

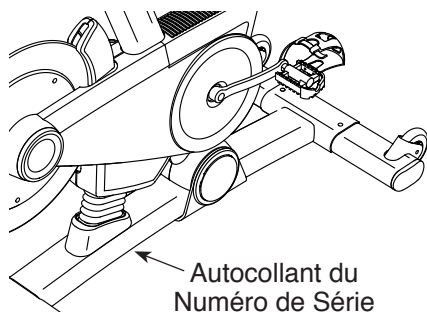
PRO-FORM®

Le
de TOUR
FRANCE

N°. du Modèle PFEX01312.0

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 appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

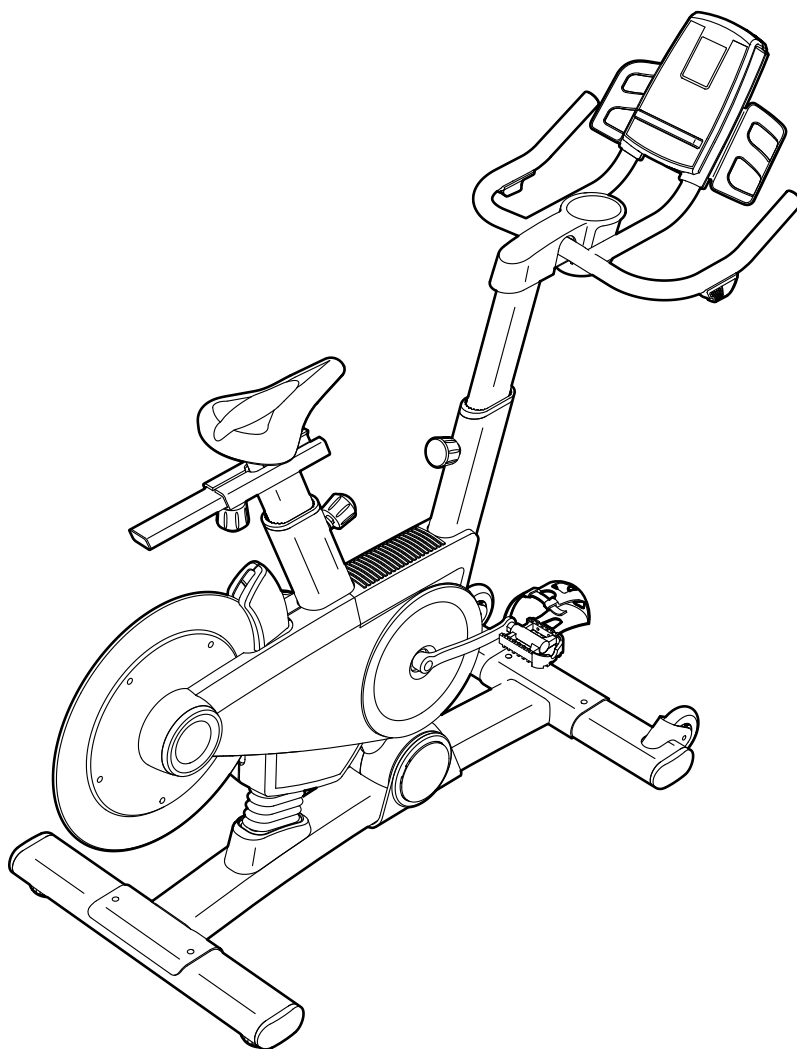
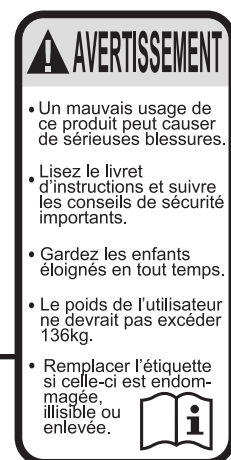


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	10
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	23
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	27
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un 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 : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés 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. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'exercice soient adéquatement informés de toutes les précautions.
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 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 de sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 159 kg.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; n'arquez pas le dos.
12. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

AVANT DE COMMENCER

Nous vous félicitons d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice d'avant-garde PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Aucun autre appareil n'est comparable au vélo d'exercice LE TOUR DE FRANCE. Conçu avec un mécanisme d'inclinaison simulant automatiquement le dénivellement routier, la simulation intelligente de résistance du vent et une panoplie d'autres fonctions, le vélo d'exercice LE TOUR DE FRANCE vous permet de vivre une expérience de vélo extérieure à l'intérieur.

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.

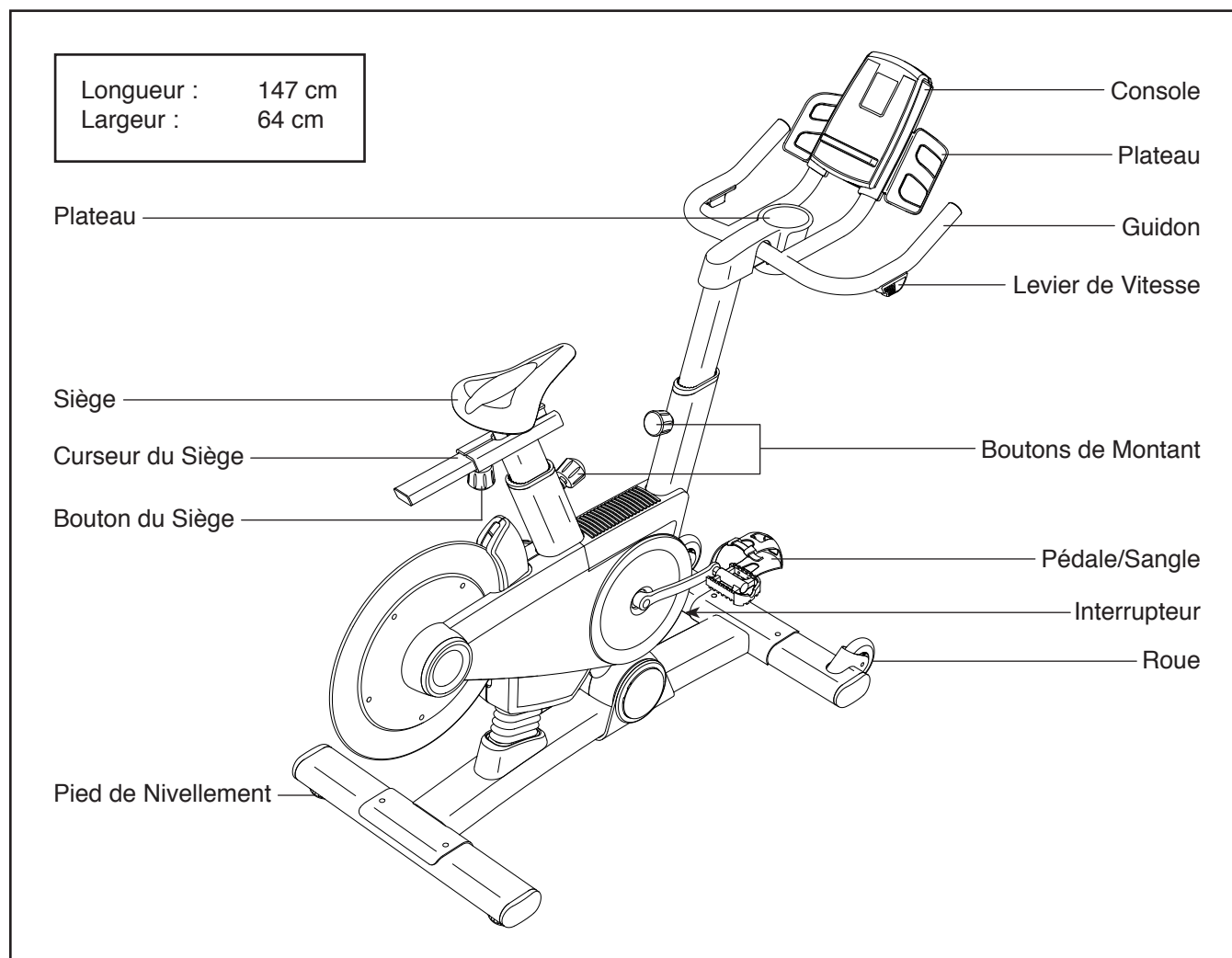
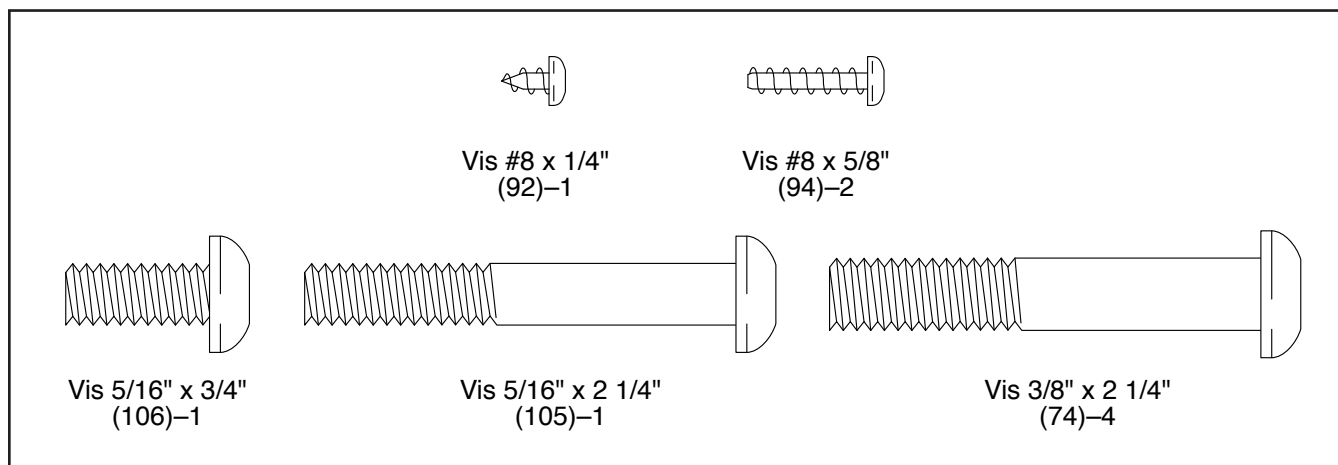


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

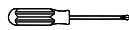
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant que soient achevées toutes les étapes d'assemblage.

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

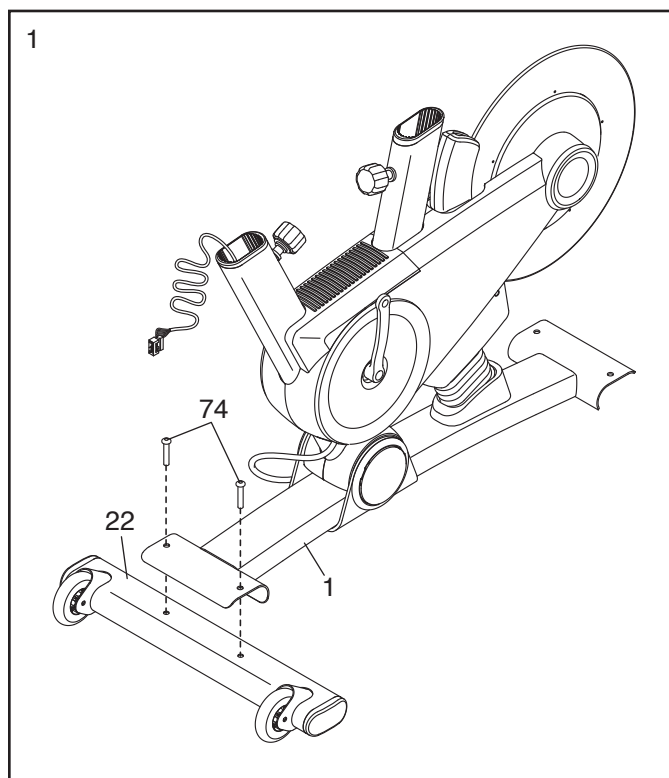
un tournevis à pointe cruciforme 

deux clés à molette 

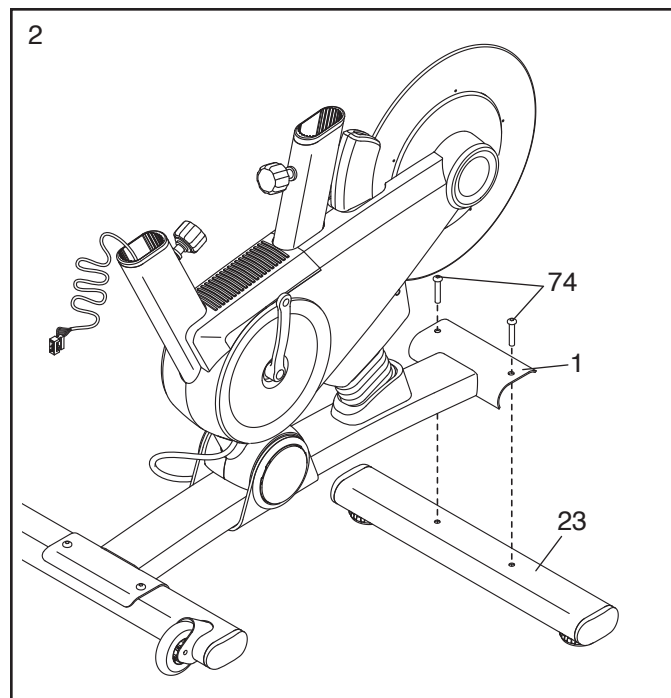
Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Orientez le Stabilisateur Avant (22) tel qu'il est illustré.

Pendant qu'une autre personne soulève l'avant de la Base (1), fixez le Stabilisateur Avant (22) à la Base à l'aide de deux Vis 3/8" x 2 1/4" (74).



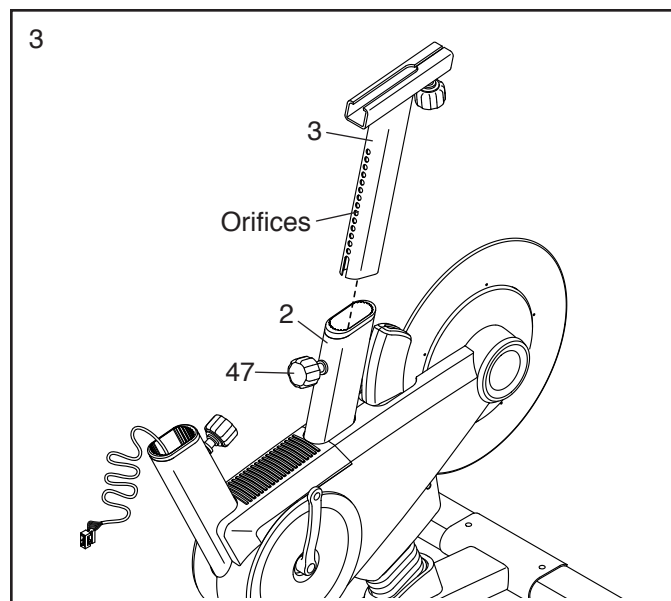
2. Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière de la Base (1), fixez le Stabilisateur Arrière (23) à la Base à l'aide de deux Vis 3/8" x 2 1/4" (74).



3. Orientez le Montant du Siège (3) tel qu'il est illustré.

Desserrez le Bouton du Montant (47) indiqué et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, introduisez le Montant du Siège (3) dans le Cadre (2).

Déplacez le Montant du Siège (3) vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue, relâchez le Bouton du Montant (47) dans l'orifice de réglage du Montant du Siège et resserrez ensuite le Bouton du Montant. **Veillez à ce que le Bouton du Montant soit fermement ancré dans un orifice de réglage.**

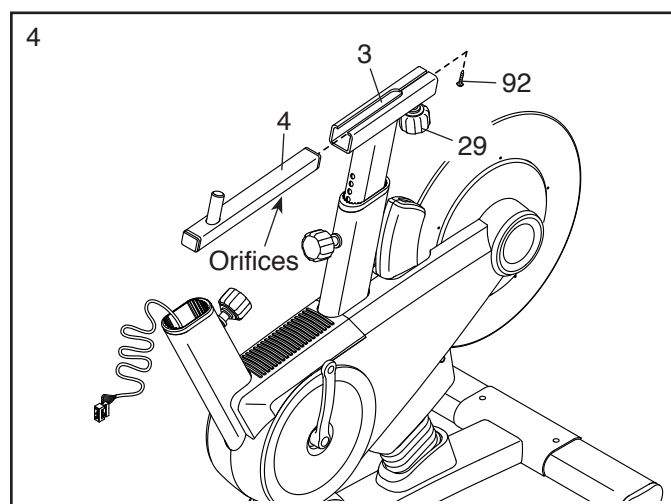


4. Orientez le Curseur du Siège (4) tel qu'il est illustré.

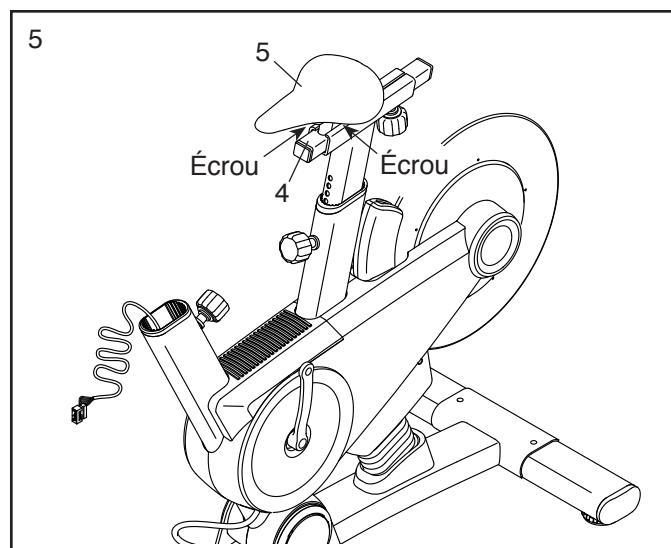
Desserrez le Bouton du Siège (29) et tirez-le vers le bas. Ensuite, glissez le Curseur du Siège (4) dans le Montant du Siège (3).

Glissez le Curseur du Siège (4) à la position voulue, relâchez le Bouton du Siège (29) dans l'un des orifices de réglage du Curseur du Siège et resserrez ensuite le Bouton du Siège. **Veillez à ce que le Bouton du Siège soit fermement ancré dans l'orifice de réglage.**

Ensuite, vissez une Vis #8 x 1/4" (92) dans le dessous du Curseur du Siège (4).



5. Glissez le Siège (5) sur le montant du Curseur du Siège (4). **Veillez à ce que le Siège soit à niveau et qu'il pointe droit devant.** Ensuite, resserrez les deux écrous (non illustrés) sous le Siège.



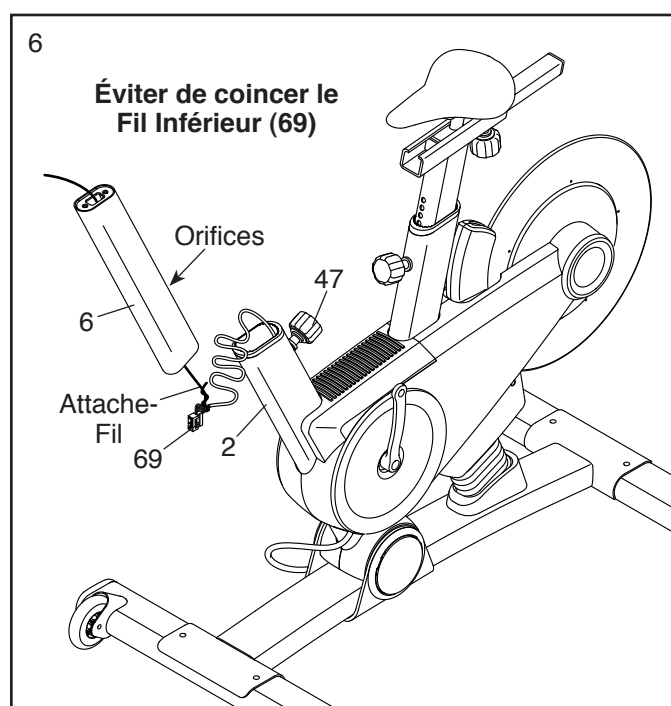
6. Orientez le Montant du Guidon (6) tel qu'il est illustré.

Demandez à une autre personne de tenir le Montant du Guidon (6) près du Cadre (2). Localisez l'attache-fil situé dans le Montant du Guidon et reliez-en l'extrémité inférieure au Fil Inférieur (69). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil Inférieur hors du Montant du Guidon.

Conseil : évitez de coincer le Fil Inférieur (69).

Desserrez le Bouton du Montant (47) indiqué et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, introduisez le Montant du Guidon (6) dans le Cadre (2).

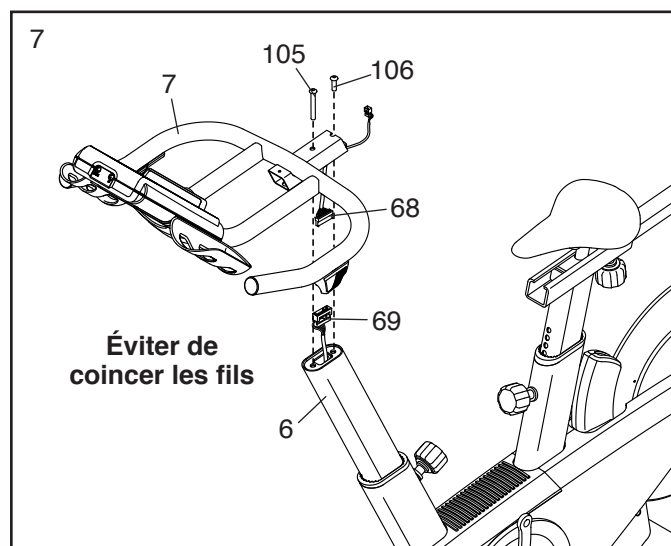
Déplacez le Montant du Guidon (6) vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue, relâchez le Bouton du Montant (47) dans l'orifice de réglage du Montant du Guidon et resserrez ensuite le Bouton du Montant. **Veillez à ce que le Bouton du Montant soit fermement ancré dans l'orifice de réglage.**



7. Orientez le Guidon (7) tel qu'il est illustré.

Pendant qu'une autre personne tient le Guidon (7) près du Montant du Guidon (6), reliez le Fil Supérieur (68) au Fil Inférieur (69). Puis, introduisez les fils à l'intérieur du Montant du Guidon.

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez le Guidon (7) au Montant du Guidon (6) à l'aide d'une Vis 5/16" x 3/4" (106) et d'une Vis 5/16" x 2 1/4" (105).

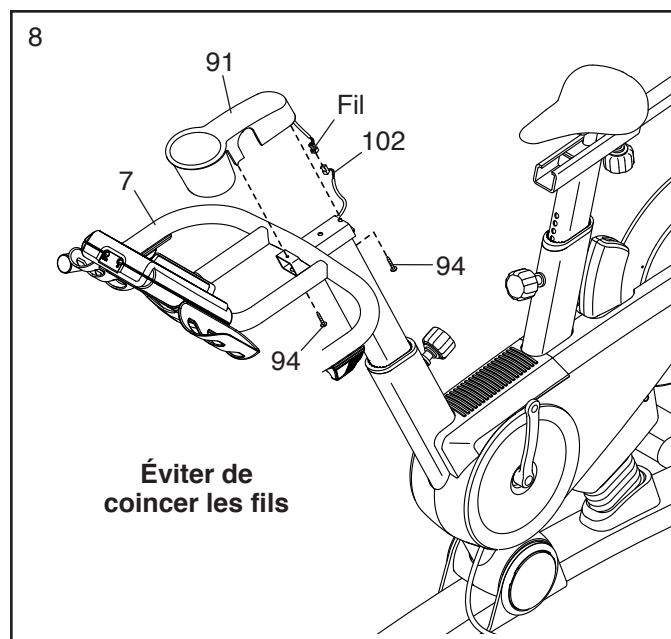


8. Orientez le Couvre-Guidon (91) tel qu'il est indiqué et tenez-le près du Guidon (7).

Reliez le fil du récepteur (non illustré) au Fil Prolongateur (102). Introduisez le fil excédentaire dans le Guidon (7).

Conseil : évitez de coincer les fils. Introduisez une Vis #8 x 5/8" (94) vers le haut dans l'orifice avant du Guidon (7). Installez le Couvre-Guidon (91) sur le Guidon, puis vissez la Vis dans le Couvre-Guidon.

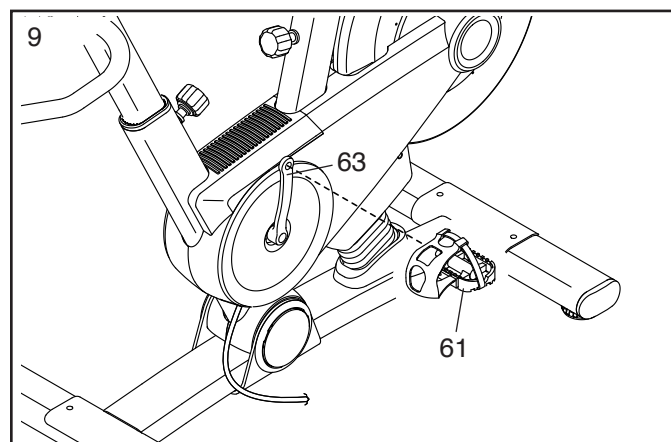
Ensuite, introduisez une Vis #8 x 5/8" (94) dans l'orifice arrière du Guidon (7), puis vissez la Vis dans le Couvre-Guidon (91).



9. Identifiez la Pédale Gauche (61), qui est marquée d'un « L » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Gauche (61) **dans le sens antihoraire** à l'intérieur du Bras du Pédaalier Gauche (63).

Vissez la Pédale Droite (non illustrée) **dans le sens horaire** à l'intérieur du Bras du Pédaalier Droit (non illustré).



10. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice.**

Remarque : une fois l'assemblage terminé, des pièces peuvent être excédentaires. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

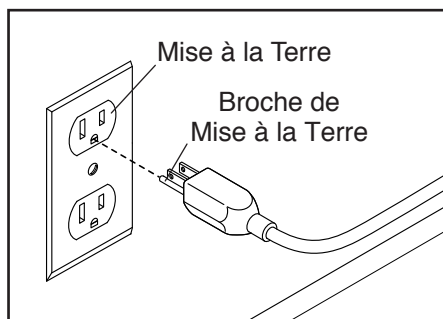
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

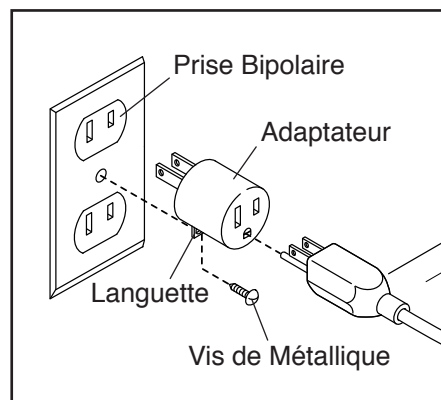
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou de fonctionnement inapproprié, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. La fiche du cordon d'alimentation est dotée d'une broche de mise à la terre.

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la prise murale, faites installer une prise murale conforme par un électricien qualifié.

Branchez le cordon d'alimentation sur une prise électrique adéquate-ment installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux. Le circuit de la prise de courant doit être de tension nominale de 120 volts.



Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation sur une prise à deux fiches, comme il est illustré à droite, si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



La languette ou le fil s'étendant hors de l'adaptateur doit être fixé par une vis à un support mis à la terre, tel que la plaque d'accès d'une boîte de prise de courant mise à la terre. **Certaines plaques d'accès de prise de courant bipolaire ne sont pas mises à la terre. Avant d'utiliser un adaptateur, contactez un électricien compétent pour déterminer si la plaque d'accès de la prise de courant est mise à la terre. Cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise électrique correctement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.**

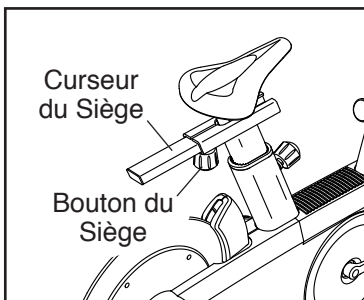
COMMENT RÉGLER L'ANGLE DU SIÈGE

Vous pouvez régler l'angle du siège à la position la plus confortable. Il est également possible de glisser le siège vers l'avant ou l'arrière pour accroître le confort ou régler la distance du guidon.

Pour régler le siège, dévissez sur quelques tours les deux écrous sous le siège, puis inclinez-le vers le haut ou le bas, ou glissez-le vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position voulue. Ensuite, revissez les écrous.

COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE

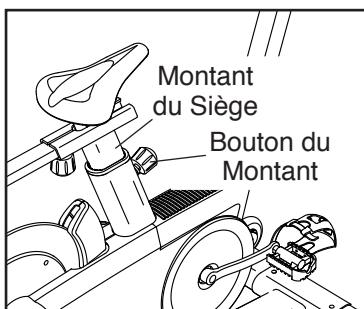
Pour régler la position horizontale du siège, desserrez d'abord le bouton du siège et tirez-le vers le bas. Ensuite, déplacez le curseur du siège vers l'avant ou l'arrière et relâchez puis resserrez fermement le bouton du siège.



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

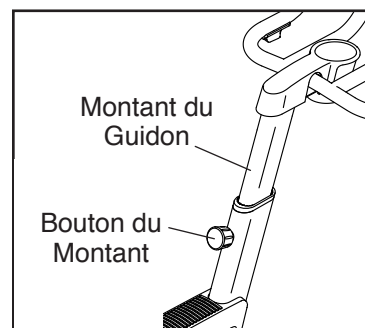
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à la hauteur appropriée. En pédalant, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas.

Pour régler la hauteur du montant du siège, desserrez d'abord le bouton du montant et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, déplacez le montant du siège vers le haut ou le bas, relâchez le bouton du montant à l'intérieur d'un orifice de réglage du montant du siège et serrez fermement le bouton du montant. **Veillez à ce que le bouton du montant soit fermement ancré dans un orifice de réglage.**



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU GUIDON

Pour régler la hauteur du montant du guidon, desserrez d'abord le bouton du montant et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, déplacez le montant du guidon vers le haut ou le bas, relâchez le bouton du montant à l'intérieur d'un orifice de réglage du montant du guidon et serrez fermement le bouton du montant. **Veillez à ce que le bouton du montant soit fermement ancré dans un orifice de réglage.**



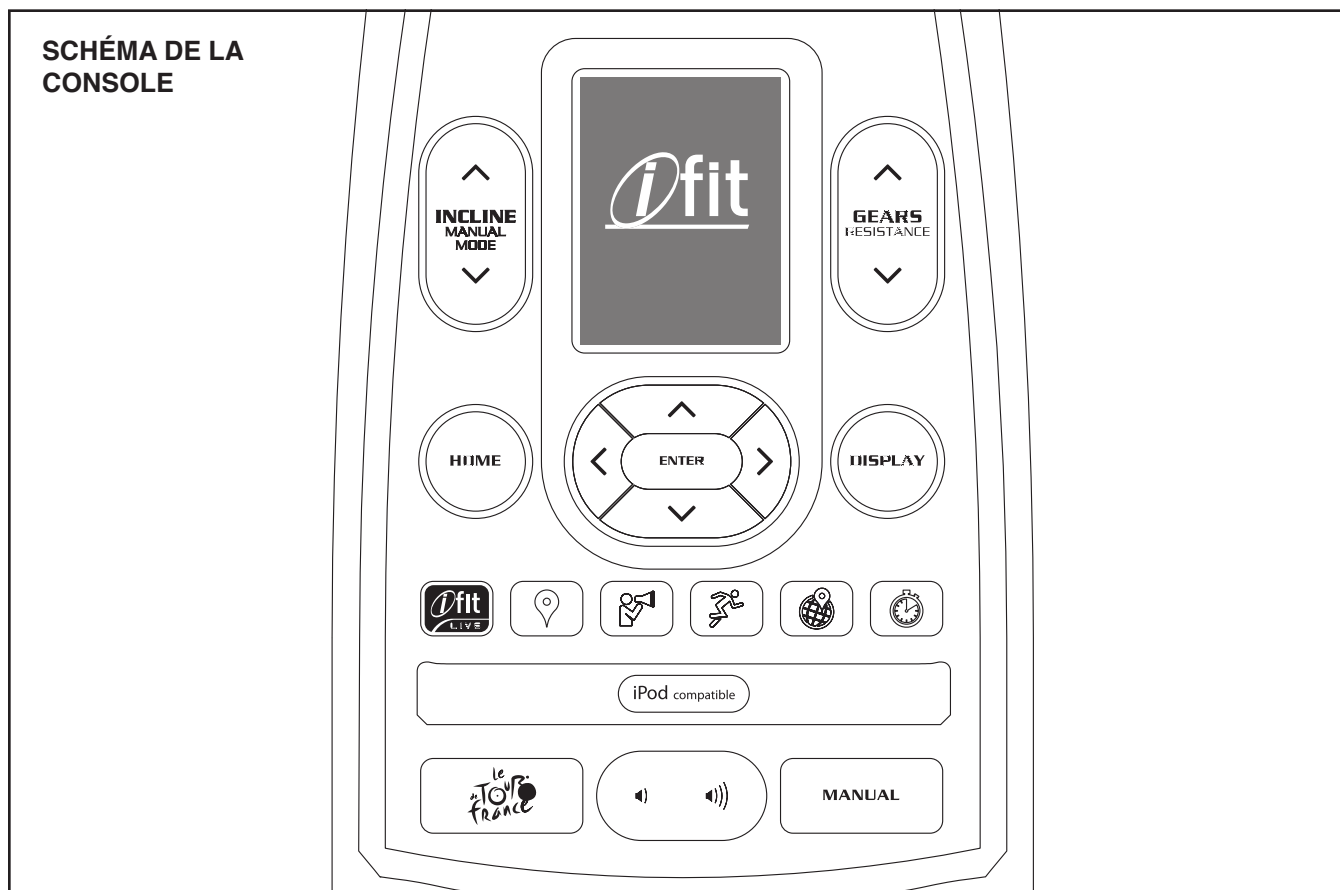
COMMENT UTILISER LES PÉDALES

Pour utiliser les pédales (voir le schéma à la page 4), introduisez vos chaussures dans les cale-pieds et tirez les extrémités des sangles cale-pied. Pour desserrer les sangles cale-pied, pressez et tenez les languettes des boucles, réglez les sangles à la position voulue et relâchez ensuite les languettes.

COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice oscille légèrement durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement du stabilisateur arrière (voir le schéma à la page 4) jusqu'à éliminer le mouvement.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console de pointe offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

Elle bénéficie de la nouvelle technologie iFit Live qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités. **Visitez le www.iFit.com pour obtenir tous les détails.**

De plus, la console propose vingt-quatre entraînements intégrés. Chaque entraînement modifie automatiquement l'inclinaison (résistance) du vélo d'exercice pour l'adapter à un graphique ou un plan prédéfini et vous permet d'effectuer des changements de vitesse pour conserver votre cadence de pédalage.

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer l'inclinaison (résistance) du vélo d'exercice et les vitesses par simple pression d'une touche.

Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Il est également possible de mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide d'un détecteur de rythme cardiaque en option.

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD sur la chaîne audio de la console et ainsi écouter votre musique ou vos livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour allumer l'appareil, voir la page 13. Pour parcourir les menus, voir la page 13. Pour configurer la console, voir la page 13. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 14. Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 16. Pour effectuer un entraînement iFit Live, voir la page 17. Pour utiliser le mode des réglages, voir la page 18. Pour utiliser le mode de maintenance, voir la page 20. Pour utiliser la chaîne audio, voir la page 21.

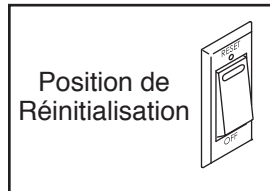
La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 5 à la page 19.

Remarque : si une pellicule en plastique transparent recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 10). Ensuite, localisez l'interrupteur du cadre situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de Reset (réinitialisation).



L'écran s'activera à ce moment et la console sera prête à l'utilisation.

Remarque : lors de la toute première mise en marche de l'appareil, le mécanisme d'inclinaison s'étalonnera automatiquement. Le vélo d'exercice s'élèvera et s'abaissera pendant l'étalonnage. Lorsque le vélo d'exercice s'immobilise, le mécanisme d'inclinaison est étalonné.

IMPORTANT : si le mécanisme d'inclinaison ne s'étalonne pas automatiquement, reportez-vous à l'étape 7 de la page 20 et étalonnez manuellement le mécanisme.

IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du vélo d'exercice chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Pour désactiver le mode démo, voir l'étape 6 à la page 19.

COMMENT PARCOURIR LES MENUS DE LA CONSOLE

La touche Home (accueil), la touche Enter (entrée) et les touches vers la gauche, la droite, le haut ou le bas permettent de parcourir les menus à l'écran, modifier les réglages et visualiser les données de la console.

Pressez la touche Home pour revenir au menu principal, mettre fin à un entraînement ou revenir au menu précédent.

Pressez la touche vers le haut ou vers le bas pour afficher en évidence une option de menu. Pressez la touche vers la gauche pour revenir au menu précédent. Pressez la touche vers la droite pour sélectionner une rubrique de menu mise en évidence.

Pressez la touche Enter pour sélectionner une option de menu ou confirmer un réglage.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant l'utilisation initiale du vélo d'exercice, configurez votre console.

1. Établissez une connexion sur un réseau sans fil.

Voir les étapes 1 et 2 à la page 18 pour la connexion sur un réseau sans fil. Ensuite, pressez la touche Home (accueil) pour revenir au mode des réglages.

2. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Sélectionnez d'abord le mode de maintenance (voir les étapes 1 et 2 à la page 20). Ensuite, reportez-vous à l'étape 7 de la page 20 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison du vélo d'exercice.

3. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

Sélectionnez d'abord le mode de maintenance (voir les étapes 1 et 2 à la page 20). Puis, reportez-vous à l'étape 3 de la page 20 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

4. Créez un compte iFit Live.

Pour créer un compte iFit Live ou obtenir plus d'informations sur le compte, visitez le www.iFit.com.

5. Commencez l'entraînement.

Voir COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT LIVE à la page 17.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Pressez n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

2. **Sélectionnez le menu principal.**

Chaque fois que l'appareil est mis en marche, le menu principal est automatiquement sélectionné.

Si un entraînement ou le mode iFit Live a été sélectionné, pressez la touche Home (accueil) pour revenir au menu principal.

3. **Sélectionnez le mode manuel.**

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

À partir de menu principal à l'écran, il est également possible de sélectionner iFit Live et ensuite Manual Workout (entraînement manuel).

4. **Changez l'inclinaison du vélo d'exercice au besoin.**

Pendant que vous pédalez, changez l'inclinaison (résistance) du vélo d'exercice en pressant les touches Incline (inclinaison) d'augmentation ou de diminution.

Remarque : après l'appui sur une touche, le vélo d'exercice mettra quelques instants à atteindre le degré d'inclinaison sélectionné.

ATTENTION : le vélo d'exercice peut se déployer selon une vaste gamme de degrés d'inclinaison. Tenez les guidons et préparez-vous en vue du mouvement du vélo d'exercice lors des changements d'inclinaison.

5. **Changez de vitesse au besoin.**

Pour conserver une cadence de pédalage uniforme, changez les vitesses en pressant les touches Gears (vitesses) d'augmentation ou de diminution de la console ou les touches des leviers de vitesse.

Remarque : après l'appui sur une touche, le vélo d'exercice mettra quelques instants à passer à la vitesse sélectionnée.

6. **Suivez votre progression à l'écran.**

L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes. Pressez la touche Display (affichage) ou les touches vers la gauche, la droite, le haut ou le bas pour visualiser les données voulues sur l'entraînement.

Calories (Cals.)—Ce mode d'affichage indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Distance—Ce mode d'affichage indique la distance parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à l'étape 5 de la page 19.

Gear (vitesse)—Ce mode d'affichage indique les numéros des plateaux et des pignons.

Incline (inclinaison)—Ce mode d'affichage indique le degré d'inclinaison du vélo d'exercice.

Map (plan)—Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, ce mode d'affichage indique un plan de la piste et une balise représentant votre progression.

Graphique—Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, ce mode d'affichage indique un graphique des réglages d'inclinaison (dénivellation) de l'entraînement.

Pulse (fréquence cardiaque)—Ce mode d'affichage indique votre fréquence cardiaque lorsque le détecteur du rythme cardiaque en option est utilisé (voir la page 21).

RPM (tr/min)—Ce mode d'affichage indique votre cadence de pédalage en tours par minute (tr/m).

Speed (Spd/régime)—Cet affichage indique votre cadence de pédalage en miles à l'heure ou kilomètres/heure. Pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à l'étape 5 de la page 19.

Time (temps)—Ce mode d’affichage indique le temps écoulé.

Watts—Cet écran affiche votre puissance développée approximative en watts.

Le symbole de sans-fil dans le haut de l’écran indique l’état de la connexion de la console. Lorsque le symbole est vert, la console est connectée sur votre réseau sans fil et une session sur iFit.com est ouverte. Lorsque le symbole est orangé, la console est connectée sur votre réseau sans fil. Lorsque le symbole est gris, la console n’est pas connectée sur votre réseau sans fil.



Pour régler l’intensité sonore de la console, pressez la touche volume d’augmentation ou de diminution.



Pour mettre en veille le mode manuel ou un entraînement, cessez de pédaler. Le temps s’interrompra à l’écran. Pour revenir au mode manuel ou reprendre le l’entraînement, recommencez à pédaler.

Pour quitter le mode manuel ou un entraînement, pressez la touche Home (accueil), sélectionnez End Workout (terminer l’entraînement) et pressez la touche Enter (entrée).

7. Portez un détecteur de rythme cardiaque et mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.

Vous pouvez porter un détecteur de rythme cardiaque en option pour mesurer votre fréquence cardiaque. Pour plus d’informations sur le détecteur du rythme cardiaque en option, reportez-vous à la page 21.

Lorsque votre pouls est détecté, ce dernier s’affiche à l’écran de la fréquence cardiaque.

8. Lorsque vous mettez fin à l’exercice, débranchez le cordon d’alimentation.

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en veille.

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant quelques minutes, la console se désactive et les écrans se réinitialisent.

Lorsque vous mettez fin à l’exercice, poussez l’interrupteur à la position d’arrêt (off) et débranchez le cordon d’alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composantes électriques du vélo d’exercice risquent de s’user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. **Pressez n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

2. **Sélectionnez le menu principal.**

Voir l'étape 2 à la page 14.

3. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

À partir du menu principal à l'écran, sélectionnez Tour de France. Vous pouvez également presser la touche Le Tour de France de la console.

Puis, sélectionnez l'entraînement voulu. L'écran affichera le nom, la durée estimée et la distance estimée de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. **Commencez l'entraînement.**

Commencez à pédaler ou pressez la touche Enter (entrée) pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en plusieurs segments. Un degré d'inclinaison (résistance) est programmé pour chaque segment. Remarque : un même degré d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Pressez à répétition la touche Display (affichage) pour afficher le graphique. La ligne colorée au haut du graphique indiquera le segment en cours de l'entraînement. Le graphique en couleur représente le degré d'inclinaison du segment en cours.

L'écran affichera également un plan du sentier et une balise représentant votre progression. Pressez à répétition la touche Display pour afficher le plan.

À la fin du premier segment de l'entraînement, l'appareil adoptera automatiquement le degré d'inclinaison du segment suivant.

Lors du changement de l'inclinaison, la résistance des pédales change également. Pour conserver une cadence de pédalage uniforme, changez de vitesse en pressant les touches Gears (vitesses) d'augmentation et de diminution.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories brûlées dépendra de votre taux métabolique. En outre, votre cadence de pédalage aura une incidence sur le nombre de calories brûlées.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Un sommaire de l'entraînement s'affichera à ce moment à l'écran. Après avoir visualisé le sommaire de l'entraînement, pressez la touche Enter.

5. **Suivez votre progression à l'écran.**

Voir l'étape 6 à la page 14.

6. **Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.**

Voir l'étape 7 à la page 15.

7. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.**

Voir l'étape 8 à la page 15.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit Live, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). L'inscription à titre de membre sur iFit.com est également requise.

1. Pressez n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

2. Ouvrez une session sur iFit.com.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, ouvrez une session sur votre compte iFit Live (voir l'étape 3 à la page 18).

3. Sélectionnez le menu principal.

Voir l'étape 2 à la page 14.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

À partir du menu principal à l'écran, sélectionnez iFit Live et ensuite Today's Workout (entraînement d'aujourd'hui), Map (plan), Train (s'entraîner), World Tour (tournée mondiale) ou Event Training (entraînement d'évènement) pour télécharger le prochain entraînement d'un type donné de votre programme. Sélectionnez Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez antérieurement programmée.

Vous pouvez également presser les touches iFit Live de la console. Pressez la touche Map, Train, World Tour button ou Event Training pour télécharger l'entraînement suivant du type voulu depuis votre programme. Pressez la touche Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez antérieurement programmée.

Pour changer d'utilisateur sur un compte iFit Live, sélectionnez Select User (sélectionner l'utilisateur) et ensuite l'utilisateur voulu.

À partir du menu iFit Live, il est également possible de sélectionner Manual Workout (entraînement manuel) pour passer au mode manuel (voir la page 14) ou Tour de France pour un entraînement intégré (voir la page 16).

Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur iFit.com.

Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsqu'un entraînement iFit Live est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement. L'écran pourra également afficher un graphique ou un plan de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran pourra effectuer un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 4 à la page 16.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement.

6. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 14.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affichera votre progression dans la course.

7. Portez un détecteur du rythme cardiaque et mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 15.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Voir l'étape 8 à la page 15.

Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, visitez le www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES

La console comporte un mode des réglages qui lui permet de se connecter sur votre propre réseau sans fil et d'ouvrir une session sur votre compte iFit Live. Le mode des réglages permet également de sélectionner l'unité de mesure, d'activer ou de désactiver le mode démo de l'écran, de verrouiller et déverrouiller le mécanisme d'inclinaison et de sélectionner une option de dérailleuse. Il pourra également être possible de sélectionner une langue.

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Activez la console (voir l'étape 1 à la page 14). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 14). Puis, sélectionnez Settings (réglages). Le menu des réglages apparaîtra à l'écran.

2. Établissez une connexion sur un réseau sans fil.

À partir du menu des réglages, sélectionnez WiFi (sans-fil). Ensuite, sélectionnez Standard Wifi Setup (configuration sans-fil standard) ou Advanced Wifi Setup (configuration sans-fil avancée).

Remarque : vous devez utiliser votre propre réseau sans fil et un routeur 802.11b/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Le mode iFit Live prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion à bande large est recommandée ; le rendement dépend de la vitesse de connexion.

Lorsque Standard Wifi Setup est sélectionné, une liste des réseaux sans fil s'affiche à l'écran. Sélectionnez le réseau voulu.

Remarque : il peut s'écouler plusieurs secondes avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil. Vous devrez connaître le nom du réseau (SSID) pour la configuration standard. Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Le clavier apparaîtra ensuite à l'écran. À l'aide de la touche Enter (entrée) et des touches vers la gauche, la droite, le haut et le bas, entrez votre mot de passe et sélectionnez Done (Terminé). Remarque : si votre réseau ne comporte aucun mot de passe, sélectionnez tout simplement Done.

Si vous éprouvez des problèmes à établir une connexion sur le réseau sélectionné, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : les mots de passe sont sensibles à la casse.

L'écran vous informera du moment où la console sera connectée sur votre réseau sans fil. Pressez la touche Enter pour fermer le mode de configuration standard.

Lorsque Advanced Wifi Setup est sélectionné, une liste des réseaux sans fil s'affiche à l'écran. Sélectionnez le réseau voulu. Remarque : il peut s'écouler plusieurs secondes avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

Remarque : vous devrez connaître votre nom de réseau (SSID), mot de passe de réseau, adresse IP, masque de réseau, adresse de passerelle et serveur DNS global pour la configuration avancée.

Le clavier apparaîtra ensuite à l'écran. À l'aide de la touche Enter et des touches vers la gauche, la droite, le haut et le bas, entrez votre mot de passe et sélectionnez Done.

Répétez ce processus pour entrer votre adresse IP, masque de réseau, adresse de passerelle et DNS global.

Si vous rencontrez des problèmes de connexion sur le réseau sélectionné, assurez-vous d'avoir correctement entré les données sensibles à la casse.

L'écran vous informera du moment où la console sera connectée sur votre réseau sans fil. Pressez la touche Enter pour fermer le mode de configuration avancée.

Remarque : si vous avez des questions à la suite de ces directives, visitez le <http://support.iFit.com> pour obtenir de l'aide.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit Live.

À partir du menu des réglages, sélectionnez WiFi (sans-fil). Ensuite, sélectionnez iFit Live Login (ouverture de session iFit Live).

Le clavier apparaîtra ensuite à l'écran. À l'aide de la touche Enter et des touches vers la gauche, la droite, le haut et le bas, entrez votre mot de passe iFit Live et sélectionnez Done.

Remarque : il est possible de changer d'utilisateur sur un compte iFit Live. À partir du menu iFit Live, sélectionnez Select User (sélectionner l'utilisateur) et ensuite l'utilisateur voulu.

Pour créer un compte iFit Live ou obtenir plus d'informations sur le compte, visitez le www.iFit.com.

4. Sélectionnez une langue.

À partir du menu des réglages, sélectionnez International. Ensuite, sélectionnez Language (langue). La langue actuellement sélectionnée s'affichera en évidence.

Sélectionnez la langue voulue. Remarque : il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

5. Sélectionnez l'unité de mesure.

À partir du menu des réglages, sélectionnez International. Ensuite, sélectionnez Display Units (afficher les unités). L'unité de mesure actuellement sélectionnée s'affichera en évidence.

Sélectionnez U.S. (miles) pour afficher la vitesse et la distance en miles ou Metric (kilomètres) pour afficher la vitesse et la distance en kilomètres.

6. Activez ou désactivez l'affichage en mode démo.

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du vélo d'exercice chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice.

Il est également possible d'activer et de désactiver le mode démo. À partir du menu des réglages, sélectionnez Demo Mode (mode démo). L'option de mode démo actuellement sélectionnée s'affichera en évidence.

Pour activer le mode démo, sélectionnez On (activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez Off (désactivé).

7. Verrouillez ou déverrouillez le mécanisme d'inclinaison.

La console permet de verrouiller et déverrouiller le mécanisme d'inclinaison et de redressement du vélo d'exercice.

L'utilisateur peut verrouiller et déverrouiller lui-même ce mécanisme d'inclinaison. À partir du menu des réglages, sélectionnez Incline Lockout (verrouillage de mécanisme d'inclinaison). L'option de verrouillage du mécanisme d'inclinaison actuellement sélectionnée s'affichera en évidence.

Pour verrouiller le mécanisme d'inclinaison, sélectionnez On (marche). Pour déverrouiller le mécanisme d'inclinaison, sélectionnez Off (arrêt).

Remarque : si un entraînement intégré est effectué alors que le mécanisme d'inclinaison est verrouillé, la résistance des pédales changera pour s'adapter aux degrés d'inclinaison programmés de l'entraînement.

8. Sélectionnez une option de dérailleur.

À partir du menu des réglages, sélectionnez Gearing (dérailleur). Ensuite, sélectionnez l'option de dérailleur voulue pour le vélo d'exercice.

9. Quittez le mode des réglages.

Pour quitter le mode des réglages, pressez la touche Home (accueil).

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

La console comporte un mode de maintenance qui permet d'actualiser le micrologiciel, de restaurer les réglages par défaut, de visualiser des données techniques, de tester le réseau et d'étalonner le mécanisme d'inclinaison.

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 18.

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

À partir du menu des réglages, sélectionnez Maintenance. Le menu de maintenance apparaîtra à l'écran.

Lorsque la console est connectée sur le contrôleur du vélo d'exercice, le voyant de contrôleur s'affiche en vert ; dans le cas contraire, le voyant clignote.

Lorsque le vélo d'exercice est connecté sur votre réseau sans fil, le voyant de réseau s'affiche en vert ; dans le cas contraire, il s'affiche en rouge.

3. Actualisez le micrologiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

À partir du menu de maintenance, sélectionnez Firmware Update (mise à jour du micrologiciel). Pressez la touche Enter (entrer) pour télécharger le plus récent micrologiciel sur la console.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager le vélo d'exercice, ne mettez pas l'appareil hors fonction durant la mise à jour du micrologiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. La mise à jour terminée, la console se mettra hors fonction, puis se remettra en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur du vélo d'exercice à la position de mise en marche. Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position de réinitialisation. Il peut s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

4. Restaurez les réglages par défaut.

À partir du menu de maintenance, sélectionnez Restore Defaults (restaurer les réglages par défaut). Ensuite, pressez Enter pour restaurer les réglages d'usine initiaux de la console.

5. Visualisez les données techniques.

À partir du menu de maintenance, sélectionnez Technical Info (données techniques).

Visualisez le nombre total d'heures de fonctionnement du vélo d'exercice, la distance totale pédalé sur l'appareil et d'autres données.

Après avoir visualisé les données, pressez la touche Enter.

6. Testez le réseau.

À partir du menu de maintenance, sélectionnez Network Test (test de réseau). La console testera le réseau et vérifiera l'état de la connexion au niveau de la console et du vélo d'exercice.

Après avoir visualisé les résultats du test de réseau, pressez la touche Enter.

7. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison du vélo de course.

À partir du menu de maintenance, sélectionnez Calibrate Incline (étalonner l'inclinaison). Ensuite, pressez la touche Enter pour étalonner le mécanisme d'inclinaison.

Le vélo d'exercice s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau d'inclinaison minimum, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison.

IMPORTANT : gardez les animaux de compagnie, vos pieds et les objets à l'écart du vélo d'exercice lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison. En cas d'urgence, pressez la touche Enter pour interrompre l'étalonnage de l'inclinaison.

Lorsque le mécanisme d'inclinaison est étalonné, pressez la touche Enter.

8. Quittez le mode de maintenance.

Pour quitter le mode de maintenance, pressez la touche Home (accueil).

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio à l'aide de la chaîne audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez votre câble audio sur la prise de la console et sur une prise de votre lecteur MP3 ou CD ; **veillez à ce que votre câble soit introduit à fond.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches Volume d'augmentation et de diminution de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur MP3 ou lecteur CD.

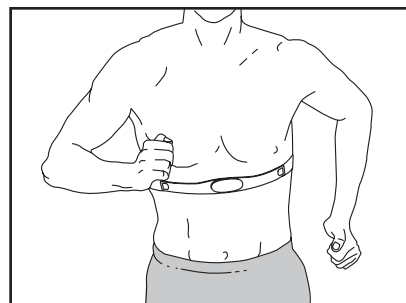


Pour utiliser un casque d'écoute avec la console, reliez le câble de votre casque à la prise de la console à cette fin.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION

Que votre but soit d'éliminer de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de conserver une fréquence

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



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

COMMENT ENTRETENIR LE VÉLO D'EXERCICE

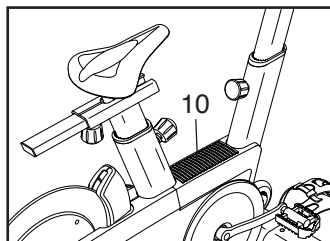
Vérifiez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

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

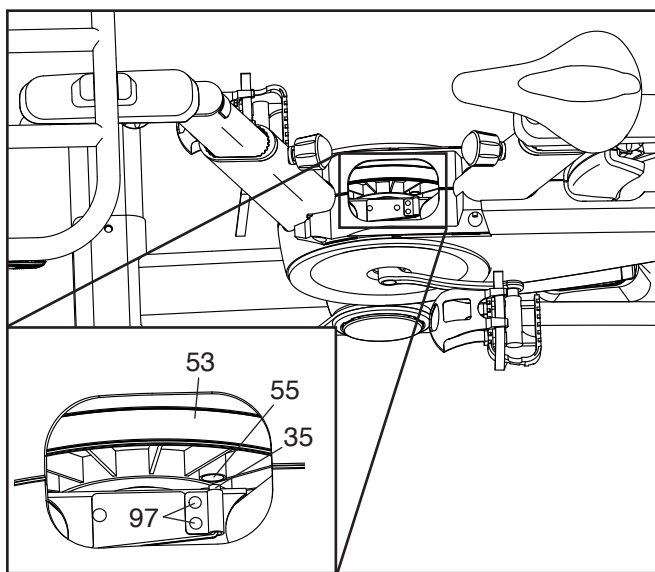
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être réglé.

Pour régler le capteur magnétique, **poussez d'abord l'interrupteur à la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, retirez le Capot Supérieur (10) du vélo d'exercice à l'aide d'un tournevis à pointe plate.



Localisez le Capteur Magnétique (35). Desserrez les deux Vis Autoperçantes #8 x 19mm (97) sans toutefois les retirer.



Ensuite, tournez la Poulie du Pédalier (53) jusqu'à aligner un Aimant (55) sur le Capteur Magnétique (35). Glissez le Capteur Magnétique légèrement de manière à le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant. Puis, resserrez les Vis Autoperçantes #8 x 19mm (97).

Branchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur à la position de réinitialisation. Tournez la Poulie du Pédalier (53) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le capot supérieur.

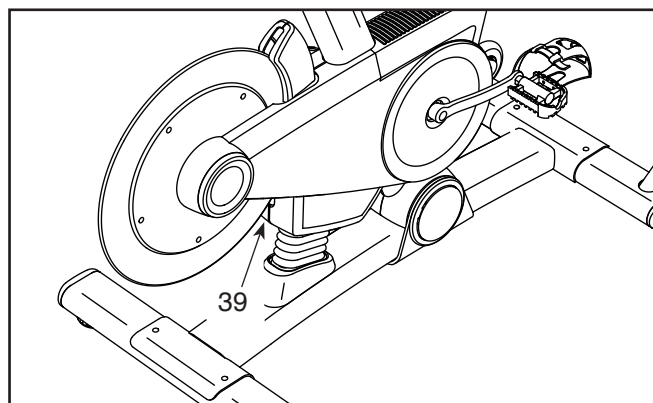
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérapent lors du pédalage, la courroie de traction doit être réglée.

Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la page 27 pour repérer les pièces indiquées ci-dessous.

Pour régler la Courroie de Traction (66), **poussez d'abord l'interrupteur à la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation.**

Localisez l'ouverture d'accès sur le dessous du Capot Droit (12). À l'aide d'une clé hexagonale, resserrez la Vis de Réglage du Tendeur (39) jusqu'à bien tendre la Courroie de Traction (66).



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	

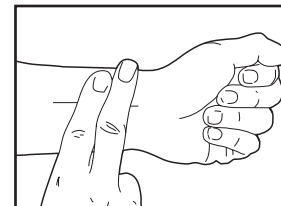
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

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

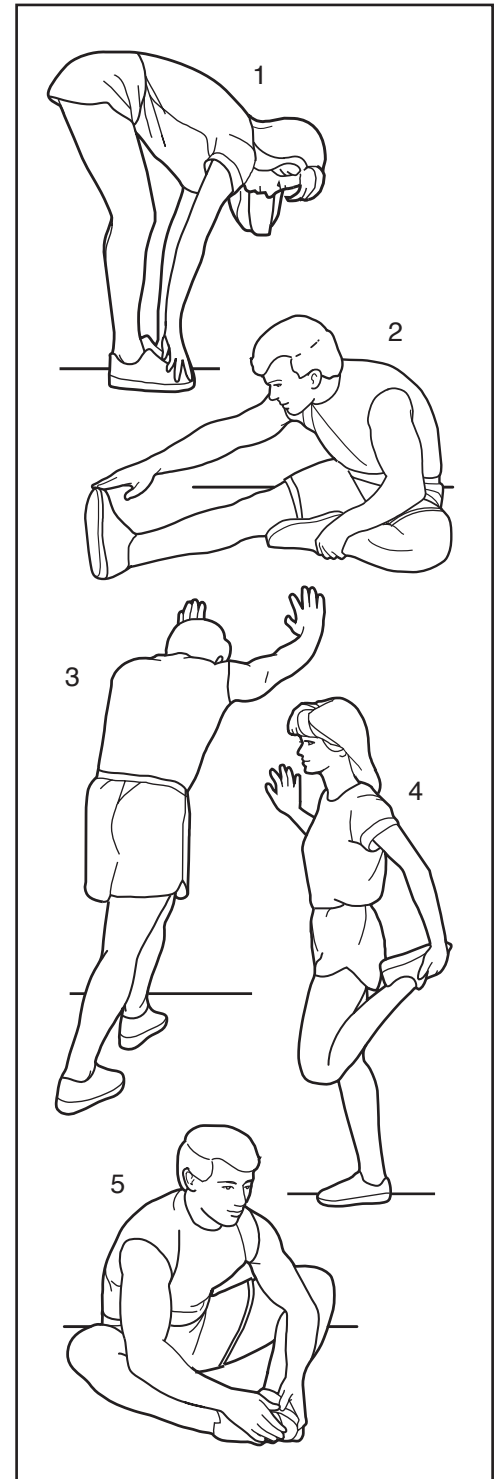
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PFEX01312.0 R0712A

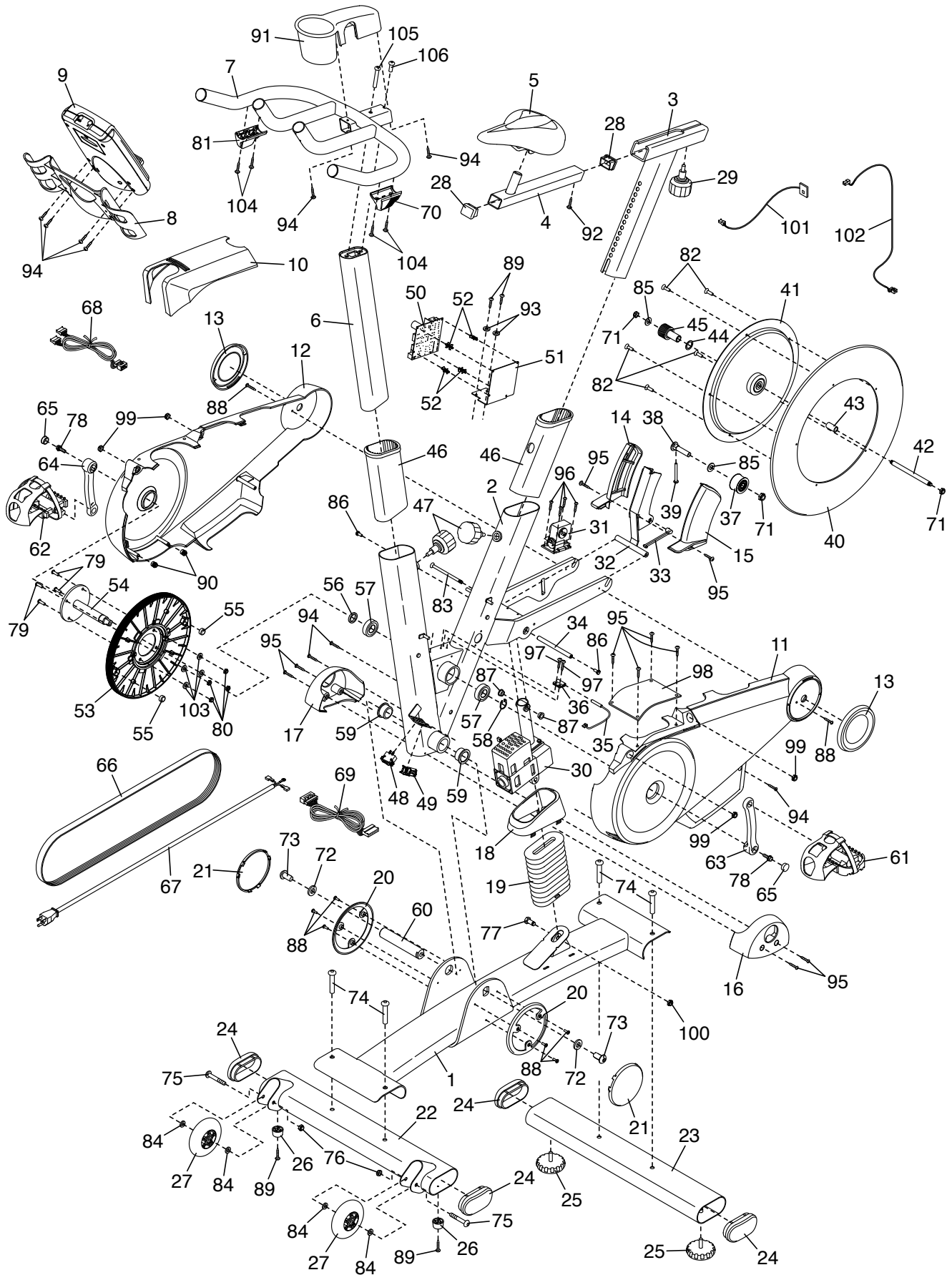
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	46	2	Bague du Montant
2	1	Cadre	47	2	Bouton du Montant
3	1	Montant du Siège	48	1	Interrupteur
4	1	Curseur du Siège	49	1	Passe-Fil
5	1	Siège	50	1	Panneau de Commande
6	1	Montant du Guidon	51	1	Support du Panneau
7	1	Guidon	52	4	Espaceur
8	1	Plateau	53	1	Poulie du Pédalier
9	1	Console	54	1	Pédalier
10	1	Capot Supérieur	55	2	Aimant
11	1	Capot Gauche	56	1	Bague d'Espacement du Pédalier
12	1	Capot Droit	57	2	Palier
13	2	Couvre-Capot	58	1	Jonc de Blocage
14	1	Couvre-Aimant Droit	59	2	Bague du Cadre
15	1	Couvre-Aimant Gauche	60	1	Axe du Pivot
16	1	Couvre-Cadre Gauche	61	1	Pédale Gauche
17	1	Couvre-Cadre Droit	62	1	Pédale Droite
18	1	Capot de la Base	63	1	Bras du Pédalier Gauche
19	1	Manchon Flexible	64	1	Bras du Pédalier Droit
20	2	Porte Couvre-Base	65	2	Embout du Bras du Pédalier
21	2	Couvre-Base	66	1	Courroie de Traction
22	1	Stabilisateur Avant	67	1	Cordon d'Alimentation
23	1	Stabilisateur Arrière	68	1	Fil Supérieur
24	4	Embout du Stabilisateur	69	1	Fil Inférieur
25	2	Pied de Nivelement	70	1	Levier de Vitesse/Fil Gauche
26	2	Pied	71	3	Contre-Écrou 3/8"
27	2	Roue	72	2	Rondelle 1/2"
28	2	Embout du Curseur du Siège	73	2	Vis 1/2" x 1"
29	1	Bouton du Siège	74	4	Vis 3/8" x 2 1/4"
30	1	Moteur d'Élévation	75	2	Boulon 5/16" x 1 3/4"
31	1	Moteur de Résistance	76	2	Écrou de Blocage 5/16"
32	1	Aimant de Résistance	77	1	Vis Hexagonale M10 x 35mm
33	1	Bras	78	2	Vis à Colletette 5/16" x 17mm
34	1	Axe de l'Aimant	79	4	Vis M6 x 20mm
35	1	Capteur Magnétique/Fil	80	4	Écrou M6
36	1	Bride	81	1	Levier de Vitesse/Fil Droit
37	1	Poulie du Tendeur	82	5	Vis à Tête Plate #10 x 1/2"
38	1	Boulon du Tendeur	83	1	Vis à Tête Plate 1/4" x 125mm
39	1	Vis de Réglage du Tendeur	84	4	Bague d'Espacement de la Roulette
40	1	Anneau du Volant	85	2	Rondelle M10
41	1	Moyeu du Volant	86	2	Vis M8 x 15mm
42	1	Axe du Volant	87	2	Bague du Moteur d'Élévation
43	1	Bague d'Espacement du Volant	88	8	Vis #8 x 13mm
44	1	Rondelle de Butée	89	4	Vis #8 x 16mm
45	1	Poulie du Volant	90	2	Cheville/VIs

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
91	1	Couvre-Guidon	102	1	Fil Prolongateur
92	1	Vis #8 x 1/4"	103	4	Rondelle Fendue 1/4"
93	2	Rondelle Étoilée #8	104	4	Vis M3,5 x 13mm
94	9	Vis #8 x 5/8"	105	1	Vis 5/16" x 2 1/4"
95	10	Vis #8 x 1/2"	106	1	Vis 5/16" x 3/4"
96	4	Vis à Colerette M4 x 12mm	*	—	Outil d'Assemblage
97	2	Vis Auto-perçante #8 x 19mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
98	1	Capot des Composantes Électroniques	*	—	Fil du Moteur d'Élévation
99	4	Écrou à Colerette 1/4"	*	—	Fil du Moteur de Résistance
100	1	Écrou de Blocage M10	*	—	Fil Bleu
101	1	Récepteur/Fil	*	—	Fil Vert
			*	—	Fil Blanc

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 PFEX01312.0 R0712A



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 ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti pendant dix (10) ans suivant la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant une (1) année suivant 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