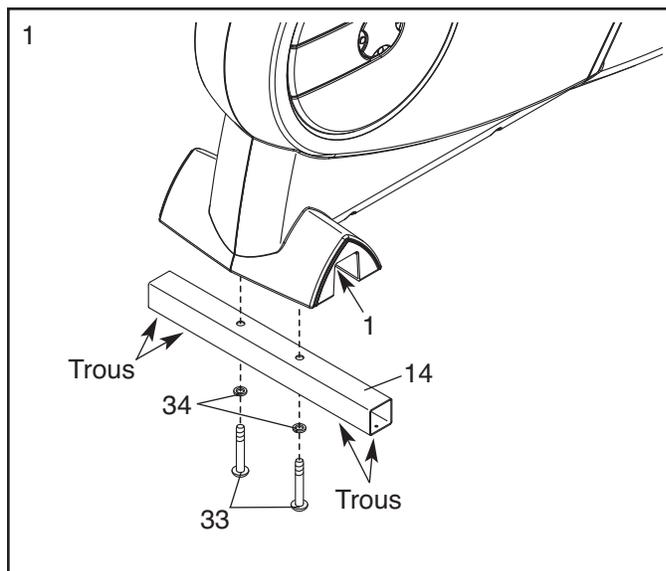
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, sur la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le second nombre indique la quantité de pièces utilisée lors de l'assemblage.

Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.



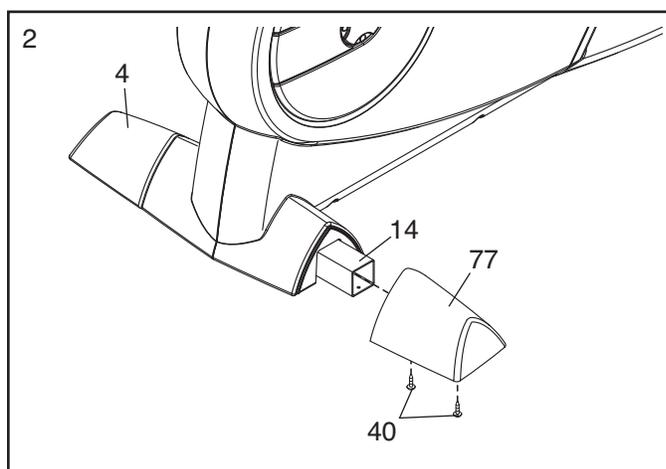
1. **Pour faciliter l'assemblage du vélo d'exercice, lisez tout d'abord les informations à la page 5.**

Orientez le Stabilisateur Arrière (14) de manière à ce que les trous indiqués soient en bas. Pendant qu'une deuxième personne soulève l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière sur le Cadre à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 54mm (33) et deux Rondelles Fendues de M10 (34).

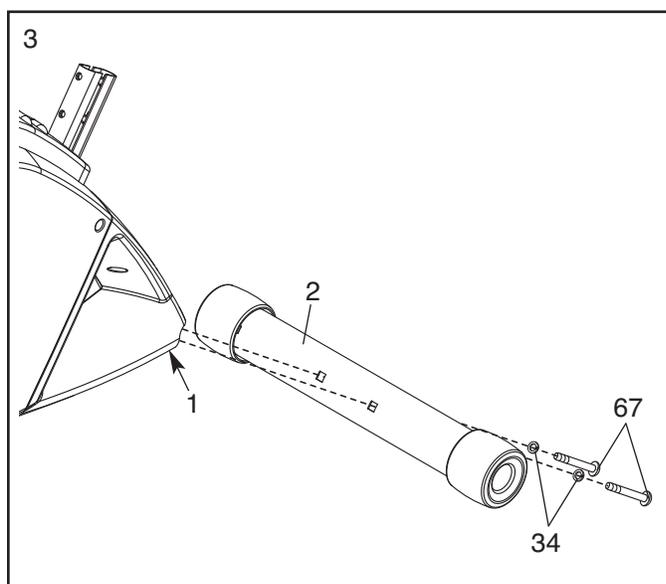


2. Glissez l'Embout Droit (77) sur lequel se trouve un autocollant avec le mot « Right », sur le côté droit du Stabilisateur Arrière (14) (*L* ou *Left* pour la gauche ; *R* ou *Right* pour la droite). Attachez l'Embout Droit à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (40).

Attachez l'Embout Gauche (4) de la même manière.

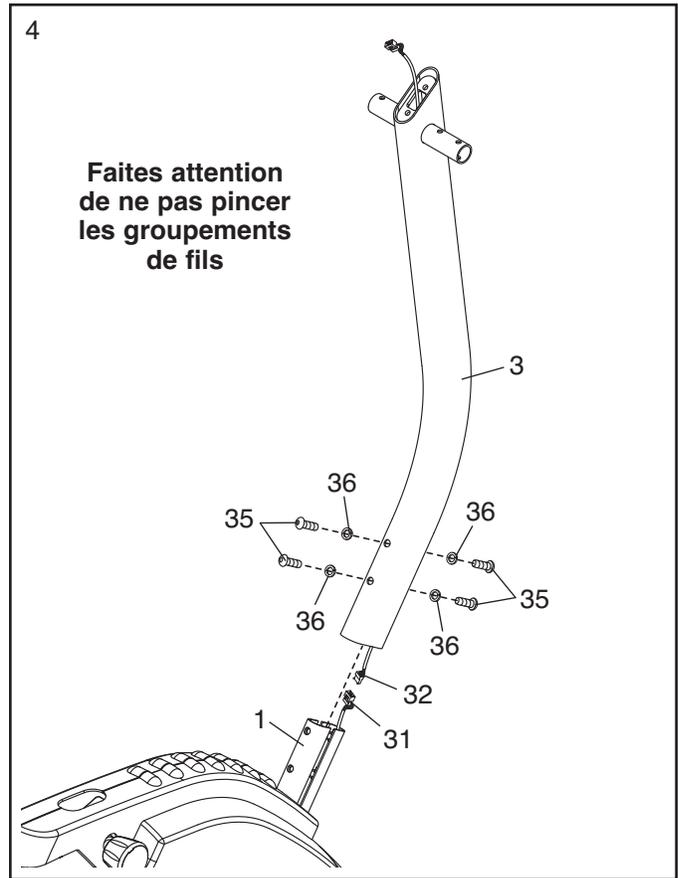


3. Pendant qu'une deuxième personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant (2) sur le Cadre à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 78mm (67) et deux Rondelles Fendues de M10 (34).



- Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (3) près du Cadre (1), branchez le Groupement de Fils Supérieur (32) au Groupement de Fils Inférieur (31).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les groupements de fils. Tirez doucement le Groupement de Fils Supérieur (32) pour le tendre puis, glissez le Montant (3) dans le Cadre (1). Attachez le Montant à l'aide de quatre Vis en Bouton de M8 x 20mm (35) et quatre Rondelles Fendues de M8 (36).

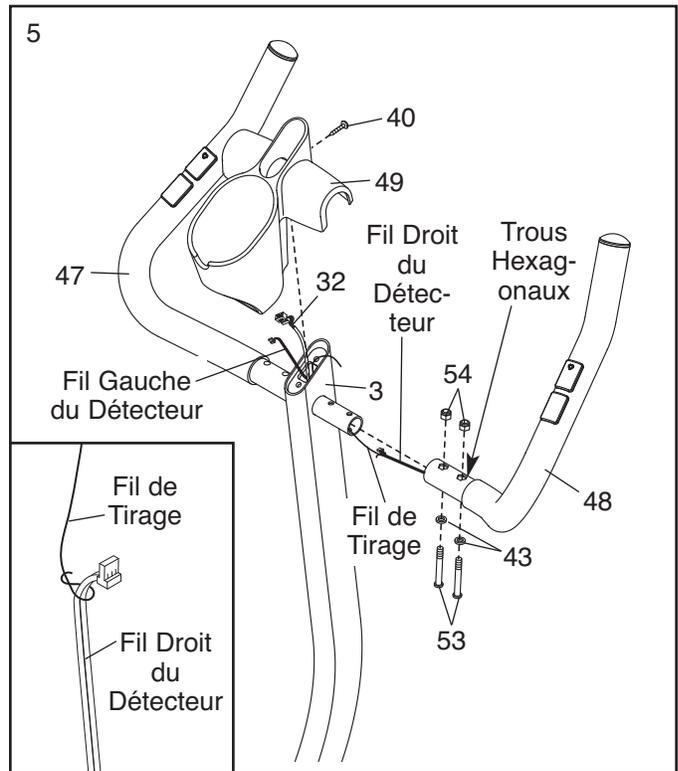


- Identifiez le Guidon Droit (48) sur lequel se trouve un autocollant avec la lettre « R » (*L* ou *Left* pour la gauche ; *R* ou *Right* pour la droite). Pendant qu'une deuxième personne tient la Guidon Droit près du Montant (3), attachez le fil de tirage (voir le schéma en encadré) sur le fil droit du détecteur puis, tirez-le dans le côté du Montant pour le faire ressortir par le haut. Ensuite, détachez et jeter le fil de tirage.

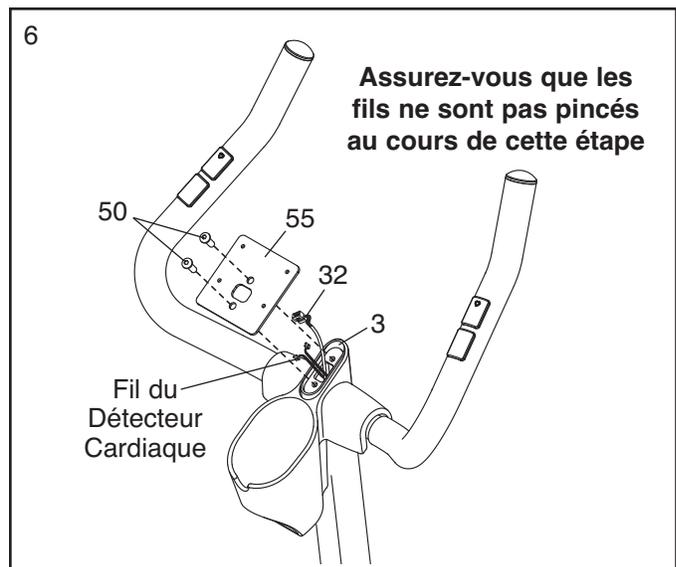
Glissez le Guidon Droit (48) dans le Montant (3). Attachez le Guidon Droit à l'aide de deux Boulons en Bouton de M6 x 38mm (53), deux Rondelles Fendues de M6 (43), et deux Écrous de Verrouillage de M6 (54). **Assurez-vous que les trous hexagonaux sont aux endroits indiqués.**

Attachez le Guidon Gauche (47) de la même manière.

Orientez le Porte-bouteille (49) comme sur le schéma. Enfilez le Groupement de Fil Supérieur (32) et les fils du détecteur droit et gauche dans le Porte-bouteille. Ensuite, glissez le Porte-bouteille sur le Montant (3) puis, attachez-le à l'aide d'une Vis de M4 x 16mm (40). **Ne serrez pas encore la Vis.**



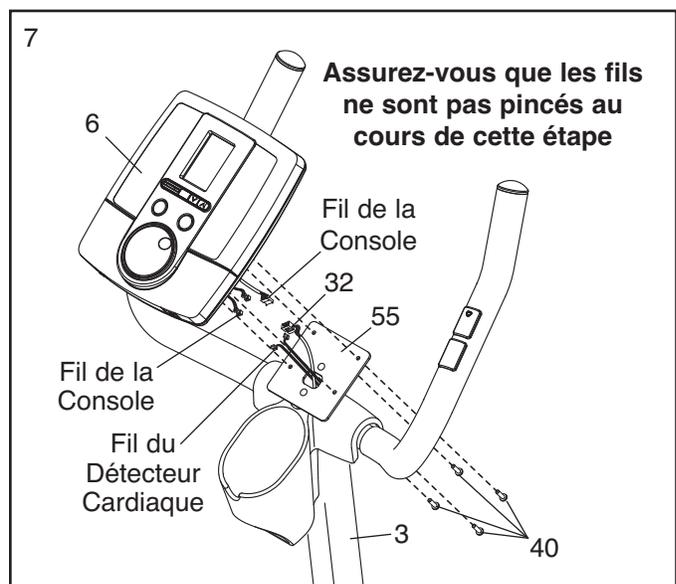
6. **Conseil : assurez-vous que les fils ne sont pas pincés au cours de cette étape.** Orientez le Support de la Console (55) comme sur le schéma puis, enfiler le Groupement de Fils Supérieur (32) et les fils du détecteur droit et gauche dans le Support de la Console. Attachez le Support de la Console sur le Montant (3) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M8 x 25mm (50).



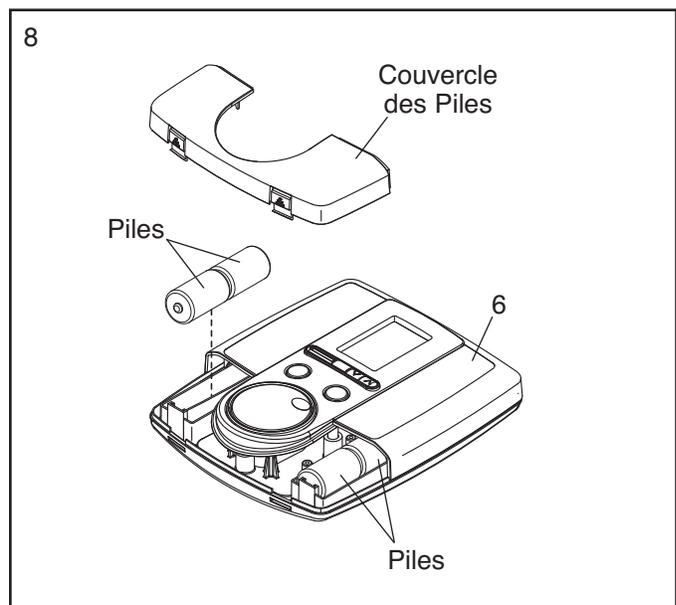
7. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (6) près du Montant (3), branchez les fils de la console sur le Groupement de Fil Supérieur (32) et sur les fils du détecteur.

Conseil : assurez-vous que les fils ne sont pas pincés au cours de cette étape. Enfiler l'excès de fils vers le bas dans le Montant (3). Attachez la Console (6) sur le Support de la Console (55) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (40).

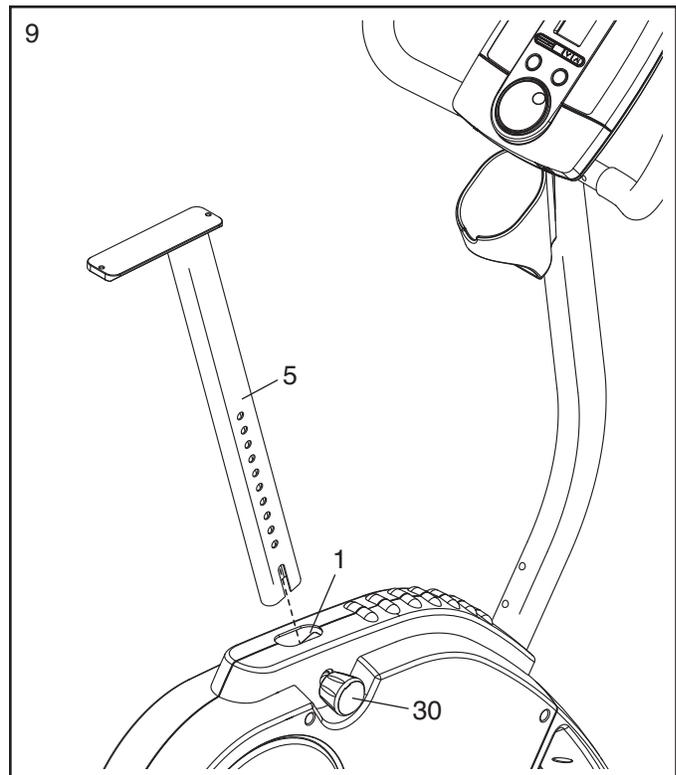
Référez-vous à l'étape 5. Serrez la Vis M4 x 16mm (40).



8. La Console (6) fonctionne avec quatre piles de 1,5 volts de type « D » (non-incluses) ; nous recommandons les piles alcalines. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant d'insérer les piles.** Si vous ne respectez pas cette consigne, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager. Retirez le couvercle des piles, placez les piles dans le compartiment des piles puis, ré-attachez le couvercle des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme sur le schéma à l'intérieur du compartiment des piles.**

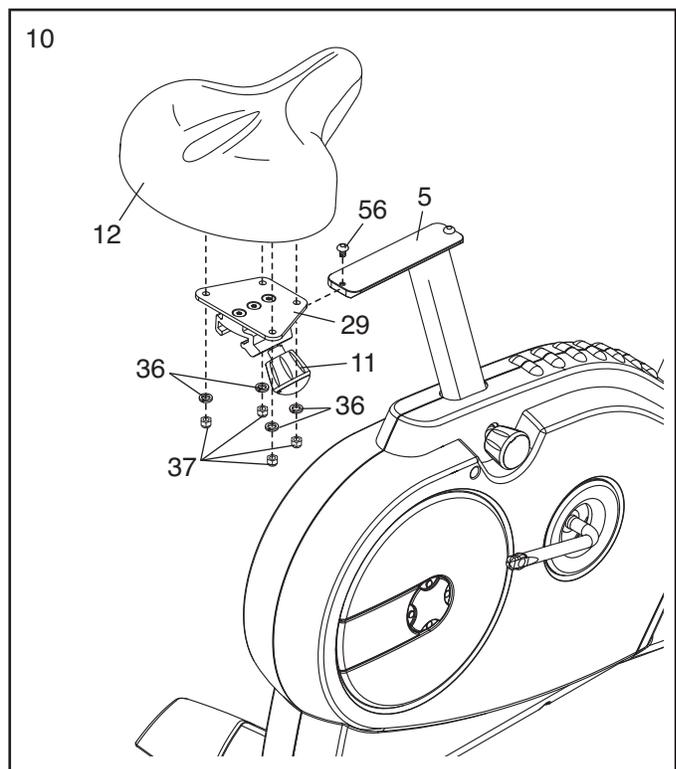


9. Orientez le Montant du Siège (5) comme illustré. Dévissez le Bouton du Montant du Siège (30) de quelques tours. Ensuite, tirez le Bouton du Montant du Siège vers l'extérieur, enfoncez le Montant du Siège dans le Cadre (1) puis, lâchez le Bouton du Montant du Siège dans un des trous sur le Montant du Siège. **Glissez légèrement le Montant du Siège vers le haut et vers le bas pour vous assurer que la goupille sur le Bouton du Montant du Siège est bien enfoncée dans un des trous de réglage sur le Montant du Siège.** Ensuite, serrez le Bouton du Montant du Siège.



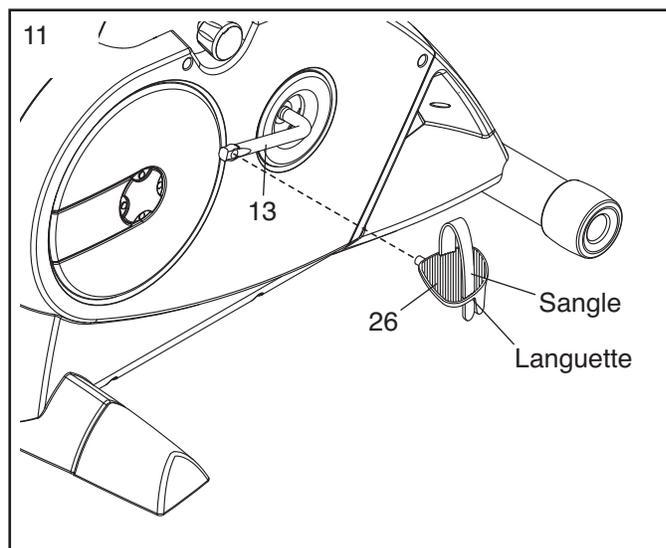
10. Orientez le Siège (12) et le Support du Siège (29) comme illustré. Attachez le Siège et le Support du Siège à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage de M8 (37) et quatre Rondelles Fendues de M8 (36).

Dévissez le Bouton du Siège (11) et glissez le Support du Siège (29) sur le Montant du Siège (5) jusqu'à ce qu'il s'arrête. Ensuite, attachez une Vis en Bouton de M6 x 8mm (56) sur le Montant du Siège (5). Réglez enfin le Support du Siège à la position désirée puis, serrez le Bouton du Siège.



11. Identifiez la Pédale Droite (26) sur laquelle se trouve un autocollant avec la lettre « R ». À l'aide d'une clé anglaise, **serrez fermement** la Pédale Droite dans le sens des aiguilles d'une montre dans le bras droit du Péda lier (13). Serrez la Pédale Gauche (non-illustrée) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le bras gauche du Péda lier. **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.**

Réglez la sangle sur la Pédale Droite (26) dans la position désirée puis, enfoncez le bout de la sangle sur la languette sur le côté de la Pédale Droite. Réglez la sangle sur la Pédale Gauche (non-illustrée) de la même manière.

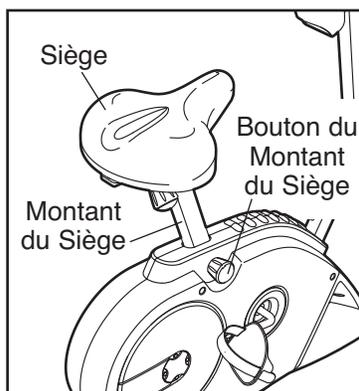


12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées correctement avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Remarque : une fois l'assemblage complété, des pièces peuvent ne pas avoir été utilisées. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE

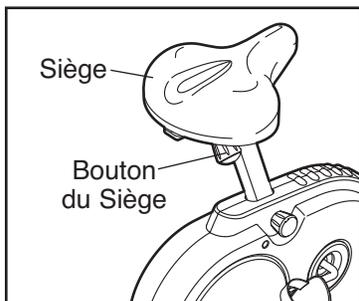
Pour des exercices efficaces, le siège doit être à une certaine hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse. Pour régler la hauteur du siège, dévissez tout



d'abord le bouton du montant du siège. Tirez ensuite le bouton, glissez le montant du siège à la hauteur désirée et relâchez le bouton. **Déplacez le montant du siège légèrement vers le haut ou vers le bas pour assurer qu'il est fixé fermement.** Enfin, revissez le bouton.

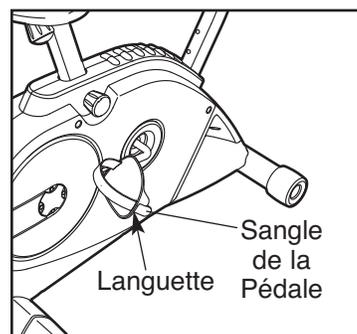
RÉGLAGE DE LA POSITION LATÉRALE DU SIÈGE

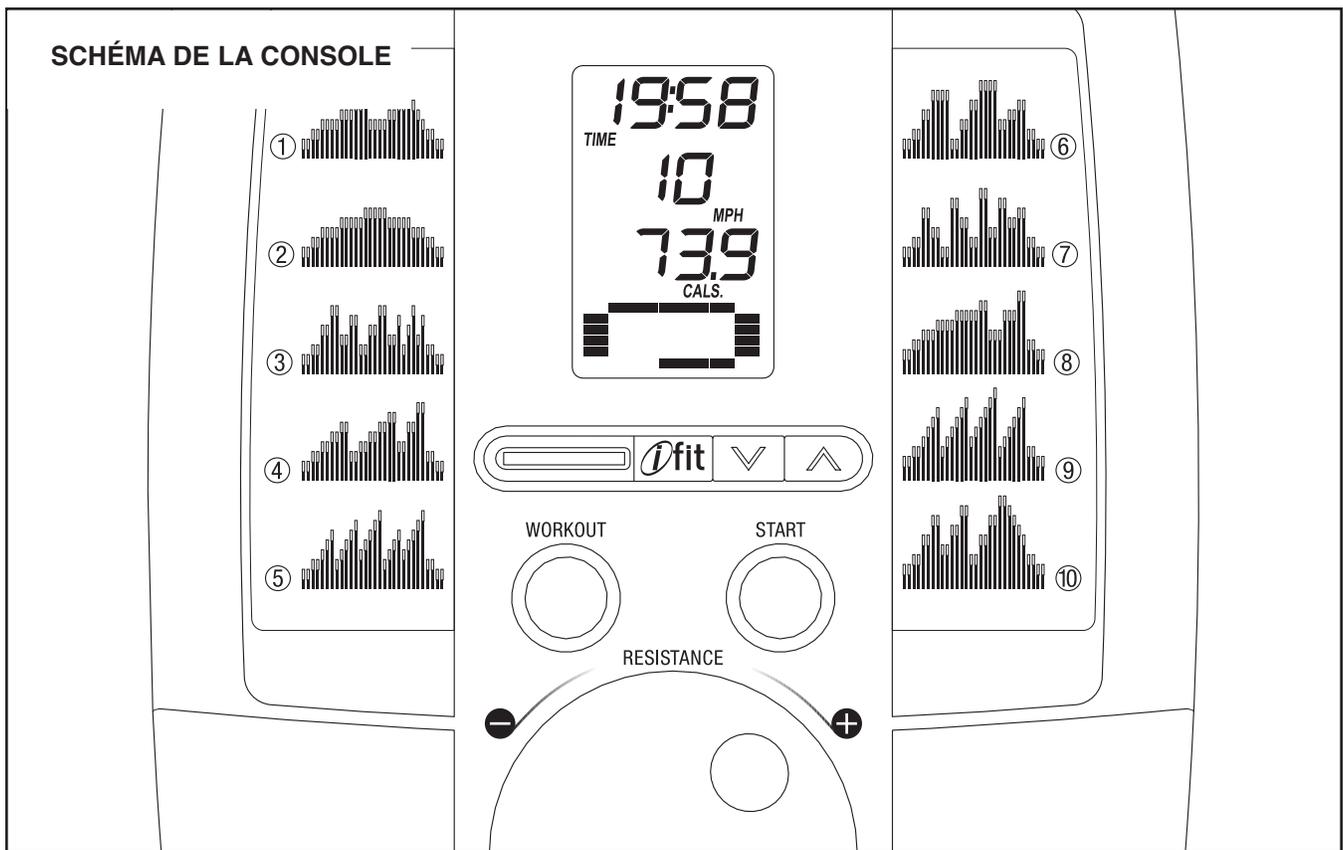
Pour régler la position latérale du siège, desserrez d'abord le bouton du siège sur quelques tours. Ensuite, déplacez le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position désirée, puis serrez fermement le bouton du siège.



COMMENT REGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour régler les languettes des pédales, tirez les extrémités des sangles hors des languettes des pédales. Réglez les sangles à la position désirée puis, enfoncez les extrémités des sangles sur les languettes.





FONCTIONS DE LA CONSOLE

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

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

La console est aussi équipée du nouveau Système iFit d'Entraînement Interactif. Le Système iFit d'Entraînement Interactif permet à la console de lire

des cartes iFit contenant des programmes conçus pour vous aider à atteindre des objectifs de remise en forme spécifiques. Par exemple, perdez vos kilos en trop grâce au programme de Perte de Poids de 8 semaines. Les programmes iFit contrôlent la résistance des pédales tout en vous guidant tout au long de votre entraînement. Les cartes iFit sont vendues séparément. **Pour acheter des cartes iFit, visitez le site www.iFit.com e ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont aussi disponibles dans certains magasins.**

Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 13.

Pour utiliser un programme pré-enregistré, allez à la page 15. **Pour utiliser un programme iFit**, allez à la page 16.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'allume et la console est prête à être utilisée.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Le mode manuel est sélectionné automatiquement quand vous allumez la console. Si vous avez sélectionné un programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche Programme jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'écran.



3. Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales, comme désiré.

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en tournant le bouton de Résistance [RESISTANCE]. Pour augmenter la résistance, tournez le bouton de Résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour réduire la résistance, tournez le bouton de Résistance dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Remarque : le vélo d'exercice prend quelques secondes avant d'atteindre le niveau de résistance sélectionné.



4. Suivez votre progression sur l'écran.

La section supérieure de l'écran affiche le temps écoulé et la distance pédalée, en miles ou en kilomètres. Les modes sont affichés en alternance, quelques secondes chacun. Remarque : quand vous sélectionnez un programme pré-enregistré, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



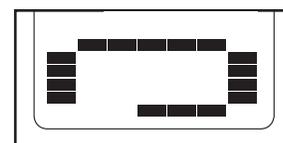
La deuxième section de l'écran affiche la cadence des pédales en miles ou kilomètres par heure [MPH ou Km/H].



La troisième section de l'écran affiche le nombre approximatif de calories [CAL.] que vous avez brûlées et le niveau de résistance des pédales. Les modes sont affichés en alternance, quelques secondes chacun. L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (voir l'étape 5 page 14).



La dernière section de l'écran affiche une piste représentant 402 mètres (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, les indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'afficher un à un.



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Les lettres *MPH* ou *Km/H* apparaissent sur l'écran pour indiquer quelle unité de mesure est sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez et tenez la touche Programme [WORKOUT] enfoncée pendant quelques secondes. Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres s'affiche sur l'écran. Appuyez sur la touche Marche [START] pour sélectionner l'unité de mesure désirée. Ensuite, appuyez sur la touche Programme. Remarque : quand les piles sont remplacées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner de nouveau l'unité de mesure désirée.



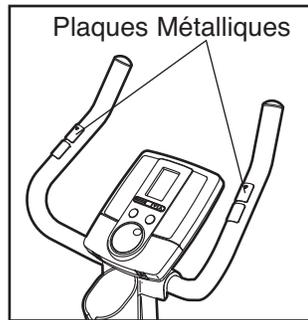
Pour voir la distance totale parcourue sur le vélo d'exercice et le nombre total d'heures d'utilisation du vélo d'exercice depuis son achat, appuyez et maintenez enfoncée la touche Programme pendant quelques secondes. La distance totale parcourue apparaît sur la première section de l'écran. Le nombre total d'heures d'utilisation de l'appareil apparaît sur la troisième section de l'écran. Pour revenir au mode manuel, appuyez sur la touche Programme.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les plaques métalliques sur le détecteur cardiaque de la poignée sont recouvertes d'un film en plastique, retirez le film.

Ensuite, tenez le détecteur cardiaque de la poignée en plaçant la paume de

vos mains contre les plaques. **Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les plaques.** Quand votre rythme cardiaque est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran à chaque battement de cœur ; votre rythme cardiaque s'affiche ensuite. Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes.



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

Si les pédales ne tournent pas pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter sur l'écran et la console suspend son activité. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉ-ENREGISTRÉ

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'allume et la console est prête à être utilisée.

2. Sélectionnez un programme pré-enregistré.

Pour sélectionner un programme pré-enregistré, appuyez plusieurs fois sur la touche Programme [WORKOUT] jusqu'à ce que le numéro du programme désiré apparaisse sur l'écran. La première section de l'écran affiche la durée du programme. Un graphique des résistances du programme défile sur la dernière section de l'écran. Remarque : les graphiques complets des programmes pré-enregistrés sont imprimés sur les côtés de la console.



3. Appuyez sur la touche Marche ou commencez à pédaler pour lancer le programme.

Chaque programme est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Une résistance et une cadence sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même résistance et/ou cadence peut être programmée pour des segments consécutifs.

Durant le programme, le graphique du programme affiche votre progression. Le segment qui clignote indique la résistance programmée pour le segment en cours. À la fin de chaque segment, une suite de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une résistance différente est programmée pour le segment suivant, la résistance clignote au centre de l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance des pédales change alors.

Pendant le programme, l'écran vous motive pour que vous mainteniez votre cadence proche de la cadence programmée



pour le segment en cours. Quand les mots *FASTER* (Plus Vite) apparaissent sur l'écran, accélérez votre cadence. Quand les mots *SLOWER* (moins vite) apparaissent, ralentissez. Quand le centre de la cible clignote, maintenez votre cadence en cours.

IMPORTANT : les cadences programmées sont là uniquement pour vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente ou plus rapide que la cadence programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est agréable.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le changer en tournant le bouton de Résistance [RESISTANCE]. **IMPORTANT : quand le segment en cours se termine, les pédales se règlent automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.**

Si vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche [START] ou recommencez tout simplement à pédaler.

Le programme continue jusqu'à ce que l'écran affiche un temps de 0:00. Si vous continuez à pédaler après la fin du programme, l'écran continue à afficher les données de votre entraînement ; cependant, l'écran n'affiche pas le temps écoulé jusqu'à ce que vous sélectionniez le mode manuel ou un nouveau programme.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 13.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

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

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

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

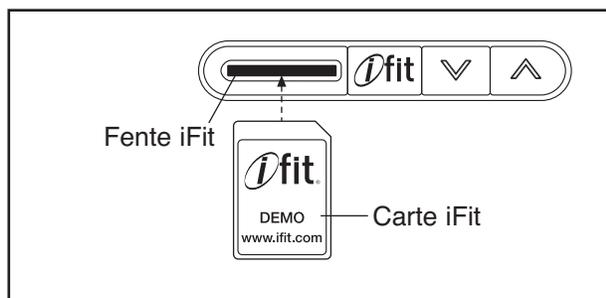
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME IFIT

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

Quand la console est allumée, l'écran s'allume. Une tonalité retentit et la console est prête à l'emploi.

2. **Enfoncez un carte iFit et sélectionnez un programme.**

Pour utiliser un programme iFit, enfoncez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que la carte iFit est orientée avec les plaque métalliques en bas et en face de la fente. Quand la carte iFit est correctement enfoncée, l'indicateur à côté de la fente s'allume et des mots apparaissent sur l'écran.



Ensuite, sélectionnez le programme désiré en appuyant sur les touches vers le haut et vers le bas à côté de la fente iFit.

Appuyez sur la touche Marche ou commencez à pédaler pour lancer le programme. Les programmes iFit fonctionnent de la même manière que les programmes pré-enregistrés. Pour utiliser un programme, suivez les étapes 3 et 6 page 15.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez correctement toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement. Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool ou des produits abrasifs ou chimiques pour nettoyer le vélo d'exercice.**

IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez la console éloignée de tout liquide et des rayons directs du soleil.

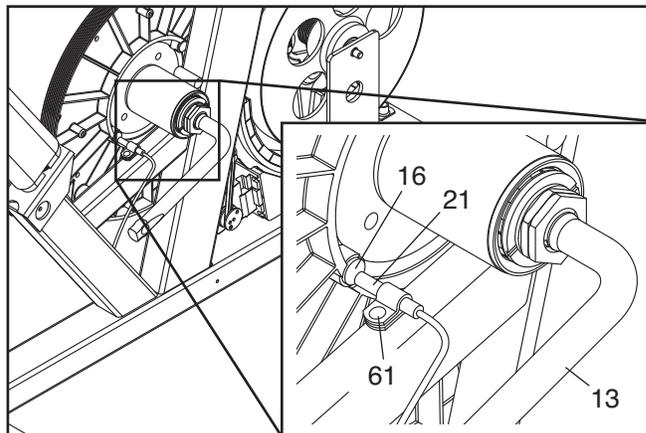
PROBLÈMES AVEC LA CONSOLE

Si l'affichage de la console devient faible, vous devez remplacer les piles devraient ; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles faibles. Pour remplacer les piles, référez-vous à l'étape 8 de l'assemblage page 8. Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée, référez-vous à l'étape 5 page 14.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, vous devez ajuster le détecteur magnétique. Pour ajuster le capteur magnétique, vous devez tout d'abord retirer la pédale gauche et le capot gauche. À l'aide d'une clé à molette, tournez la pédale gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et retirez-la. Ensuite, retirez les vis des capots gauche et droit. **Il y a trois tailles de vis sur les capots latéraux ; notez quelle vis va dans chaque trou.** Enfin, retirez doucement le capot gauche.

Localisez le Fil du Détecteur Magnétique (21). Tournez le Pédalier (13) jusqu'à ce qu'un Aimant (16) soit aligné avec le Détecteur Magnétique. Ensuite, dévissez mais ne retirez pas la Vis à Collerette indiquée de M4 x 16mm (61). Glissez légèrement le Détecteur Magnétique plus près ou plus loin de l'Aimant puis, resserrez la Vis à Collerette. Faites tourner le Pédalier pendant quelques instants. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données correctes. Quant le Détecteur Magnétique est correctement réglé, réattachez le capot gauche et la pédale gauche.

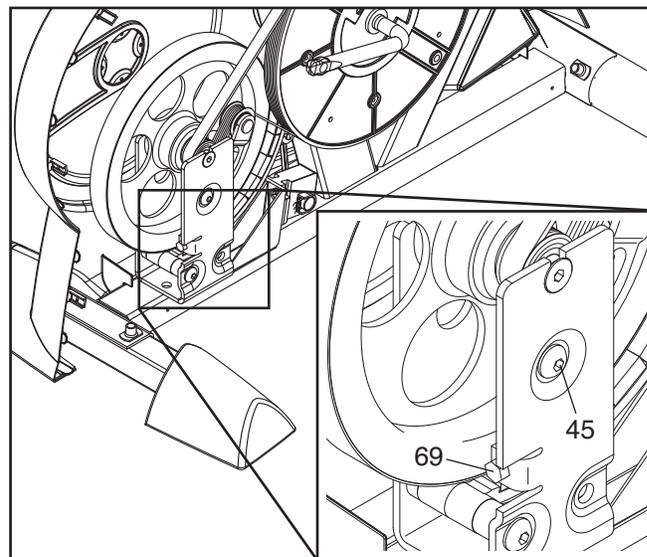


COMMENT AJUSTER LA COURROIE

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, la courroie doit être ajustée.

Pour régler la courroie, vous devez tout d'abord retirer la pédale droite et le capot droit. À l'aide d'un clé anglaise, tournez la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre et retirez-la. Ensuite, retirez les vis des capots droit et gauche. **Il y a trois tailles de vis sur les capots latéraux ; notez quelle vis va dans chaque trou.** Enfin, retirez doucement le capot droit.

Pour serrer la courroie, dévissez tout d'abord le Boulon de M10 x 22mm (45). Ensuite, serrez la Vis Hexagonale de M8 x 38mm (69) jusqu'à ce que la courroie soit tendue. Ensuite, resserrez le Boulon de M10 x 22mm (45). Réattachez le capot droit et la pédale droite.



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. Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les orteils

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

2. Étirement des cuisses

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

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

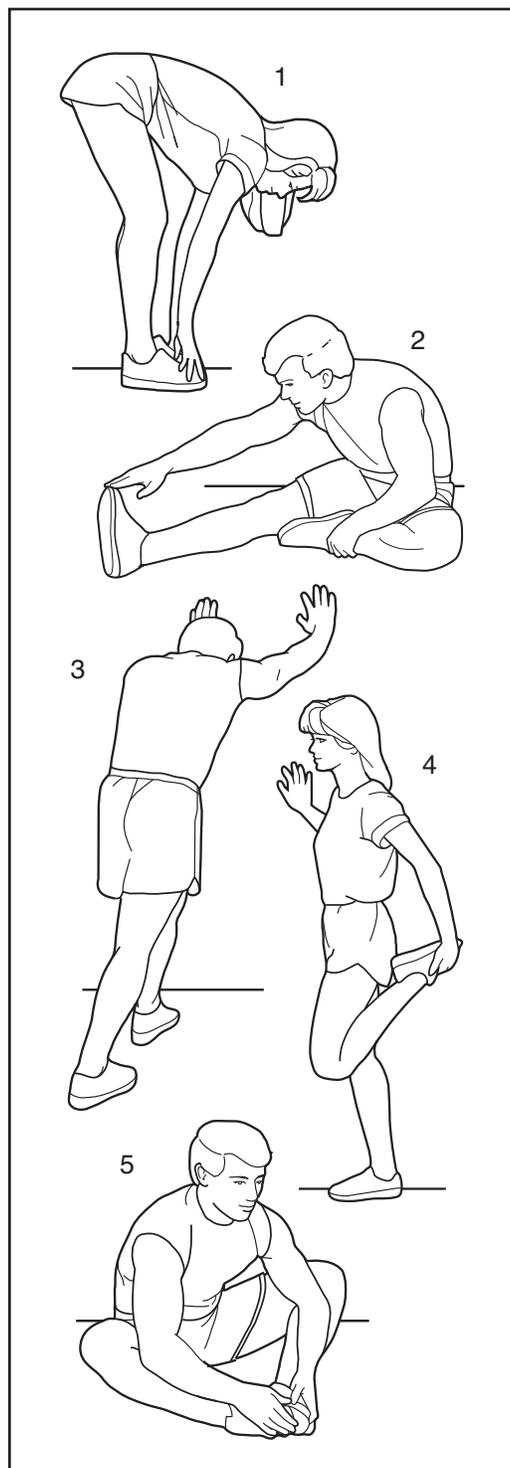
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des quadriceps

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

5. Étirement de la cuisse intérieure

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



REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle 30841.0

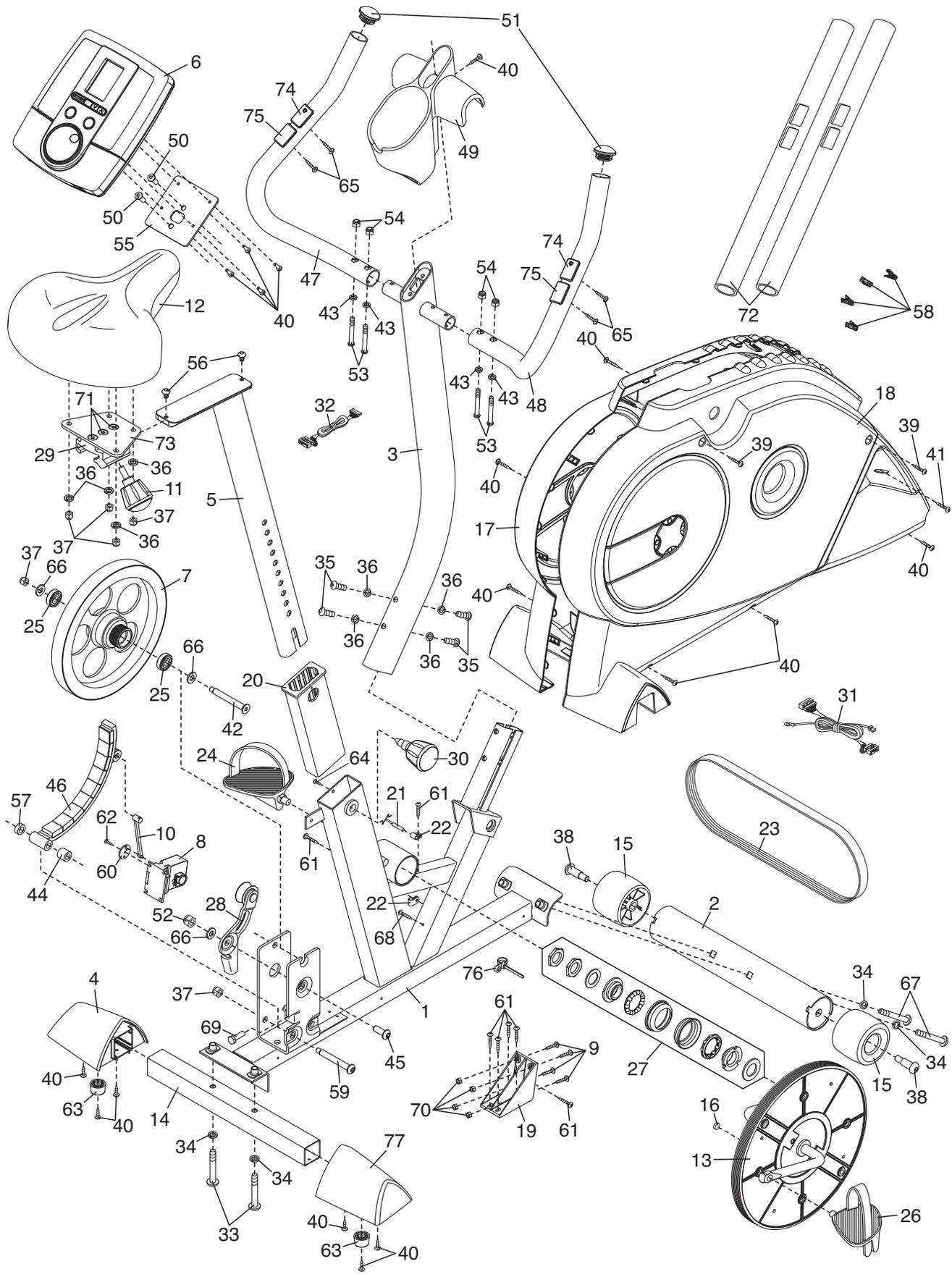
R0110A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	42	1	Essieu du Volant
2	1	Stabilisateur Avant	43	4	Rondelle Fendue de M6
3	1	Montant	44	1	Grande Bague d'Espacement de l'Aimant en « C »
4	1	Embout Gauche	45	1	Boulon de M10 x 22mm
5	1	Montant du Siège	46	1	Aimant en « C »
6	1	Console	47	1	Guidon Gauche avec Fil de Détecteur
7	1	Volant	48	1	Guidon Droit avec Fil de Détecteur
8	1	Moteur de Résistance	49	1	Porte-bouteille
9	4	Vis de M4 x 12mm	50	2	Vis en Métal/Nylon de M8 x 25mm
10	1	Bras de Résistance	51	2	Embout du Guidon
11	1	Bouton du Siège	52	1	Écrou de Verrouillage de M10
12	1	Siège	53	4	Boulon en Bouton de M6 x 38mm
13	1	Poulie/Pédalier	54	4	Écrou de Verrouillage de M6
14	1	Stabilisateur Arrière	55	1	Support de la Console
15	2	Roue de Transport	56	2	Vis en Bouton de M6 x 8mm
16	2	Aimant	57	1	Petite Bague d'Espacement de l'Aimant en « C »
17	1	Capot Gauche	58	4	Attache en « V »
18	1	Capot Droit	59	1	Boulon à Épaulement de M10 x 80mm
19	1	Support du Moteur de Résistance	60	1	Roue de Résistance
20	1	Bague du Montant du Siège	61	7	Vis à Collerette de M4 x 16mm
21	1	Détecteur Magnétique/Fil	62	1	Vis de M3,5 x 12mm
22	2	Pince	63	2	Pied
23	1	Courroie	64	1	Vis de M4 x 5mm
24	1	Pédale Gauche/Sangle	65	4	Vis à Tête Ronde de M3,8 x 20mm
25	2	Roulement à Billes du Volant	66	3	Rondelle de M10
26	1	Pédale Droite/Sangle	67	2	Vis en Bouton de M10 x 78mm
27	1	Jeu du Roulement à Billes du Pédalier	68	1	Vis Brillante de M4 x 16mm
28	1	Tendeur	69	1	Vis Hexagonale de M8 x 38mm
29	1	Support du Siège	70	4	Écrou de Verrouillage de M4
30	1	Bouton du Montant du Siège	71	3	Vis à Tête Plate de M8 x 20mm
31	1	Groupement de Fils Inférieur	72	2	Poignée en Mousse
32	1	Groupement de Fils Supérieur	73	1	Plaque du Siège
33	2	Vis en Bouton de M10 x 54mm	74	2	Plaque Métallique Supérieure
34	4	Rondelle Fendue de M10	75	2	Plaque Métallique Inférieure
35	4	Vis en Bouton de M8 x 20mm	76	1	Pince de Fils
36	8	Rondelle Fendue de M8	77	1	Embout Droit
37	6	Écrou de Verrouillage de M8	*	—	Manuel de l'Utilisateur
38	2	Vis à Épaulement en Métal/Nylon de M8 x 25mm	*	—	Outils pour l'Assemblage
39	2	Vis de M4 x 64mm			
40	17	Vis de M4 x 16mm			
41	1	Vis de M4 x 30mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ — N°. du Modèle 30841.0

R0110A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti pendant sept (7) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains états 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 états 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