

WESLO[®]

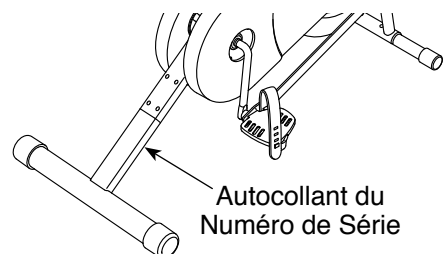
CROSS cycle

www.weslo.com

N°. du Modèle WLEX61211.5

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 appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

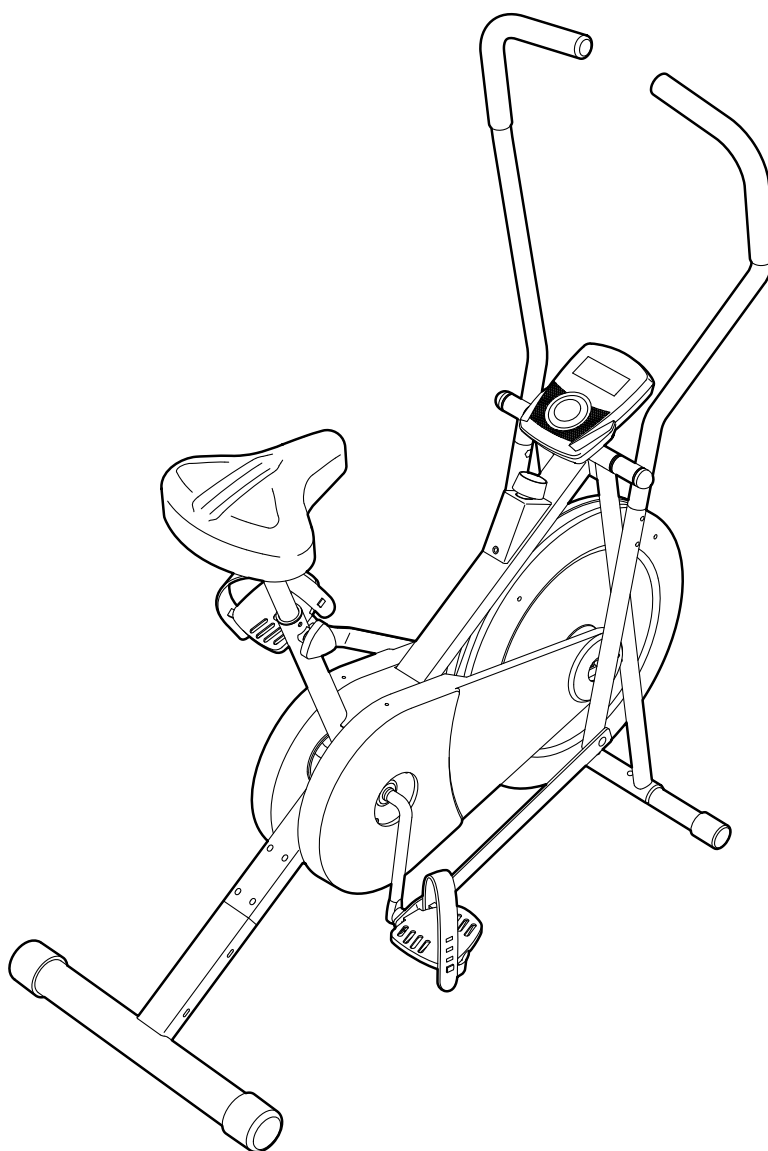
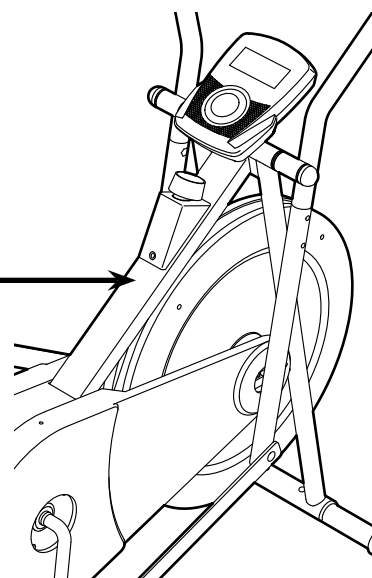
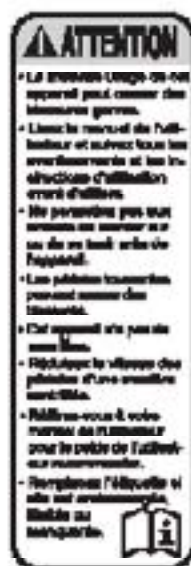


TABLE DES MATIÈRES

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	11
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	13
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	14
LISTE DES PIÈCES	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ	19
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.



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. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'exercice soient adéquatement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
4. Le vélo d'exercice est destiné à l'utilisation à domicile seulement. 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 ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane recouverte d'un petit tapis protégeant le recouvrement du sol. Veillez à laisser au moins 2 pi (0,6 m) d'espacement autour du 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 de compagnie à l'écart du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par les personnes d'un poids de plus de 250 livres (113 kg).
11. Faites preuve de prudence pour monter sur le vélo d'exercice et pour en descendre.
12. Gardez toujours votre dos bien droit lorsque vous utilisez le vélo d'exercice ; n'arquez pas le dos.
13. Pour régler le siège, introduisez le bouton du siège dans l'un des orifices du montant du siège. N'introduisez pas le bouton du siège sous le montant du siège.
14. Le vélo d'exercice ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre cadence de pédalage.
15. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice WESLO® CROSS CYCLE. Le vélo est l'un des exercices les plus efficaces pour améliorer la condition cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice CROSS CYCLE offre une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements à domicile 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.

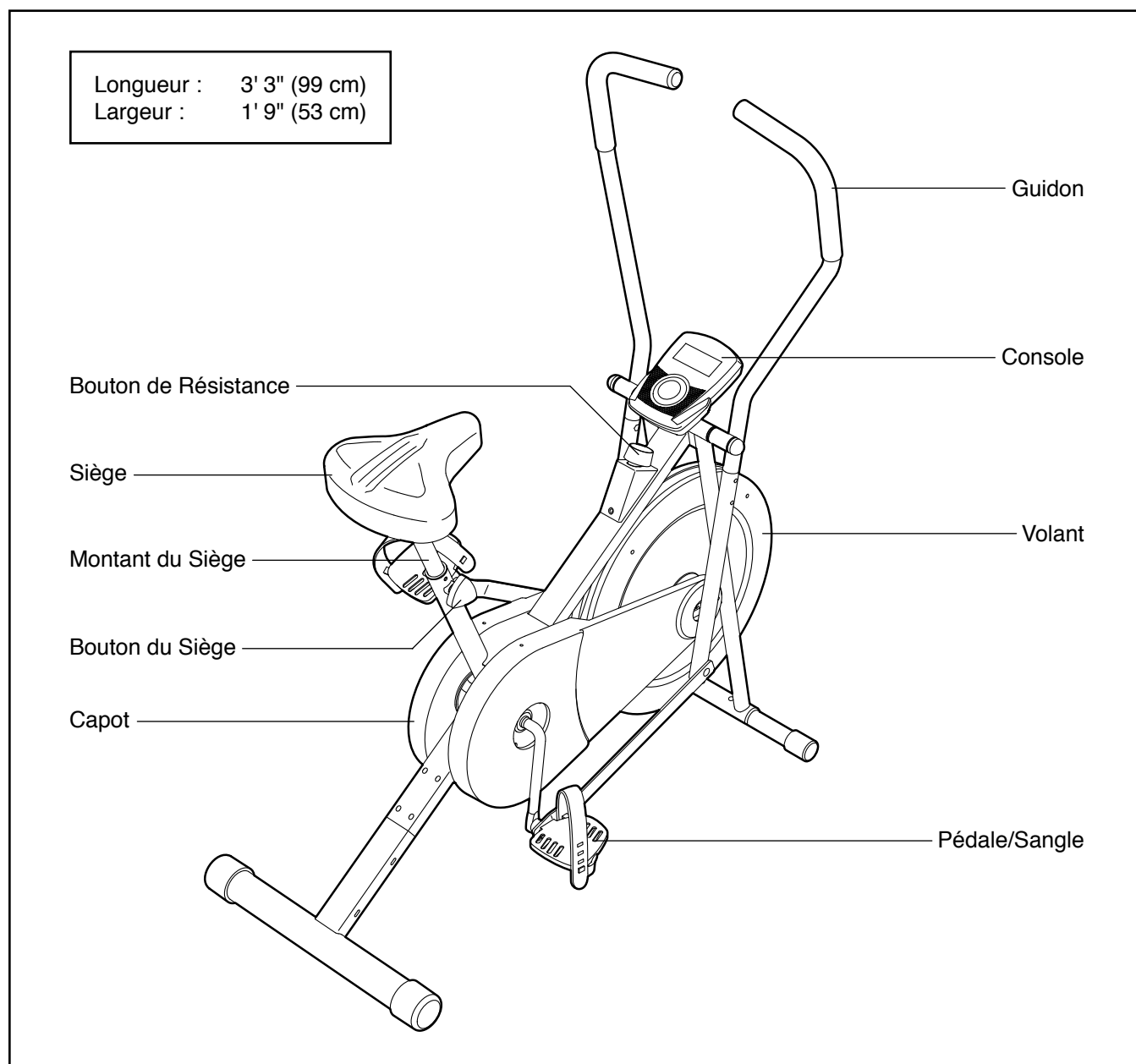
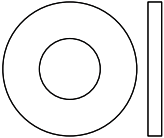
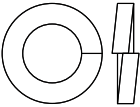

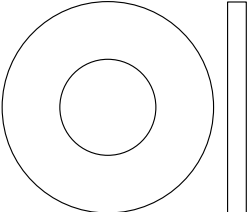
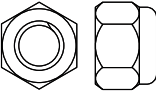
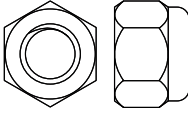

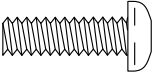
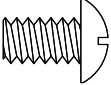
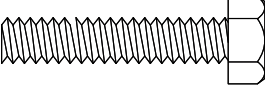
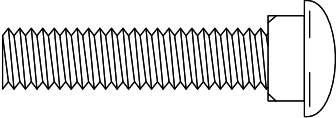


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

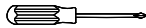
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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.**

			
Grande Rondelle M8 (38)–2	Rondelle Fendue M8 (8)–4	Rondelle Incurvée M8 (14)–2	Rondelle 1/2" (44)–2
			
Écrou de Verrouillage M6 (56)–4	Écrou de Verrouillage M8 (9)–8	Vis Autotaraudeuse M5 x 6mm (15)–7	Vis à Métaux M5 x 15mm (58)–1
			
Vis à Métaux M6 x 10mm (25)–4	Boulons Hexagonale M6 x 30mm (32)–4	Boulons de Carrosserie M8 x 40mm (18)–2	

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant que soient achevées toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 5.
- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

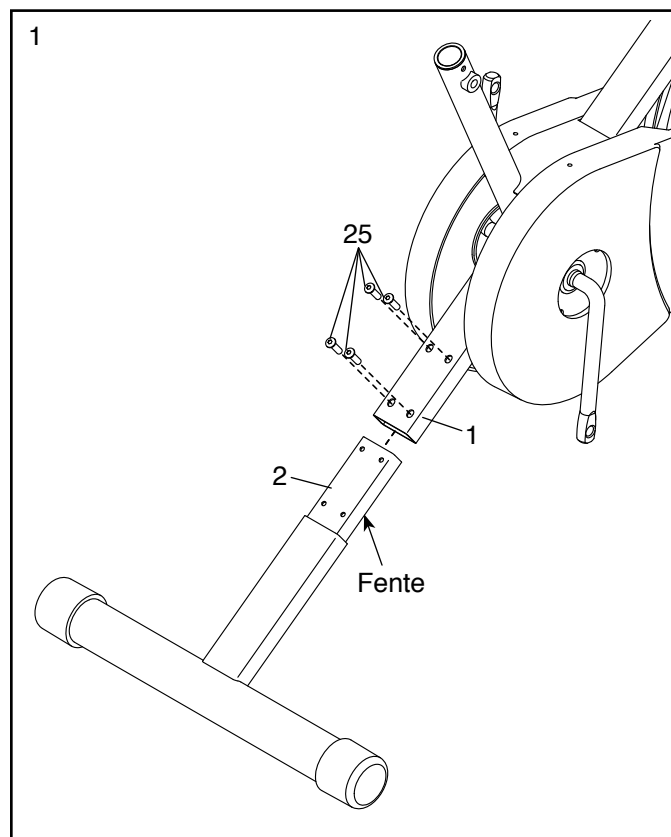
un tournevis à pointe cruciforme 

une clé à molette 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

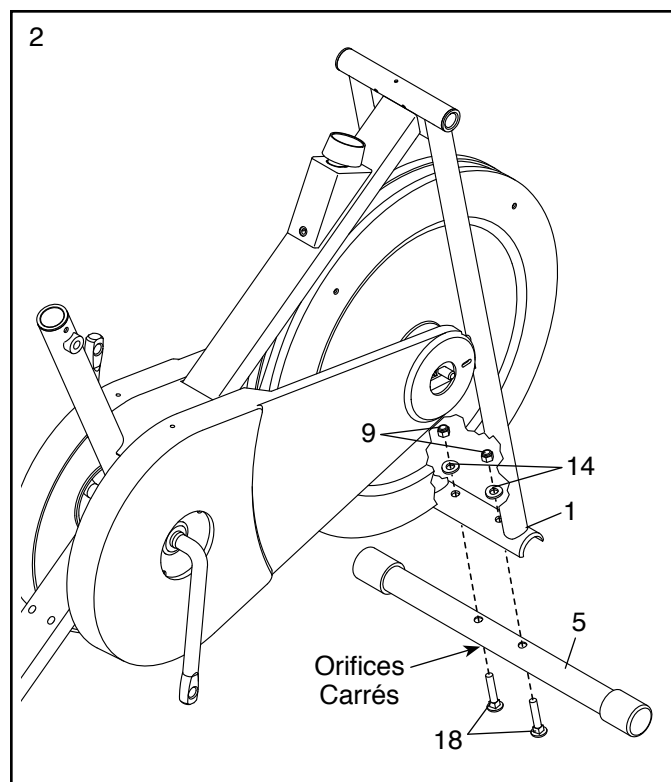
1. Tournez le Stabilisateur Arrière (2) de sorte à diriger la fente vers le bas, puis introduisez le Stabilisateur dans le Cadre (1).

Attachez le Stabilisateur Arrière (2) à l'aide de quatre Vis à Métaux M6 x 10mm (25).



2. Tournez le Stabilisateur Avant (5) de sorte à situer les orifices carrés à l'opposé du support à dos d'âne du Cadre (1).

Attachez le Stabilisateur Avant (5) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 40mm (18), deux Rondelles Incurvées M8 (14) et deux Écrous de Verrouillage M8 (9).

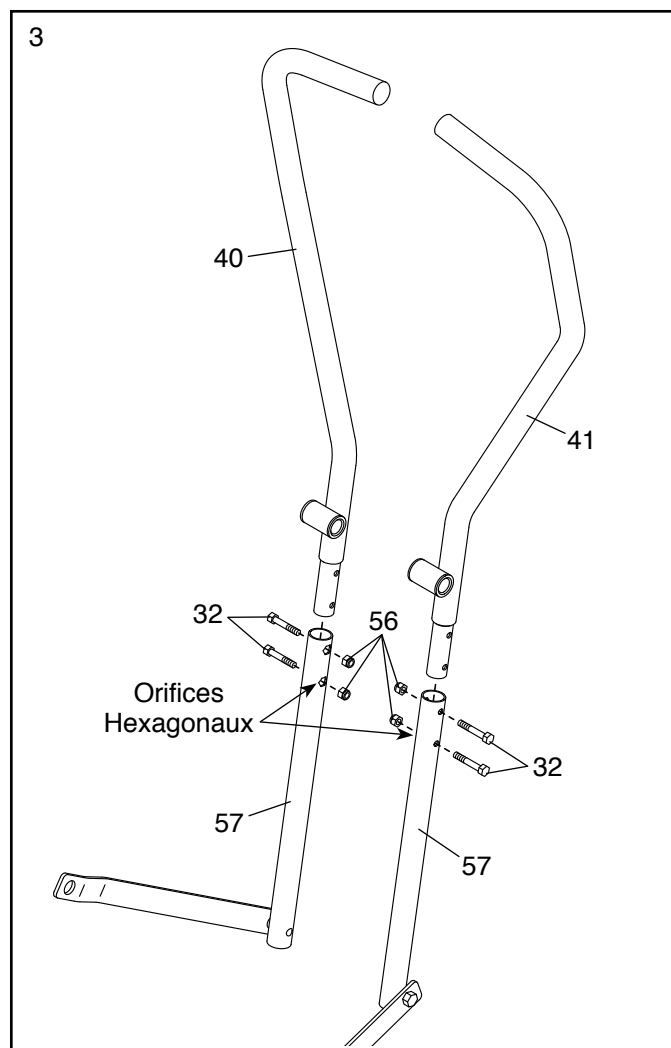


3. Identifiez le Guidon Supérieur Droit (41) et orientez-le tel qu'illustré.

Enfoncez le Guidon Supérieur Droit (41) dans l'un des Guidons Inférieurs (57). **Veillez à situer les orifices hexagonaux dans la position indiquée.**

Attachez le Guidon Supérieur Droit (41) à l'aide de deux Boulons Hexagonaux M6 x 30mm (32) et deux Écrous de Verrouillage M6 (56). **Veillez à ce que les Écrous de Verrouillage se situent à l'intérieur des orifices hexagonaux.**

Répétez cette étape avec le Guidon Supérieur Gauche (40) et l'autre Guidon Inférieur (57).



4. Retirez toutes les pièces de l'Essieu du Pivot (3).

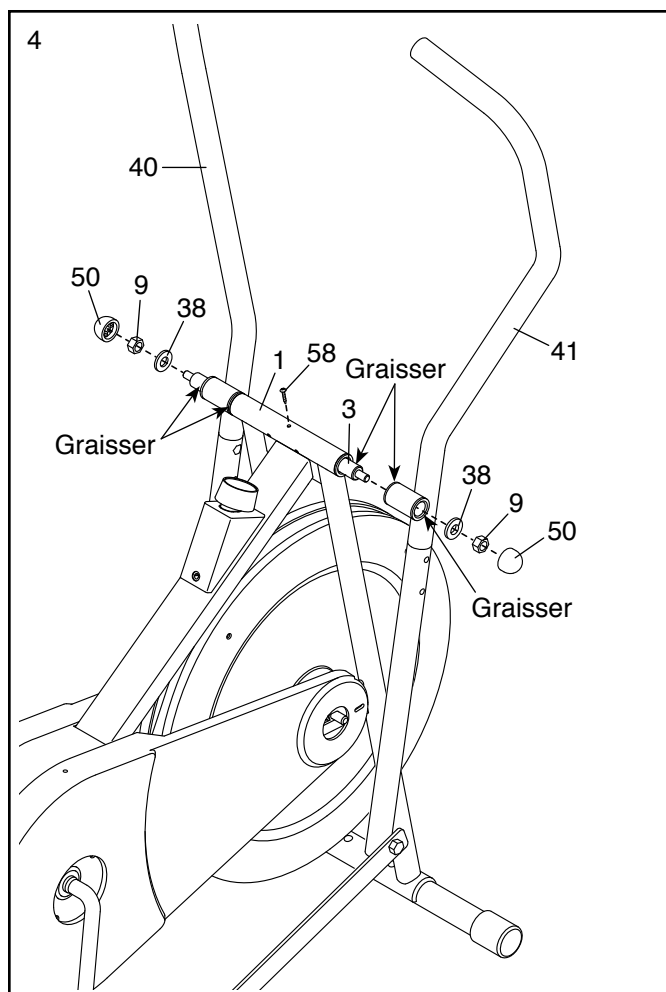
En utilisant un petit sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une partie de la graisse incluse sur l'Essieu du Pivot (3) et aux endroits indiqués.

Enfoncez l'Essieu du Pivot (3) dans le Cadre (1), puis alignez l'orifice central de l'Essieu et l'orifice central du Cadre. Ensuite, vissez une Vis à Métaux M5 x 15mm (58) dans le Cadre et l'Essieu du Pivot.

Enfoncez les Guidons Supérieurs Gauche et Droit (40, 41) sur les extrémités de l'Essieu du Pivot (3).

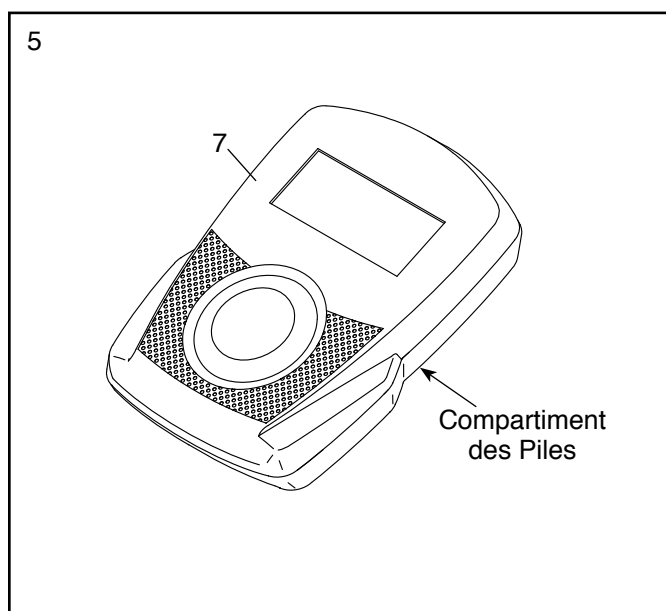
Enfoncez ensuite une Grande Rondelle M8 (38) sur chaque extrémité de l'Essieu du Pivot (3), puis vissez un Écrou de Verrouillage M8 (9) sur chaque extrémité de l'Essieu en même temps. **Veillez à ce qu'au moins deux filets de l'Essieu du Pivot émergent de chaque Écrou de Verrouillage à chacune des extrémités. De plus, veillez à ce que les Guidons Supérieurs (40, 41) s'articulent librement.**

Enfoncez ensuite un Embout du Pivot (50) sur chaque extrémité de l'Essieu du Pivot (3).



5. La Console (7) requiert quatre piles de type AA (non comprises) ; les piles alcalines sont recommandées. Ne combinez pas des piles anciennes avec des piles nouvelles, non plus que des piles alcalines, ordinaires ou rechargeables entre elles. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'y installer des piles. Sinon, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composants électroniques de la console.**

Retirez le couvercle des piles du dos de la Console (7) (il est possible qu'une vis maintienne le couvercle en place). Ensuite, installez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon le diagramme à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.

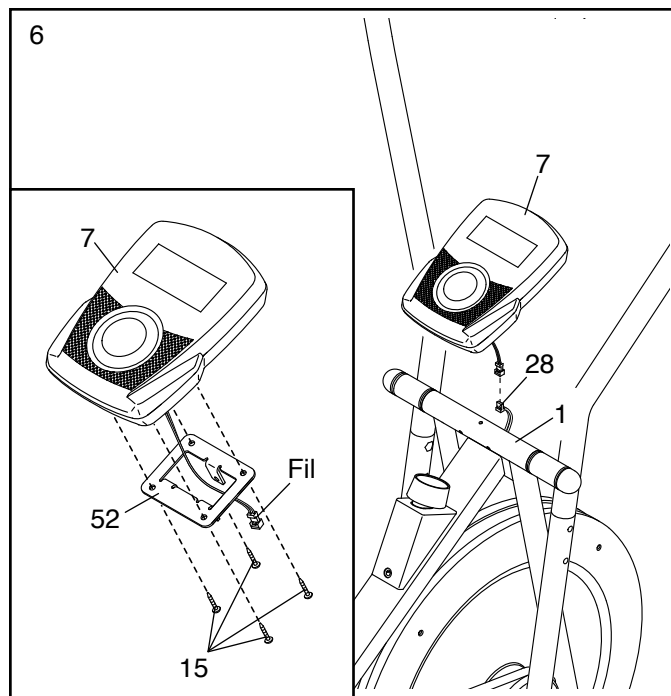


6. **Reportez-vous au schéma encadré.** Orientez la Console (7) et le Support de la Console (52) tel qu'illustré, puis introduisez le fil de la Console dans le Support.

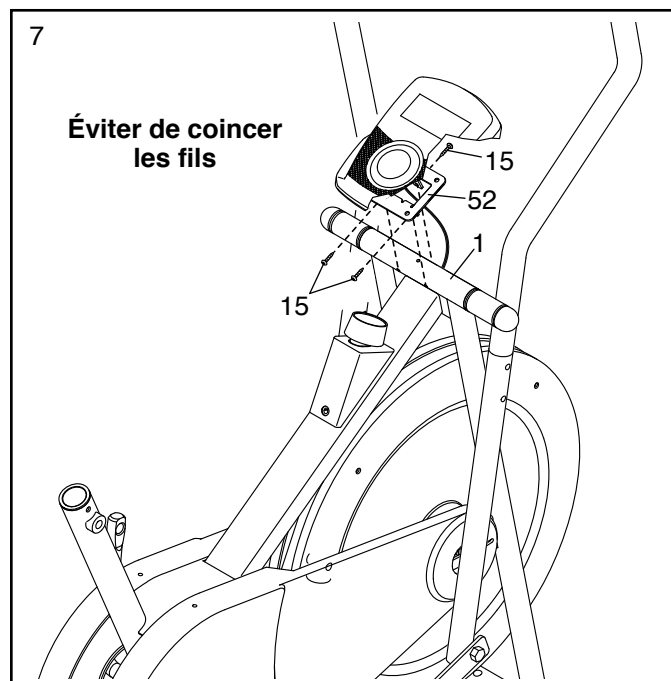
Attachez le Support de la Console (52) à la Console (7) à l'aide de quatre Vis Autoraudeuses M5 x 6mm (15).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Cadre (1), raccordez le fil de la Console au Fil du Capteur Magnétique (28).

Enfoncez l'excédent du fil dans la Console (7).



7. **Conseil : évitez de coincer les fils.** Enfoncez le Support de la Console (52) sur la partie centrale du Cadre (1). Attachez le Support de la Console à l'aide de trois Vis Autoraudeuses M5 x 6mm (15).

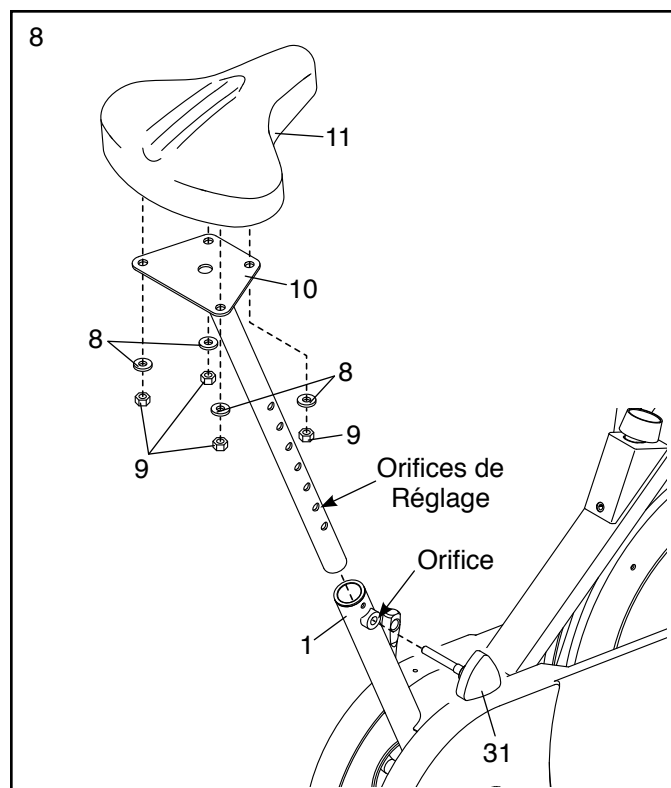


8. Attachez le Siège (11) au Montant du Siège (10) à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage M8 (9) et quatre Rondelles Fendues M8 (8). Remarque : il est possible que les Écrous de Verrouillage et Rondelles Fendues soient déjà fixés au Siège.

Puis, enfoncez le Montant du Siège (10) dans le Cadre (1).

Alignez l'un des orifices de réglage du Montant du Siège (10) sur l'orifice du Cadre (1).

Introduisez le Bouton du Siège (31) dans le Cadre (1) et le Montant du Siège (10). **Veillez à introduire le Bouton du Siège dans l'un des orifices de réglage du Montant du Siège ; n'introduisez pas le Bouton du Siège sous le Montant du Siège.** Ensuite, vissez le Bouton du Siège dans le Cadre (1).

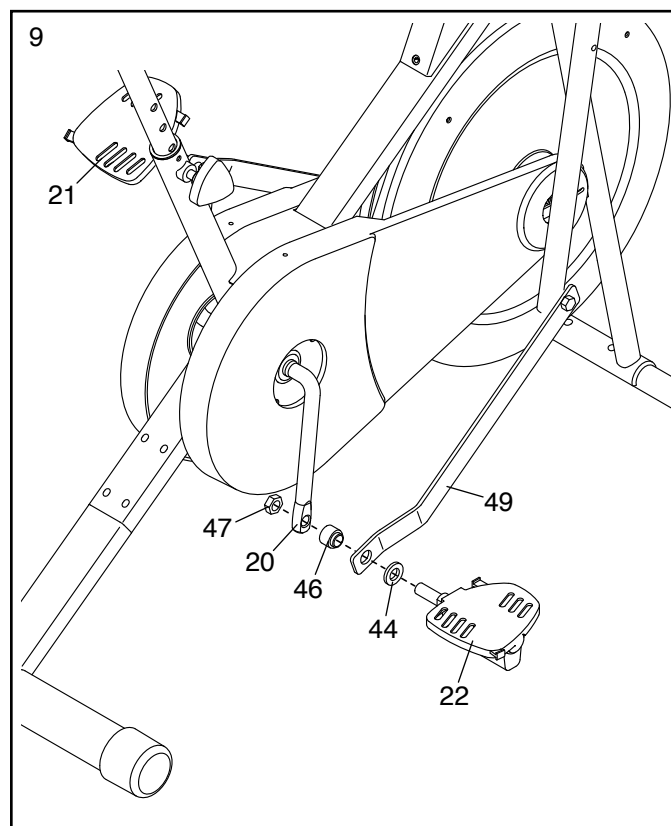


9. Identifiez la Pédale Droite (22). Ne retirez que l'Écrou de la Pédale Droite (47) et la Bague de la Pédale (46) de la Pédale Droite.

Enfoncez ensuite une Rondelle 1/2" (44) sur l'arbre de la Pédale Droite (22), puis introduisez l'arbre dans le Bras de la Pédale (49) droit. Ensuite, orientez la Bague de la Pédale (46) tel qu'illustré, enfoncez-la sur l'arbre de la Pédale Droite et introduisez-la dans le Bras de la Pédale.

Vissez l'arbre de la Pédale Droite (22) dans le **sens horaire** à l'intérieur du bras droit du Pédaalier (20) le plus fermement possible. Vissez ensuite l'Écrou de la Pédale Droite (47) dans le **sens horaire** sur l'arbre. **Serrez la Pédale Droite et l'Écrou de la Pédale Droite le plus fermement possible.**

Répétez cette étape pour attacher la Pédale Gauche (21), en tournant la Pédale et l'Écrou de la Pédale Gauche (non illustré) dans le **sens antihoraire**.



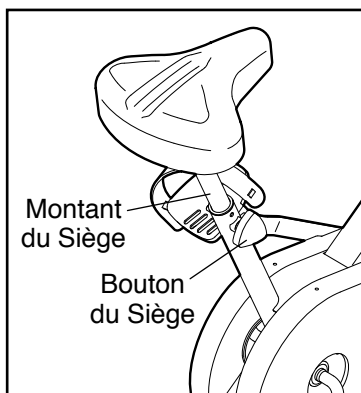
10. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice. Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour veiller à ce qu'il soit correctement assemblé et qu'il fonctionne de façon appropriée.** Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice afin de protéger le revêtement de sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE

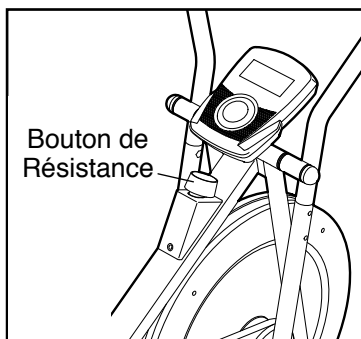
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à la hauteur appropriée. En pédalant, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas.

Pour régler le siège, desserrez d'abord le bouton du siège de quelques tours. Ensuite, tirez le bouton vers l'extérieur, faites glisser le montant du siège vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue et relâchez ensuite le bouton à l'intérieur de l'un des orifices de réglage du montant du siège. **Élevez ou abaissez légèrement le montant du siège afin de veiller à ce que le bouton soit introduit dans l'un des orifices de réglage du montant du siège.** Ensuite, resserrez le bouton.



COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

Pour varier l'intensité de l'exercice, il est possible de régler la résistance des pédales. **Pour accroître la résistance**, tournez le bouton de résistance dans le sens horaire ; **pour diminuer la résistance**, tournez le bouton dans le sens antihoraire.

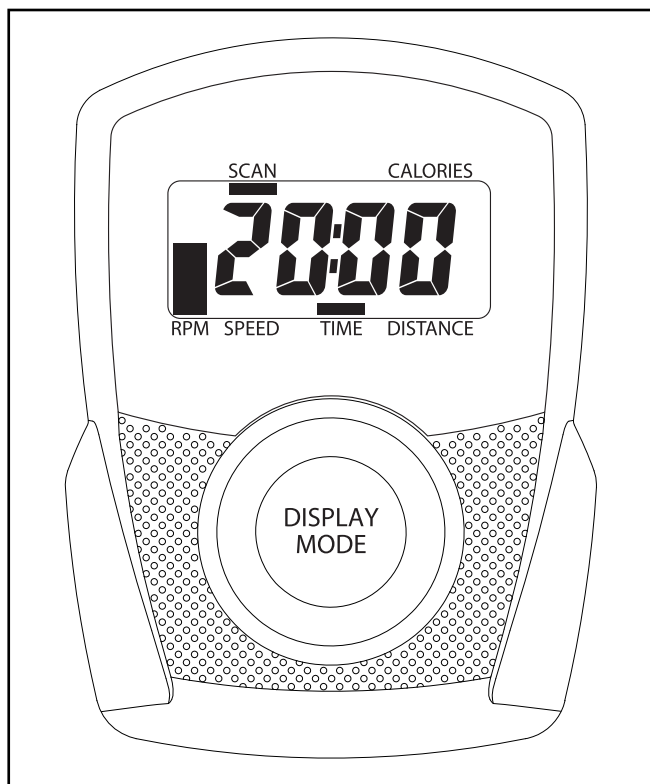


COMMENT UTILISER LES PÉDALES

Pour utiliser les pédales (voir le schéma à la page 4), introduisez vos chaussures sous les sangles. Réglez les sangles des pédales à la position voulue, puis enfoncez les extrémités dans les languettes des pédales.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console offre une sélection de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces. Pendant que vous pédalez, elle affiche en continu des données sur l'exercice.



Avant d'utiliser la console, assurez-vous que des piles y sont installées (voir l'étape d'assemblage 5 à la page 8). Si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

1. Activez la console.

Pour activer la console, pressez la touche Display Mode (mode d'affichage) ou commencez à pédaler. L'écran s'activera à ce moment et la console sera prête à l'utilisation.

2. Suivez votre progression à l'écran.

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

RPM (tr/min) : le compteur RPM au côté gauche de l'écran indique votre cadence de pédalage approximative (en tours par minute).

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

Time (temps) : ce mode indique le temps écoulé.

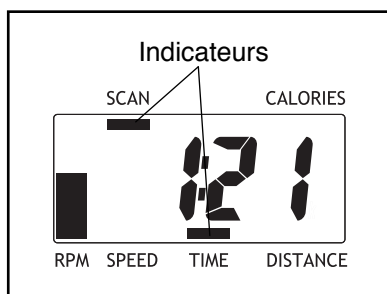
Distance : ce mode indique la distance sur laquelle vous avez pédalé en miles ou en kilomètres.

Calories : ce mode indique le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées.

Scan (balayage) : ce mode affiche à tour de rôle les modes de la vitesse, du temps, de la distance et des calories pendant quelques secondes chacun.

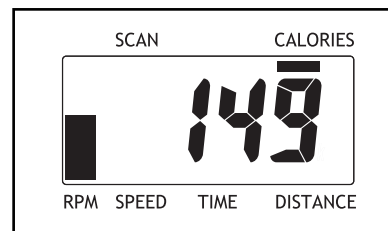
Le mode de balayage est automatiquement sélectionné à la mise en marche de l'appareil. Un indicateur apparaîtra sous le mot

Scan pour signifier que le mode de balayage est sélectionné, puis un autre indicateur désignera le type d'information affiché. Remarque : Si un autre mode a été sélectionné, pressez à répétition la touche Display Mode pour resélectionner le mode de balayage.



Pour sélectionner l'affichage continu du mode de la vitesse, du temps, de la distance ou des calories,

pressez à répétition la touche Display Mode. Un indicateur désignera le mode sélectionné. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'indicateur sous le mot Scan.



La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Les indications « mph » ou « km/h » apparaîtront à l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée.

Pour changer d'unité de mesure, maintenez d'abord la touche Display Mode enfoncée pendant quelques secondes. L'unité de mesure sélectionnée s'affichera à l'écran. Répétez le processus pour changer de nouveau d'unité de mesure.

Remarque : il peut s'avérer nécessaire de resélectionner l'unité de mesure voulue à la suite du remplacement des piles.

Pour mettre la console en veille, cessez de pédaler. Si le temps est affiché, il clignotera. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

3. Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant quelques secondes, la console se met en veille. Si les pédales demeurent immobiles pendant quelques minutes, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

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

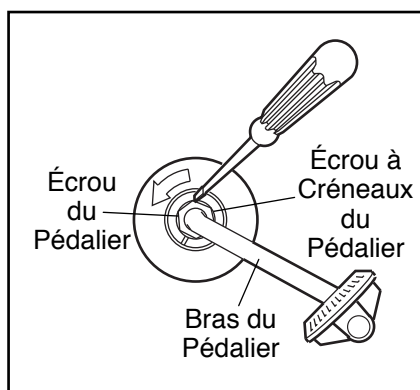
INSTALLATION DES PILES

La plupart des problèmes de console sont attribuables à l'épuisement des piles. Pour changer les piles, reportez-vous à l'étape 5 de la page 8.

COMMENT RESSERRER LE PÉDALIER

Si les bras du pédalier deviennent desserrés, ils doivent être resserrés pour éviter l'usure excessive.

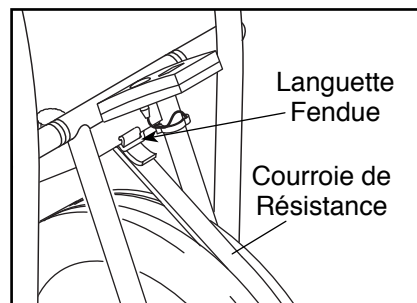
Pour resserrer les bras du pédalier, desserrez l'écrou du pédalier du bras gauche du pédalier. Engagez la pointe d'un tournevis ordinaire dans l'une des fentes de l'écrou à créneaux du pédalier. Cognez légèrement sur le tournevis à l'aide d'un marteau pour tourner l'écrou à créneaux du pédalier dans le sens antihoraire de sorte à resserrer les bras. **Ne resserrer pas à l'excès l'écrou à créneaux du pédalier.** Une fois l'écrou à créneaux du pédalier correctement serré, resserrer l'écrou du pédalier.



COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE RÉSISTANCE

Si les pédales n'offrent pas assez de résistance lorsque le bouton de résistance est tourné à la position la plus élevée, le réglage de la courroie de résistance peut s'avérer nécessaire.

Pour régler la courroie de résistance, tournez d'abord le bouton de résistance dans le sens antihoraire jusqu'à la position la plus inférieure.

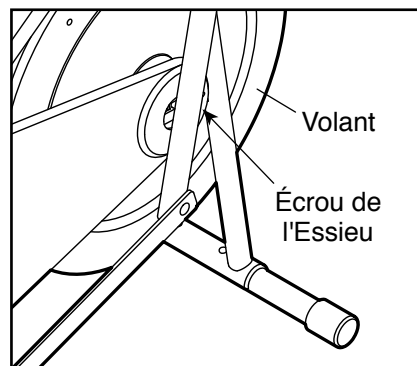


Localisez ensuite la languette fendue à l'avant du vélo d'exercice. Saisissez la plus longue portion de la courroie de résistance sous la languette fendue et tirez-la vers la fente. Lorsqu'un peu de mou est créé, tirez l'extrémité de la courroie de résistance pour la tendre. Tournez le pédalier pendant un moment pour veiller à ce qu'il n'y ait pas trop de résistance.

COMMENT RÉGLER LA CHAÎNE

Le vélo d'exercice comporte une chaîne qui doit demeurer bien réglée. Si la chaîne est très bruyante ou dérape pendant que vous pédalez, elle doit être réglée.

Pour resserrer la chaîne, desserrez sans les retirer les écrous de l'essieu de chaque côté du volant. Tirez légèrement le volant vers l'avant. Veillez à ce que le volant soit droit, puis resserrer les écrous de l'essieu.



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.

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	

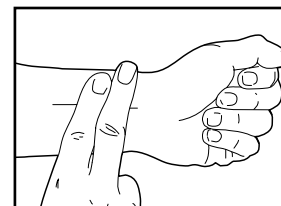
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme illustré. Comptez les battements de votre



cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.

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

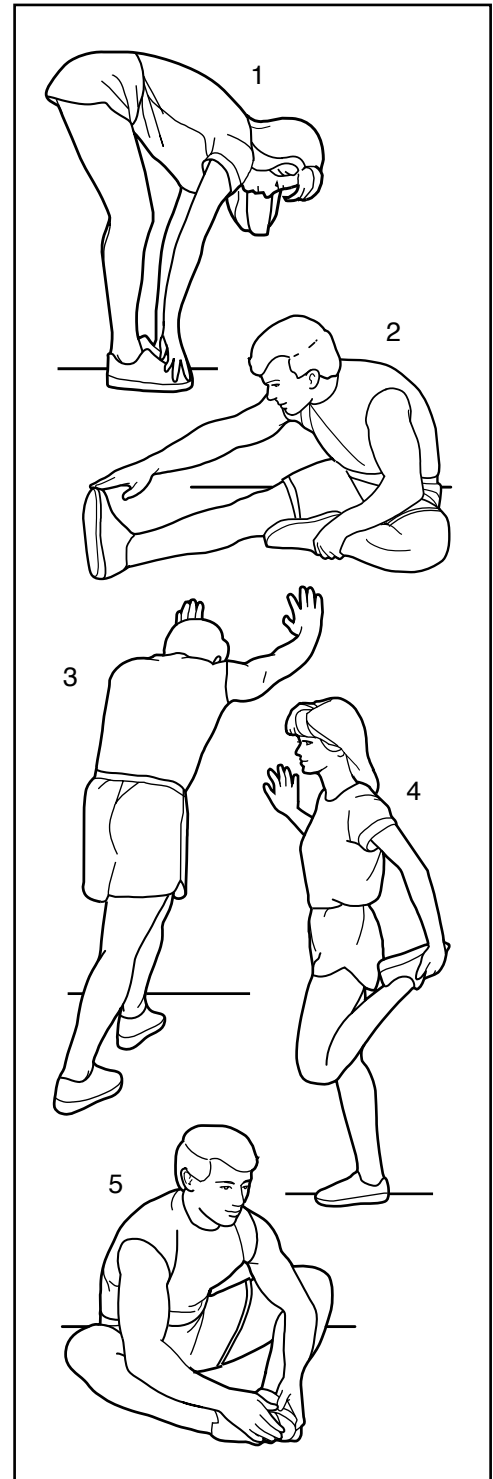
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

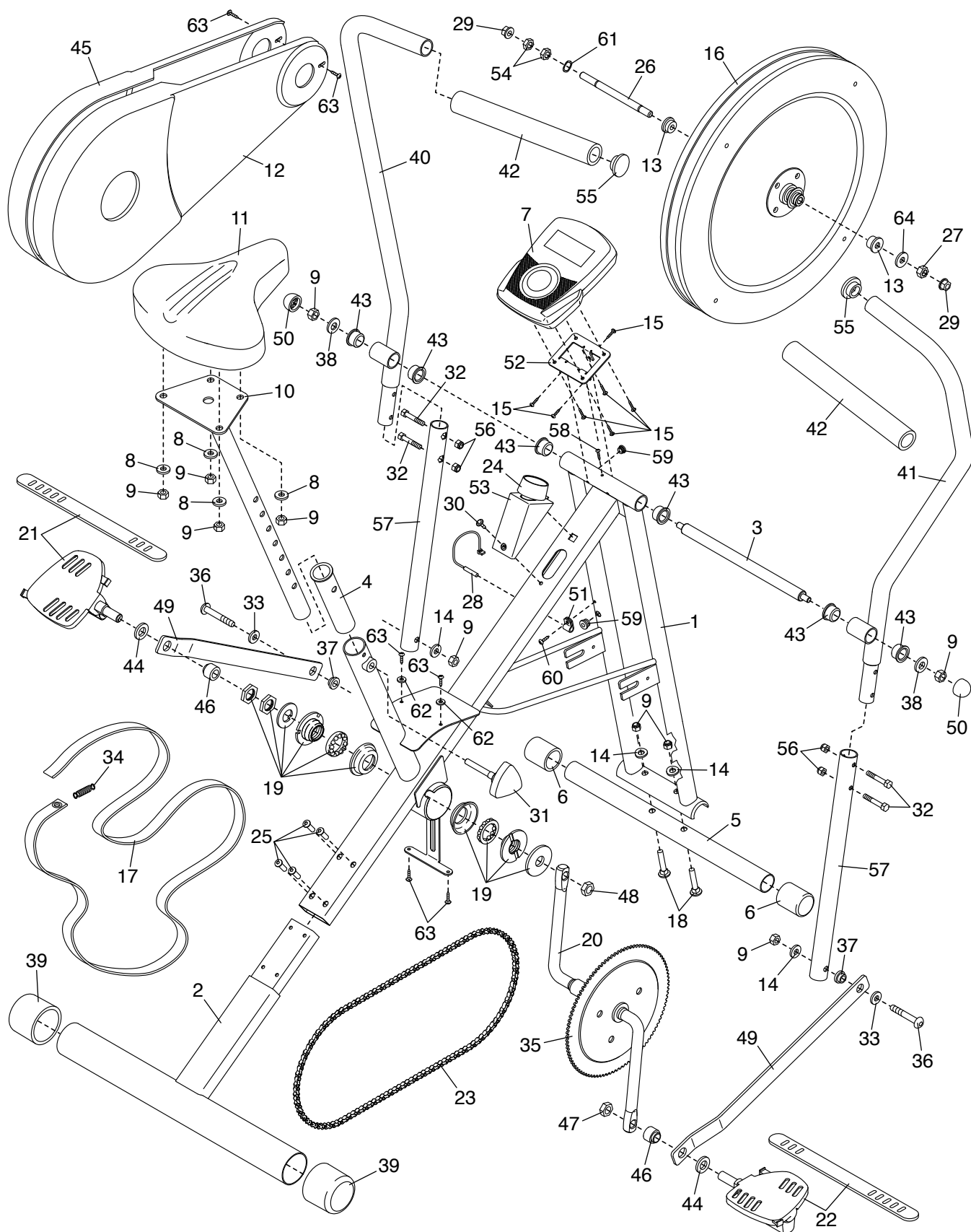
N°. du Modèle WLEX61211.5 R0813A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	35	1	Pignon
2	1	Stabilisateur Arrière	36	2	Boulon M8 x 42mm
3	1	Essieu du Pivot	37	2	Bague du Bras de la Pédale
4	1	Bague du Cadre	38	2	Grande Rondelle M8
5	1	Stabilisateur Avant	39	2	Embout Rond
6	2	Embout de Nivellement	40	1	Guidon Supérieur Gauche
7	1	Console	41	1	Guidon Supérieur Droit
8	4	Rondelle Fendue M8	42	2	Prise en Mousse
9	10	Écrou de Verrouillage M8	43	6	Bague du Pivot
10	1	Montant du Siège	44	2	Rondelle 1/2"
11	1	Siège	45	1	Capot Gauche
12	1	Capot Droit	46	2	Bague de la Pédale
13	2	Bague en Bronze	47	1	Écrou de la Pédale Droite
14	4	Rondelle Incurvée M8	48	1	Écrou de la Pédale Gauche
15	7	Vis Autotaraudeuse M5 x 6mm	49	2	Bras de la Pédale
16	1	Volant	50	2	Embout du Pivot
17	1	Courroie de Résistance	51	1	Pince
18	2	Boulons de Carrosserie M8 x 40mm	52	1	Support de la Console
19	1	Assemblage du Palier du Pédaalier	53	1	Logement de la Commande de
20	1	Pédaalier			Résistance
21	1	Pédale/Sangle Gauche	54	2	Contre-Écrou 3/8"
22	1	Pédale/Sangle Droite	55	2	Embout du Guidon
23	1	Chaîne	56	4	Écrou de Verrouillage M6
24	1	Câble/Bouton de Résistance	57	2	Guidon Inférieur
25	4	Vis à Métaux M6 x 10mm	58	1	Vis à Métaux M5 x 15mm
26	1	Essieu du Volant	59	2	Passe-Fil
27	1	Écrou 3/8"	60	1	Vis M4 x 15mm
28	1	Capteur Magnétique/Fil	61	1	Rondelle à Ressort M12
29	2	Écrou à Colerette 3/8"	62	2	Rondelle M5
30	1	Vis M5 x 15mm	63	6	Vis Autotaraudeuse M5 x 15mm
31	1	Bouton du Siège	64	1	Rondelle M10
32	4	Boulons Hexagonale M6 x 30mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
33	2	Petite Rondelle M8	*	—	Outil d'Assemblage
34	1	Ressort de Résistance	*	—	Sachet de Graisse

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle WLEX61211.5 R0813A



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. 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 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