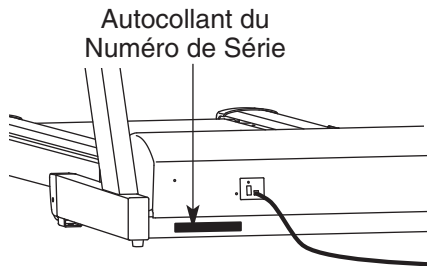


EPIC™ 400 MX

N°. du Modèle EPTL81404.2

N°. de Série _____

Écrivez le numéro sur la ligne ci-dessus comme référence.



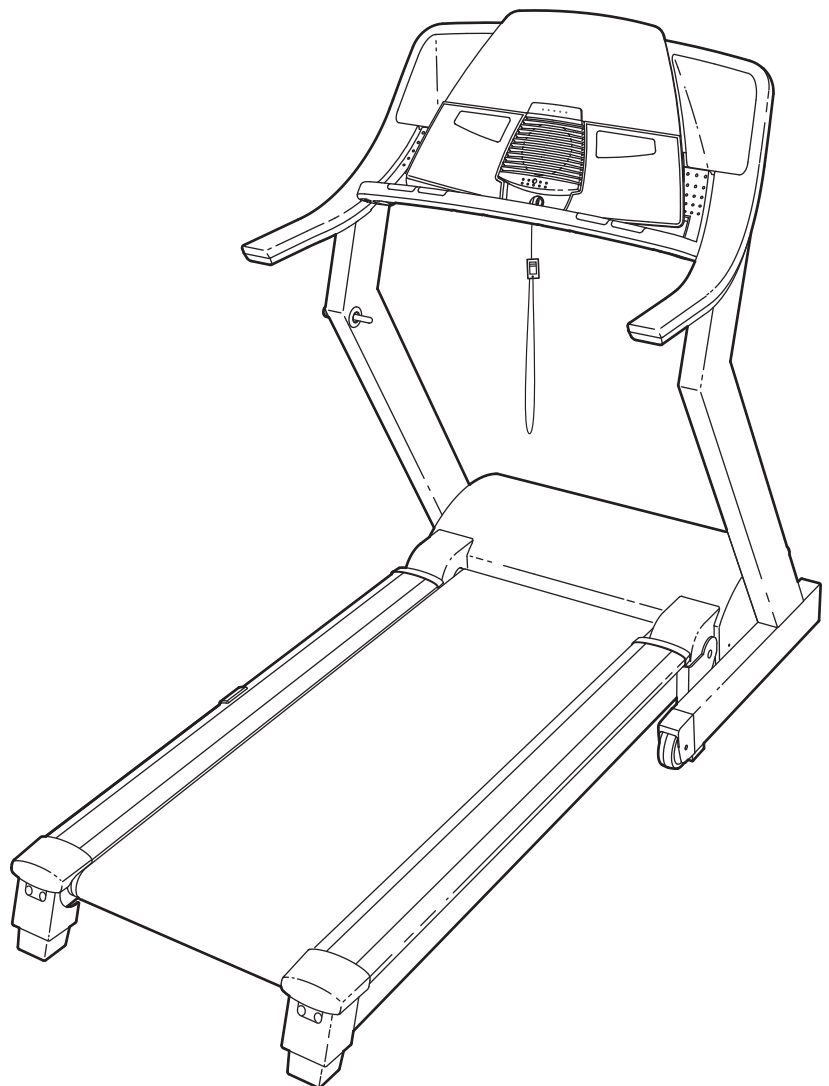
MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).



⚠ 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.

EPIC 400 MX

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	.3
AVANT DE COMMENCER	.5
ASSEMBLAGE	.6
FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT	.9
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	.25
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	.27
CONSEILS DE MISE EN FORME	.29
LISTE DES PIÈCES	.31
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

Remarque : vous trouverez à l'intérieur de ce manuel un SCHÉMA DÉTAILLÉ.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les précautions importantes ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis roulant.

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des précautions importants qui se rattachent à l'utilisation de cet appareil.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis roulant et 0,5 m (2 ft.) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage, sur une terrasse couverte ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg (350 lbs.). N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
8. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
9. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 9) dans un éliminateur de surtensions (pas inclus) et branchez le éliminateur de surtensions dans un circuit mis à terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur ce circuit. N'utilisez pas de rallonge.
10. Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 9.
11. Ne pas utiliser un suppresseur de surtensions fonctionnant correctement pourrait causer des dommages au système de contrôle du tapis roulant. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui peut résulter en une chute et en de sérieuses blessures.
12. Gardez le cordon d'alimentation éloigné de toute surface chaude.
13. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis roulant.
15. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse brusques.
16. Le moniteur cardiaque n'est pas appareil médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le moniteur n'est qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
17. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit remise à zéro/arrêt sur la position arrêt lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le schéma page 5 pour localiser le coupe-circuit.)
18. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 25). Pour pouvoir

soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté.

19. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.

20. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com un son électronique « bip » vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison vont changer. Soyez toujours attentif à ce son et soyez prêt pour le changement de vitesse et/ou d'inclinaison. Parfois la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.

21. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com, vous pouvez annuler les changements de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant les touches de vitesse et d'inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son « bip », la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme du CD ou de la vidéo.

22. Retirez toujours les CD et vidéos iFIT.com de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.

23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis roulant régulièrement.

24. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.

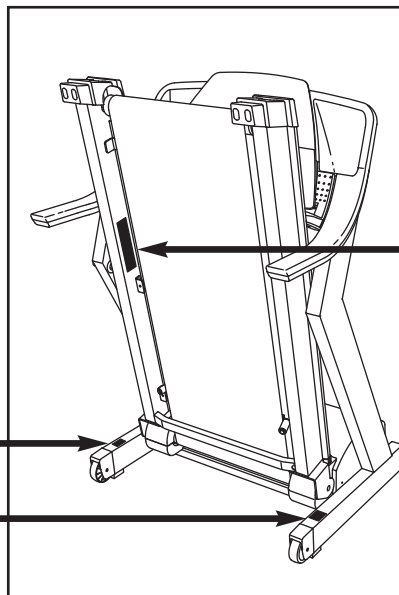
25. **DANGER :** veuillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

26. Ce tapis roulant est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucune-ment responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants illustrés ont été apposés sur le tapis roulant. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en français. Placez le autocollant pardessus le autocollant en anglais aux endroit indiqué. Si un autocollant manque, ou s'il n'est pas lisible, s'il vous plaît téléphonez au numéro gratuit : 1-888-936-4266 pour commander un autocollant de remplacement gratuit (référez-vous à la couverture de ce manuel). Apposez l'autocollant à l'emplacement indiqué. Remarque : les autocollants ne sont pas illustrés à ses tailles réelles.



⚠ ATTENTION :

Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

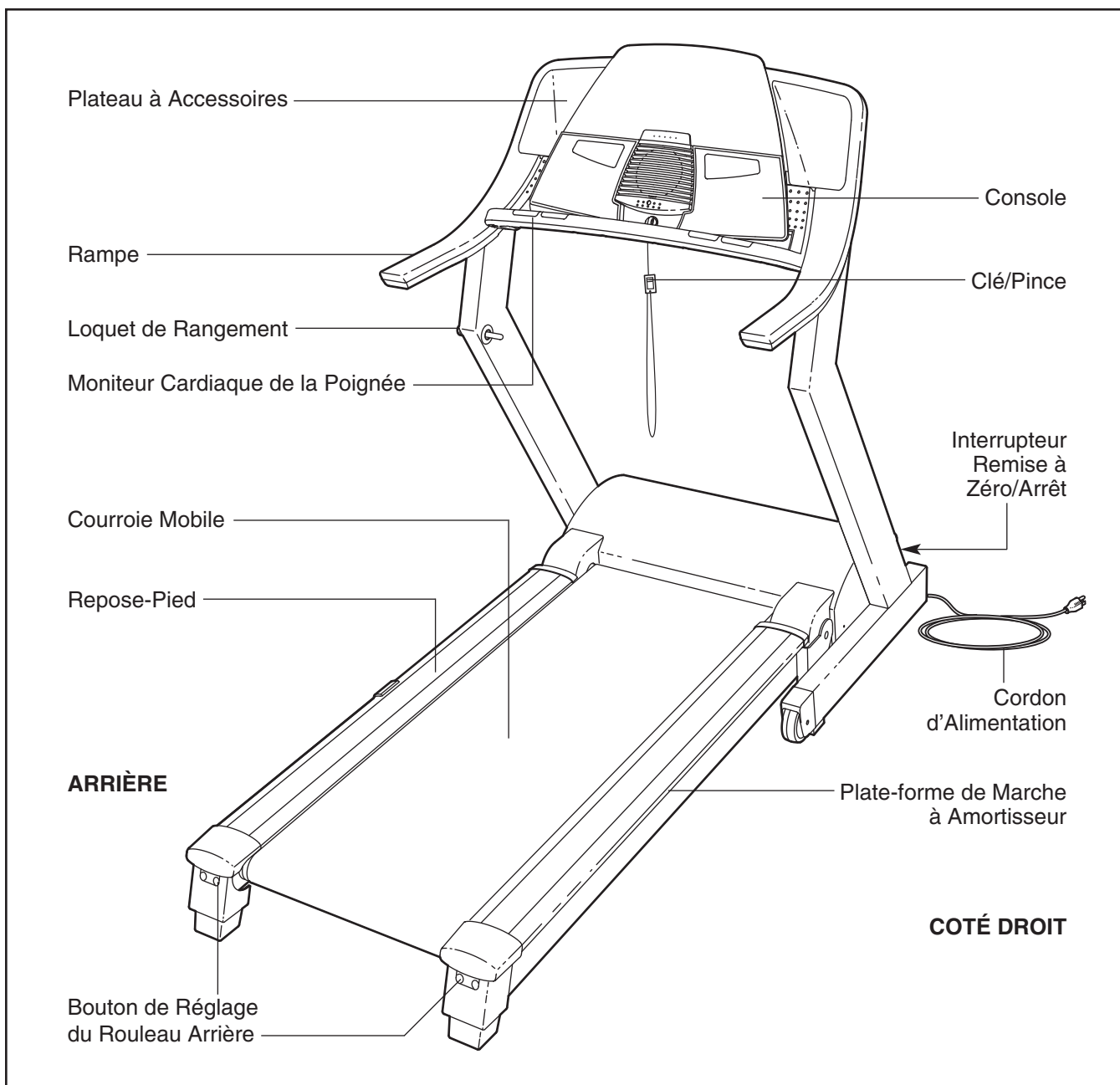
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir acheté le tapis roulant EPIC™ 400 MX. Le 400 MX offre un éventail d'options qui vous aideront à améliorer votre forme physique dans le confort de votre maison. De sa console avancée à sa courroie de marche ultra-douce, le 400 MX a été créé pour rendre votre entraînement agréable et efficace. Et quand vous ne vous entraînez pas, le 400 MX peut être plié et ne prend ainsi que la moitié de la surface sur le sol des autres tapis roulants.

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

concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le EPTL81404.2. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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

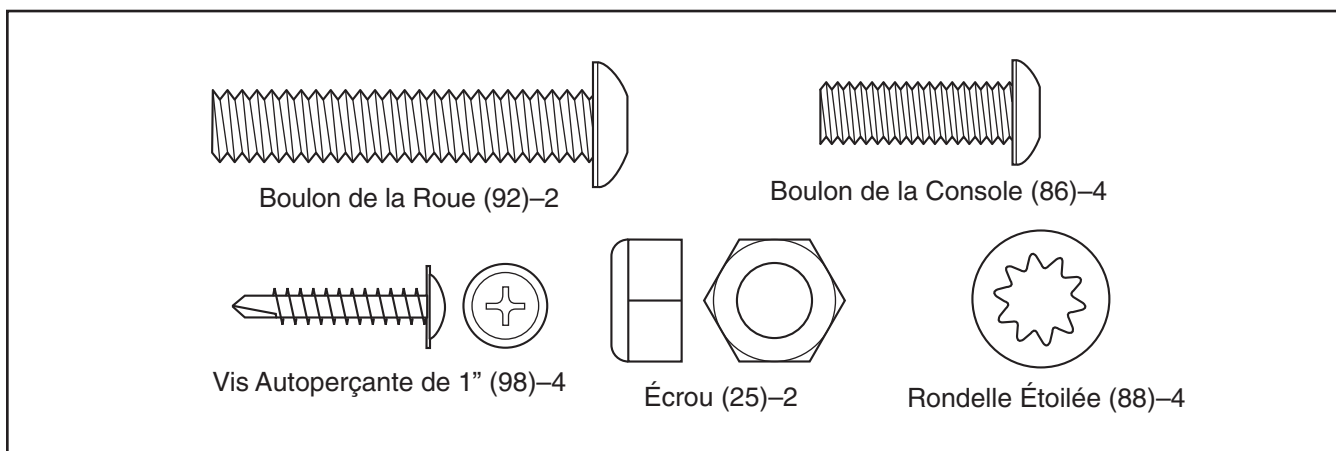


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis roulant est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il est possible qu'une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur la face visible de la courroie mobile ou sur l'emballage durant le transport. Ceci n'affecte pas la performance du tapis roulant. S'il y a du lubrifiant sur la courroie, nettoyez-la avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

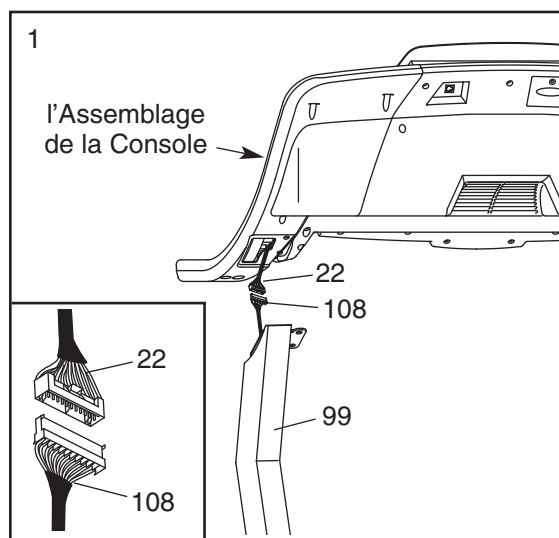
L'assemblage requiert la clé hexagonale  **et votre tournevis cruciforme**  **et clé à mollette** .

Pour vous aider à identifier les petites pièces lors de l'assemblage, référez-vous au schéma ci-dessous. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac de pièces, premièrement vérifiez que la pièce n'a pas été pré assemblée.**



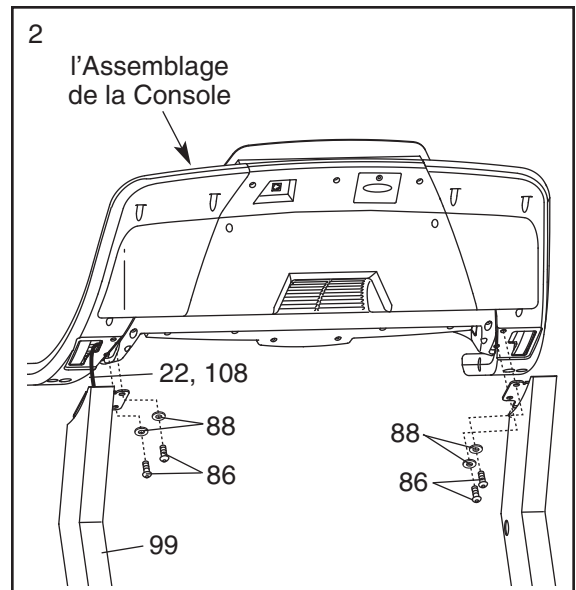
1. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le Montant (99) dans la position illustrée. Demandez à la deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près des Montants comme illustré. Regardez sous l'assemblage de la console et localisez le Groupement de Fils de la Console (22).

Coupez les attaches en plastique maintenant le Groupement de Fils du Montant (108) sur le Montant (99) droit. Branchez le Groupement de Fils du Montant sur le Groupement de Fils de la Console (22). **Assurez-vous que les connecteurs sont branchés correctement (voir le schéma en encadré). Les connecteurs doivent facilement glisser l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si les connecteurs ne glissent pas facilement l'un dans l'autre et ne s'enclenchent pas, tournez un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE SERA ALLUMÉE.**



2. Enfoncez l'excès du Groupement de Fils (22, 108) dans le Montant (99) droit.

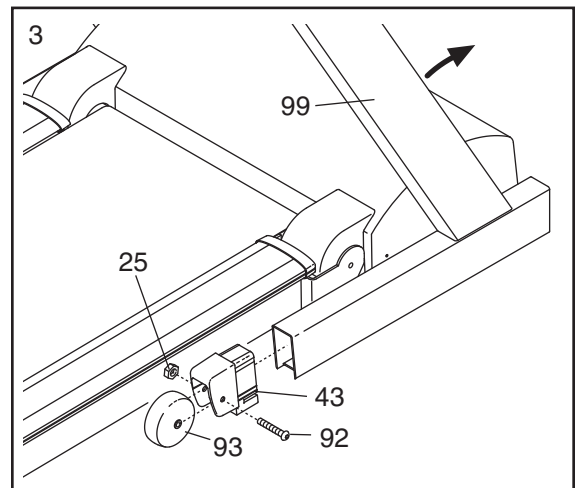
Placez l'assemblage de la console sur les Montants (99). Pendant qu'une deuxième personne tient l'assemblage de la console, attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Boulons de la Console (86) et quatre Rondelles Étoilées (88) comme illustré. Vissez les quatre Boulons de la Console de quelques tours avant de tous les serrer.



3. Insérez une Roue Avant (93) dans un Logement de la Roue (43). Fixez la Roue à l'aide d'un Boulon de la Roue (92) et d'un Écrou (25). **Remarque : ne serrez pas complètement l'Écrou. La Roue doit pouvoir tourner librement.**

Inclinez les Montants (99) légèrement vers l'avant et insérez un Logement de la Roue (43) à l'intérieur de la base des Montants comme indiqué.

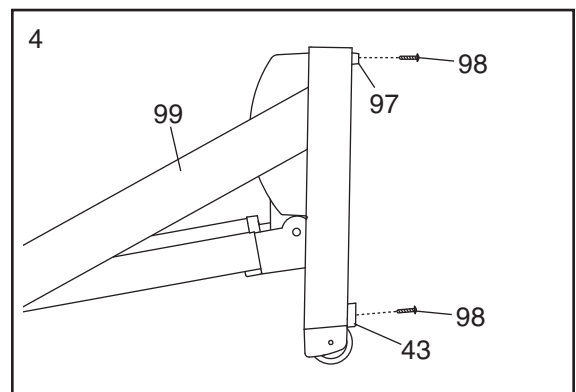
Assemblez l'autre Roue et le Logement de la Roue comme décrit ci-dessus (non indiqués).



4. Avec l'aide d'une seconde personne, avec précaution abaissez les Montants (99). Assurez-vous que les Logements de la Roue (43) demeurent dans la base des Montants.

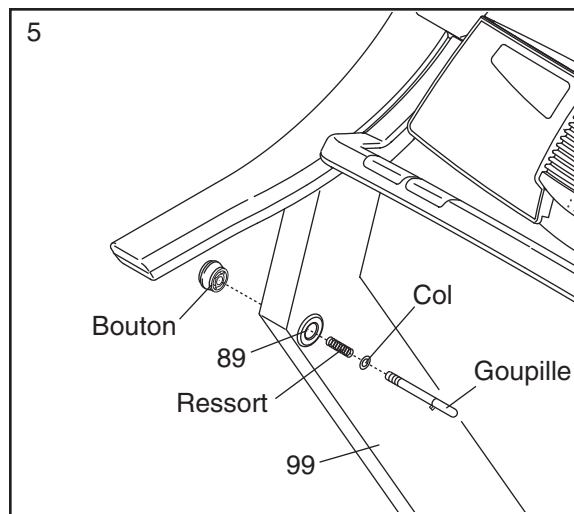
Fixez chaque Logement de la Roue (43) à l'aide d'une Vis Autoperçante de 1" (98). Fixez deux Coussins de la Base (97) à la partie inférieure de chaque côté du Montant (99) à l'aide de Vis Autoperçantes de 1".

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le Montant (99) au position vertical.

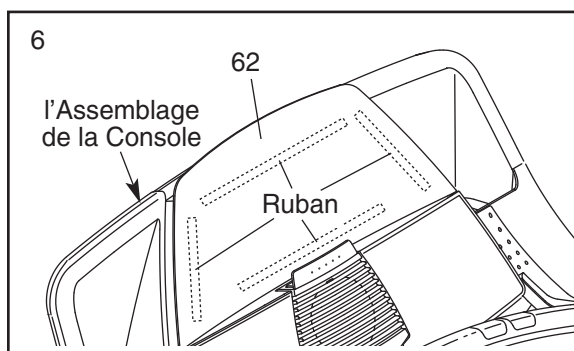


5. Enfoncez le Manche du Loquet (89) à l'intérieur du Montant (99) gauche. Remarque : Il se peut qu'il soit nécessaire d'utiliser un maillet en caoutchouc pour insérer entièrement le Manche du Loquet.

Retirez le bouton du loquet de la goupille du loquet. Assurez-vous que le col de la goupille du loquet et le ressort sont sur la goupille du loquet. (Remarque : S'il y a deux cols de goupille de verrouillage, placez-en un sur chaque côté du ressort.) Insérez la goupille du loquet dans le Montant (99) gauche, puis serrez le bouton du loquet dans la goupille du loquet.



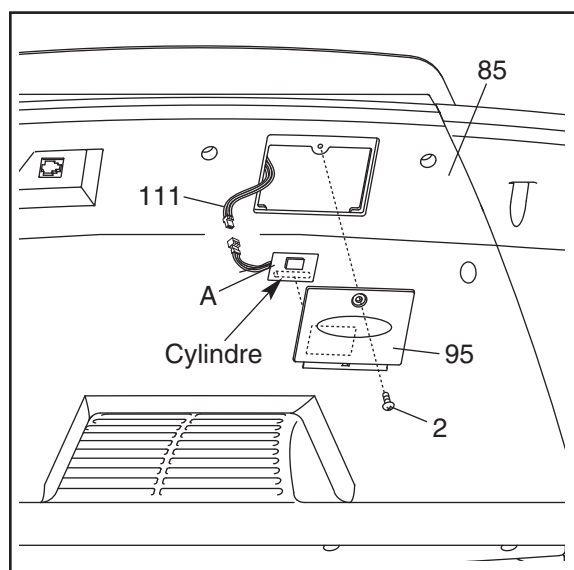
6. Retirez le film en plastique au dos du ruban adhésif indiqué sur l'assemblage de la console. Placez le Porte-Livre (62) sur le ruban adhésif et appuyez fermement. Remarque : le Porte-Livre peut avoir été pré-assemblé.



7. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées correctement avant d'utiliser le tapis roulant. Pour protéger votre sol ou tapis, placez un revêtement sous le tapis roulant.** Nous vous recommandons de vous familiariser avec la section LOCALISATION D'UN PROBLEME aux pages 27 et 28.

Si vous avez acheté le moniteur cardiaque du torse optionnel (voir page 24), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur inclus avec le moniteur cardiaque du torse.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Enlevez la Vis (2) indiquée et la Porte d'Accès (95).
2. Enlevez le papier du coussinet adhésif se trouvant sur le dos du récepteur (A). **Orientez le récepteur afin que le petit cylindre est proche du bord inférieur du récepteur et fait face au Dos de la Console (85) comme indiqué.** Fermeement enfoncez le récepteur sur le coin indiqué de la Porte d'Accès (95). Branchez le fil sur le récepteur sur le Fil du Pouls (111) qui sort du Dos de la Console.
3. **Assurez-vous qu'aucuns fils ne sont pincés.** Rattachez la Porte d'Accès (95) avec la Vis (2). Remarque : les fils inclus avec le récepteur peuvent être jeté.



FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

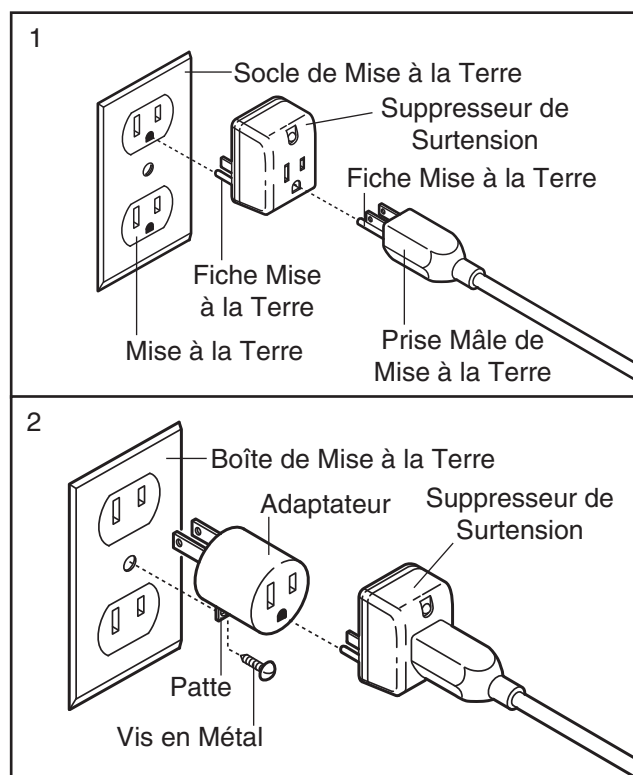
Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis roulant, utilisez toujours un suppressor de surtension avec votre tapis roulant (référez-vous au schéma 1 à droite).**

Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppressor de surtension à tension transitoire. Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis roulant. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie de marche peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est

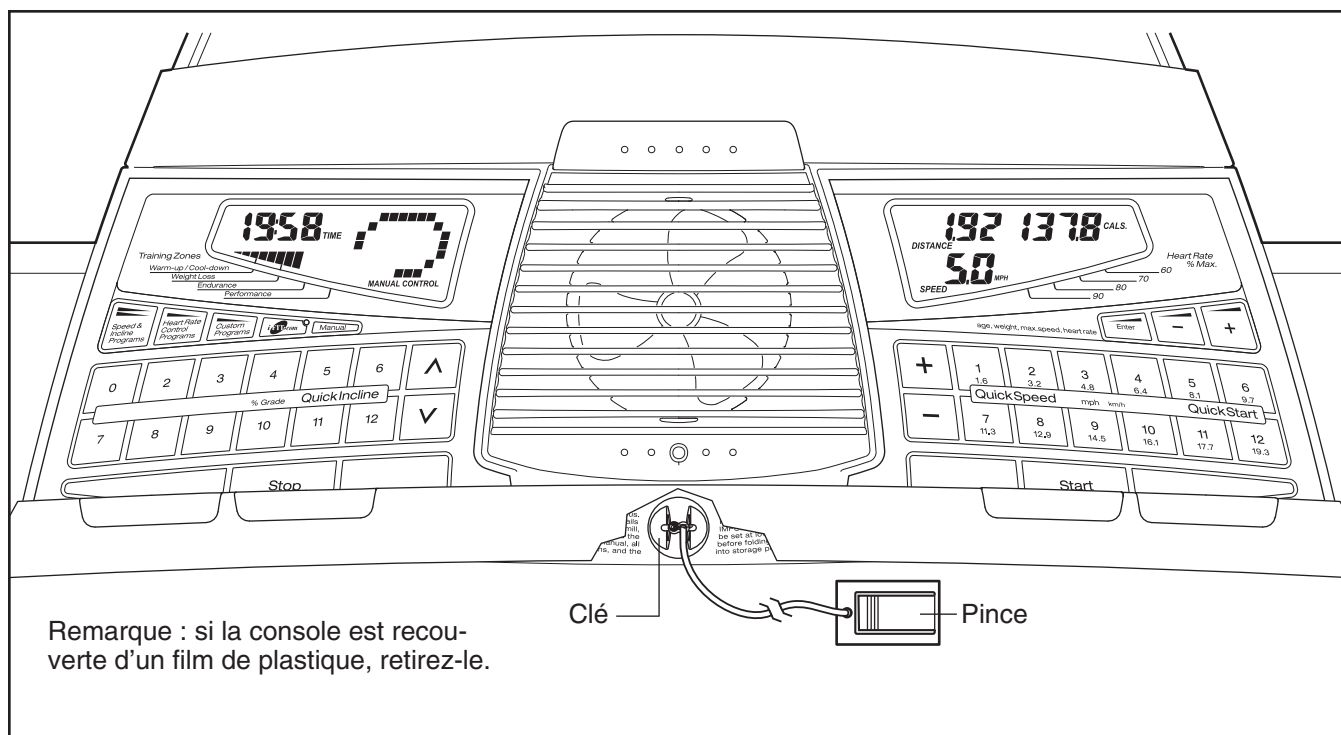
équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.**

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppressor de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre (schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis roulant est dotée d'un nombre impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements.

Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être modifiées d'une pression du doigt. Pendant que vous vous entraînez, la console vous fournira des données sur votre entraînement de façon continue. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le moniteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque du torse optionnel (voir la page 24).

La console est aussi équipée de 6 programmes pré-programmés. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. Il vous est même possible de créer des programmes d'exercices personnalisés et de les sauvegarder dans la mémoire pour une utilisation ultérieure.

Deux programmes de rythme cardiaque sont aussi offerts. Chaque programme ajuste la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour garder votre rythme cardiaque proche de votre rythme cardiaque de but pendant que vous vous entraînez. Remarque : les programmes de rythme cardiaque requièrent l'utilisation du moniteur cardiaque du torse optionnel.

La console est aussi équipée de la technologie iFIT.com interactive. Avec la technologie iFIT.com,

c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel chez vous. En utilisant un câble audio (inclus), vous pouvez brancher votre tapis roulant sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre tapis roulant et vous préviennent quand vous devez changer votre cadence comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

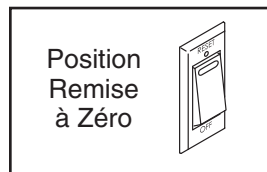
En branchant votre tapis roulant sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 11. **Pour utiliser un programme personnalisé**, voir la page 13. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé**, voir les pages 15 et 16. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque**, voir la page 17. **Pour utiliser un programme des CD ou vidéos iFIT.com**, voir la page 21. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, voir la page 23.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT

1 Branchez le cordon d'alimentation (voir à la page 9).

2 Localisez le interrupteur remise à zéro/arrêt sur le tapis roulant, à côté du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le coupe-circuit est dans la position remise à zéro [RESET].



3 Placez-vous sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée à la clé (voir à la page 10) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Après un moment, les affichages s'allumeront. **Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé dans la console.

Reférez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT au-dessus.

2 Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un programme, appuyez sur la touche Manuel [Manual] pour re-sélectionner le mode Manuel.

3 Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [Start], la touche Vitesse + ou une des touches de Vitesse Rapide [QuickSpeed].

Si vous appuyez sur la touche Marche ou de Vitesse +, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Quand vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme désiré en appuyant sur les touches de Vitesse + et -. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse changera de 0,1 mph ; si vous appuyez sur la touche de façon continue, la vitesse changera par étape de 0,5 mph. Remarque : Une fois les touches appuyées, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre la vitesse sélectionnée. Quand vous appuyez sur une des touches Vitesse Rapide, la courroie mobile accélérera graduellement

jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [Stop]. Le temps commencera à clignoter sur l'écran gauche. Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche de Vitesse +, ou une des touches de Vitesse Rapide.

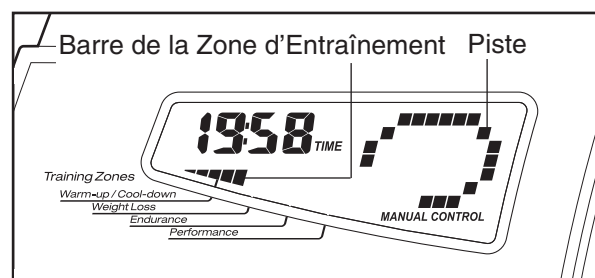
Remarque : pendant les premières quelques minutes d'utilisation du tapis roulant, inspectez l'alignement de la courroie mobile, et alignez la courroie mobile si nécessaire (référez-vous à la page 28).

4 Changez l'inclinaison du tapis roulant désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez les touches Inclinaison. Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison changera de 0,5%. Pour changer l'inclinaison rapidement, appuyez sur les touches Inclinaison Rapide [QuickIncline]. Remarque : le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5 Suivez votre progression sur les deux écrans.

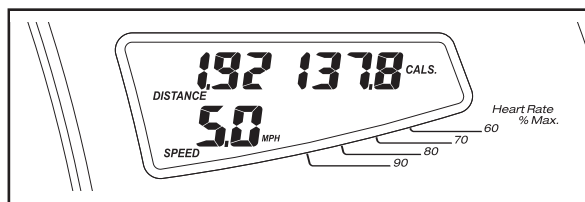
L'écran gauche—cet écran affiche le temps écoulé, votre cadence (en *minutes par mile*), l'inclinaison [INCLINE] du tapis roulant. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé. A chaque changement de l'inclinaison du tapis roulant, l'écran affichera le réglage de celle-ci pendant quelques secondes.



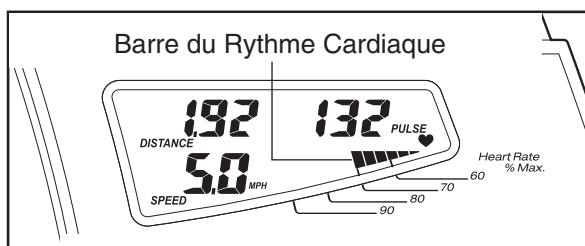
L'écran gauche affichera également une barre de zone d'entraînement indiquant le niveau approximatif de l'intensité de votre exercice. Si, par exemple, quatre ou six segments de la barre apparaissent, cela signifie que l'intensité de votre vitesse est idéale pour perdre du poids.

Lorsque le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, l'écran gauche affiche également une piste. Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allument à tour de rôle jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste s'assombrira et commencera à s'allumer à nouveau.

L'écran droit—Cet écran indiquera la distance parcourue en marchant ou en courant, le nombre de tours de pistes de 400 mètres accomplis, la vitesse du courriel mobile, et la quantité approximative de *calories* et *calories de graisses* que vous avez brûlées (voir la section BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 29). Remarque : Pour une lecture plus précise de la quantité de calories brûlées, entrez votre poids en appuyant sur les touches + et – situées près de la touche Entrer [Enter]. Une fois que votre poids est indiqué, appuyez sur la touche Entrer. Votre poids sera enregistré en mémoire.



L'écran droit indiquera aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque du torse optionnel. En outre, au cours des programmes de rythme cardiaque, l'écran de droite affichera une barre de rythme cardiaque indiquant votre rythme cardiaque sous forme de pourcentage de la rythme cardiaque cible maximale estimée (voir l'étape 3 à la page 17 pour une explication de votre rythme cardiaque cible maximale estimée). Si, par exemple, quatre ou six segments de la barre apparaissent, cela signifie que votre rythme cardiaque se situe entre 60 % et 70 % de votre rythme cardiaque cible maximale estimée.



Remarque : la console affichera la vitesse et la distance en miles ou kilomètres. Les lettres "MPH" ou le "Km/H" apparaîtront dans l'écran droit pour indiquer quelle unité de mesure est sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, reportez-vous à la section « MODE INFORMATION/DEMO » à la page 24. **Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux milles.**

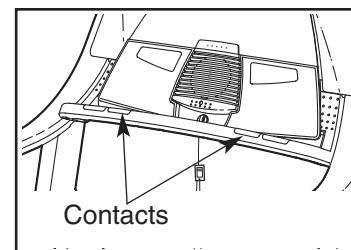
Pour remettre les écrans à zéro, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et réinsérez-la.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Remarque : si vous utilisez le moniteur cardiaque du torse optionnel et le moniteur cardiaque de la

poignée en même temps, la console ne peut pas lire correctement votre rythme cardiaque.

Pour utiliser le moniteur cardiaque de la poignée, assurez-vous tout d'abord que vos mains sont propres. Si les plaques métalliques du moniteur cardiaque sont recouvertes de film plastique transparent, retirez-le.



Pour utiliser le moniteur cardiaque de la poignée, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et tenez le moniteur cardiaque avec les paumes des mains reposées sur les plaques métalliques les plus **proches de vous en évitant de bouger les mains**. Lorsque votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de coeur à l'écran droit clignotera à chaque fois que votre coeur battra, un ou deux tirets (–) apparaissent puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

Remarque : la barre cardiaque est conçue pour mesurer votre rythme cardiaque. **N'utilisez pas la barre cardiaque comme une poignée. Tenez toujours les rampes pour votre équilibre quand vous ne mesurez pas votre rythme cardiaque.**

7 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Pour allumer le ventilateur, appuyez sur la touche sous le ventilateur. Pour que le ventilateur tourne plus rapidement, appuyez sur la touche une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : le ventilateur s'éteint automatiquement quelques minutes après l'arrêt de la courroie de marche.

8 Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez la touche Arrêt, **et réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr. Remarque : si les affichages sur la console restent allumés après que la clé est retirée, la console est dans le mode « demo ». **Référez-vous à la page 24 et éteignez le mode demo.**

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez interrupteur remise à zéro/éteint à la position éteint.

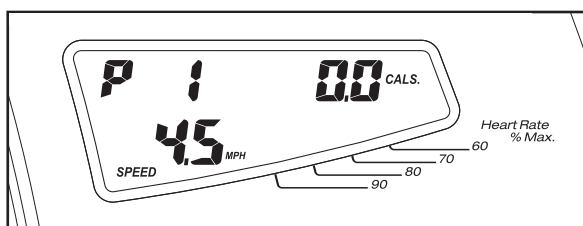
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 Insérez la clé complètement dans la console.

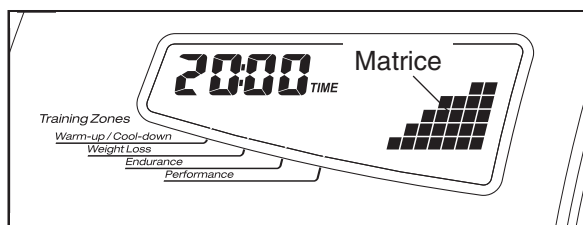
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez une des programmes personnalisé.

Pour choisir un programme pré-programmé, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes Vitesse & Inclinaison [Speed & Incline Programs]. L'écran droit affichera le programme (P1 à P6) sélectionné.



Lorsqu'un programme enregistré est sélectionné, l'inclinaison maximale du programme clignotera dans l'écran gauche, et la vitesse maximale clignotera dans l'écran droit. L'écran gauche indiquera la durée du programme. Par ailleurs, la matrice de l'écran de gauche indiquera les sept premiers réglages de la vitesse du programme.

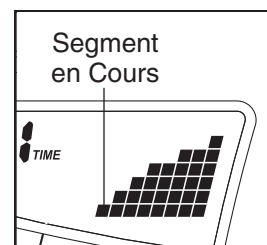


3 Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse + pour faire marcher la programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis roulant se réglera automatiquement sur la première vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de différentes longueurs. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne qui clignote du Segment en Cours column sur la matrice. (Les inclinaisons programmées ne sont pas affichées sur la matrice.) Les vitesses des sept segments suivants seront affichées dans les colonnes de droite.



Quand il ne reste que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant est sur le point de changer, l'écran gauche et/ou l'écran droit clignoteront sur l'écran pour vous prévenir. Quand le premier segment est terminé, *toutes les vitesses programmées se déplaceront d'une colonne vers la gauche*. La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du segment en cours et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne Segment en Cours sont allumés après que les vitesses se soient déplacées vers la gauche, *les vitesses se déplaceront vers le bas* de manière à ce que seuls les indicateurs les plus hauts apparaissent dans la matrice. Si certains indicateurs dans la colonne Segment en Cours ne sont pas allumés quand les vitesses se déplacent à nouveau vers la gauche, les vitesses se déplaceront vers le haut.

Le programme continuera jusqu'à ce que la vitesse programmée pour le dernier segment soit affichée dans la colonne Segment en Cours et que le temps se sera écoulé. La courroie ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse à n'importe quel moment durant le programme, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de Vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombrira dans la colonne du Segment en Cours. Si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombrira dans ces colonnes aussi.) **Remarque : quand le prochain segment commence, le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour le prochain segment.**

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps commencera à clignoter sur l'écran gauche. Pour remettre le programme en route, appuyez sur la touche Marche ou la touche de Vitesse +. Quand le segment suivant commence, le tapis roulant s'ajustera automatiquement à la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment en question.

4 Suivez votre progrès avec les écrans.

Voir l'étape 5 de la page 11.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 de la page 12.

6 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 7 de la page 13.

7 Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Lorsque le programme est terminé, **réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal**. Ensuite, retirez la clé de la console et gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque : si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, la console est dans le mode « demo ».** Référez-vous à la page 24 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez interrupteur remise à zéro/éteint à la position éteint.

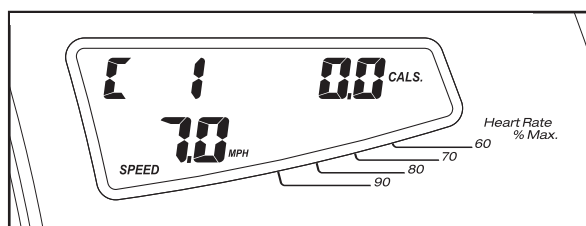
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 Insérez la clé dans la console.

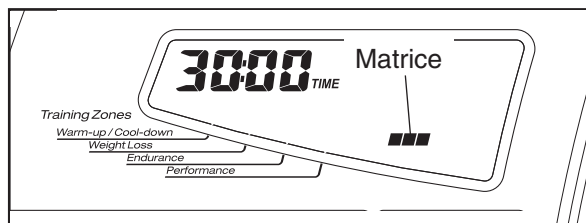
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez un des programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes Personnalisés [Custom Programs] jusqu'à ce que « C1 », « C2 », « C3 » ou « C4 » apparaisse dans l'écran de droite.



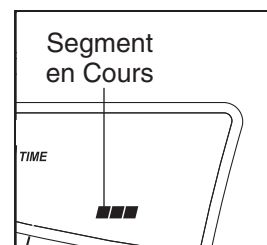
Si un programme personnalisé n'a pas encore été défini, une à trois colonnes d'indicateurs apparaîtront dans la matrice de l'écran gauche. **S'il y a plus de trois colonnes d'indicateurs allumées, référez-vous à COMMENT UTILISER un PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 16.**



3 Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse + pour faire marcher la programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile commencera à se déplacer. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Référez-vous à la matrice sur l'écran gauche. Chaque programme personnel est divisé en segments d'une minute. Un point de repère pour la vitesse et un point de repère pour l'inclinaison peuvent être enregistré



pour chaque segment. Le point de repère de la vitesse du premier Segment en Cours est indiqué dans la colonne clignotante de la matrice. (Les points de repère de l'inclinaison ne sont pas affichés sur la matrice.) Pour programmer la vitesse et l'inclinaison désirées pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant au niveau désiré avec les touches Vitesse et Inclinaison. Après plusieurs fois qu'une des touches Vitesse est pressée, un indicateur de plus s'allumera ou s'éteindra dans la colonne de Segment en Cours.

Quand le premier segment du programme est terminé, la vitesse et l'inclinaison sélectionnées seront enregistrées dans la mémoire de la console. *Les trois colonnes d'indicateurs se déplaceront alors d'une colonne vers la gauche*, puis la vitesse programmée pour le deuxième segment s'affichera dans la colonne du Segment en Cours qui clignote. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus.

Continuez à programmer la vitesse et l'inclinaison pour autant de segments que vous désirez ; les programmes personnalisés peuvent avoir jusqu'à quarante segments. Lorsque vous avez fini votre entraînement, appuyez deux fois sur la touche Arrêt. Les vitesses et les inclinaisons que vous avez programmées ainsi que le nombre de segments que vous avez programmés et le nombre des segments que vous avez programmés seront sauvegardés dans la mémoire de l'appareil.

4 Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 14.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez une programme personnalisé.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes Personnalisés jusqu'à ce que « C1 », « C2 », « C3 » ou « C4 » apparaisse dans l'écran de droite.

Quand un programme personnalisé est sélectionné, l'inclinaison maximale pour le programme clignotera dans l'écran gauche, et la vitesse maximale clignotera dans l'écran droit. L'écran gauche affichera alors la durée du programme. Par ailleurs, la matrice de l'écran de gauche indiquera les premiers réglages de la vitesse du programme.

Remarque : S'il n'apparaît dans la matrice que trois colonnes d'indicateurs, reportez-vous à la section COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 15.

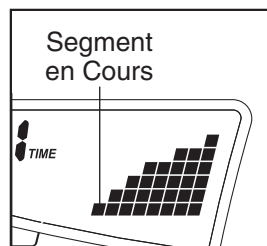
3 Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse + pour faire marcher la programme.

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis roulant se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de différentes longueurs. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours sur la matrice. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées sur la matrice.)

Les vitesses des quelques segments suivants seront affichées dans les colonnes à droite.

Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment, la colonne du Segment en Cours ainsi que la colonne à sa droite clignoteront, une série de tonalités retentira, le vitesse et la inclinaison clignoteront sur l'écran principal, puis *toutes les vitesses programmées*



se déplaceront d'une colonne vers la gauche. La vitesse programmée pour le deuxième segment sera alors affichée sur la colonne du Segment en Cours qui clignote, et le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison que vous avez programmées auparavant.

Le programme continuera jusqu'à ce que la vitesse programmée pour le dernier segment soit affichée dans la colonne du Segment en Cours et que le segment s'achève. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter.

Si vous le désirez, vous pouvez redéfinir le programme pendant son utilisation. **Pour changer les arrangements de vitesse ou d'inclinaisons pendant le segment en cours**, appuyez simplement les touches Vitesse ou Inclinaison. Lorsque le segment en cours est terminé, le nouvel arrangement sera sauvegardé dans la mémoire.

Pour augmenter la durée du programme, d'abord attendez jusqu'à ce que le programme soit terminé. Ensuite, appuyez la touche Marche et les arrangements des programmes de vitesse et d'inclinaison pour autant de segments additionnels que vous désirez. Quand vous avez ajouté autant de segments que vous le désiriez, appuyez deux fois sur la touche Arrêt. **Pour réduire la durée du programme**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt à tout moment avant la fin du programme.

Pour suspendre le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps commencera à clignoter sur l'écran principal. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche Vitesse +. Pour arrêter définitivement le programme, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

4 Suivez votre progrès sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 11.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 12.

6 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 7 de la page 12.

7 Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 14.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

⚠ ATTENTION : si vous avez des problèmes cardiaques, ou si vous avez plus de 60 ans et avez été inactif(ve), n'utilisez pas le programme qui détermine le pouls. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre docteur pour savoir si le(s) médicament(s) affectera(ont) vos exercices de rythme cardiaques.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes de rythme cardiaque. **Remarque :** Vous devez porter le moniteur cardiaque du torse optionnel (voir à la page 24) pour pouvoir utiliser le programme de rythme cardiaque. Lorsque vous utilisez le moniteur cardiaque du torse, n'utilisez pas le moniteur cardiaque de la poignée.

1 Portez le moniteur cardiaque du torse optionnel.

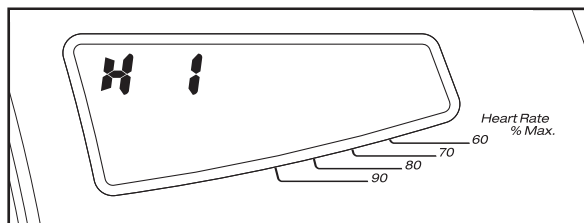
Voir aux instructions incluses avec le moniteur cardiaque du torse optionnel.

2 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

3 Sélectionnez une des programmes de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes de Contrôle de Rythme Cardiaque [Heart Rate Control Programs] jusqu'à ce que « H1 » ou « H2 » apparaisse dans l'écran droit.

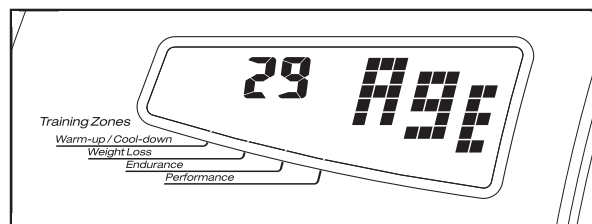


Durant le programme 85% Max, votre rythme cardiaque atteindra approximativement 85% de l'estimation de votre rythme cardiaque maximum ; durant le programme Choix Personnel, votre rythme cardiaque sera maintenu proche du niveau que vous avez sélectionné. Remarque : votre rythme cardiaque maximum calculé est déterminé en soustrayant votre âge de 220. Par exemple, si vous avez 30 ans, votre rythme cardiaque maxi-

mum calculé est de 190 battements à la minute ($220 - 30 = 190$).

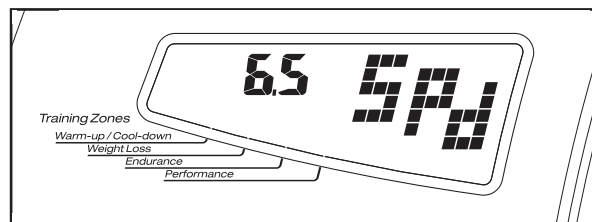
4 Enregistrez votre âge.

Quand un rythme cardiaque est sélectionné, le mot « AgE » apparaît sur l'écran gauche et le dernier âge enregistré se met à clignoter. Si vous avez déjà enregistré votre âge, appuyez simplement sur la touche Entrer. Si vous n'avez pas enregistré votre âge, appuyez sur les touches + ou - à côté de la touche Entrer pour enregistrer votre âge. Appuyez ensuite sur la touche Entrer.



5 Enregistrez une vitesse maximale.

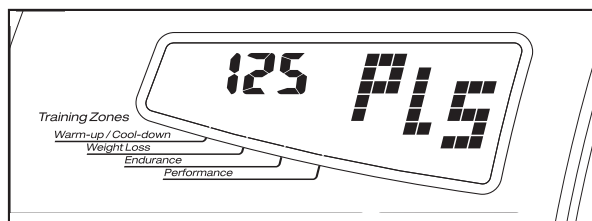
Après avoir enregistré votre âge, les lettres « SPd » apparaissent sur l'écran gauche et la vitesse maximale pour le programme se met à clignoter. Si vous le désirez, appuyez sur les touches + ou - à côté de la touche Entrer pour ajuster la vitesse maximale enregistrée. Quand la vitesse désirée est affichée, appuyez sur la touche Entrer.



Si vous sélectionnez le programme 85% Max, allez à l'étape 7. Si vous sélectionnez le programme Choix Personnel, allez à l'étape 6.

6 Enregistrez un objectif de rythme cardiaque.

Les lettres « PLS » apparaîtront à l'écran gauche et l'objectif de rythme cardiaque pour le programme seront affichés. Si vous le désirez, appuyez sur les touches + ou - à côté de la touche Entrer pour ajuster l'objectif de rythme cardiaque enregistrée. Quand la vitesse désirée est affichée, appuyez sur la touche Entrer.

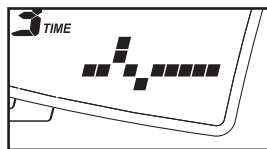


7 Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse + pour faire marcher la programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis roulant se réglera automatiquement sur la première vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Au cours des programmes de rythme cardiaque, la matrice de l'écran gauche affichera un symbole de battement de cœur.

Une crête s'affiche chaque fois qu'un battement de cœur est détecté.



Chaque programme de rythme cardiaque est divisé en plusieurs segments de différentes durées. Un rythme cardiaque objectif est programmé pour chaque segment. Remarque : si le programme Choix Personnel est sélectionné, le même objectif rythme cardiaque est sélectionné pour tous les segments.

Durant chaque segment, la console comparera régulièrement votre rythme cardiaque avec l'objectif de rythme cardiaque en cours. Si votre rythme cardiaque est trop lent ou trop rapide par rapport à l'objectif de rythme cardiaque, le tapis roulant augmentera ou ralentira automatiquement sa vitesse pour rapprocher votre rythme cardiaque de votre objectif de rythme cardiaque. Si la vitesse atteint la vitesse maximum enregistrée pour le programme (référez-vous à l'étape 5 à la page 17) et que votre rythme cardiaque est toujours trop lent par rapport à votre objectif de rythme cardiaque, le tapis roulant augmentera son inclinaison pour rapprocher votre rythme cardiaque de votre objectif de rythme cardiaque.

Au cours des trois dernières secondes de chaque segment, une suite de tonalités se feront entendre et le réglage de l'inclinaison et le

réglage de la vitesse clignoteront dans les deux écrans.

Le programme continuera jusqu'à ce qu'il ne reste plus de temps dans le programme. La courroie mobile ralentira à un arrêt total.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse à n'importe quel moment durant le programme, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. Cependant, chaque fois que la console compare votre rythme cardiaque au objectif de rythme cardiaque, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera ou diminuera pour ramener votre rythme cardiaque plus près de votre objectif de rythme cardiaque.

Si votre rythme cardiaque n'est pas détecté durant le programme, les lettres « PLS » (rythme cardiaque) clignoteront dans l'écran droit et la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant diminueront automatiquement.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur le bouton Arrêt. Les programmes de rythme cardiaque ne se peuvent pas être arrêtés temporairement puis redémarrés. Pour ré-utiliser un programme de rythme cardiaque, sélectionnez le programme à nouveau et recommencez à zéro.

8 Suivez votre progrès avec les écrans.

Voir l'étape 5 de la page 11.

9 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 7 de la page 12.

10 Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 14.

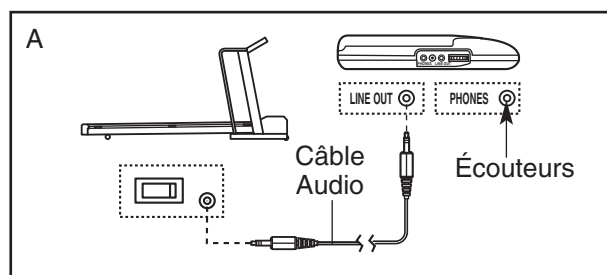
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre chaîne portable, à votre chaîne hi-fi ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 19 et 20 pour les instructions de branchement. Pour utiliser les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous à la page 21 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFit.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 20 pour les instructions de branchement.

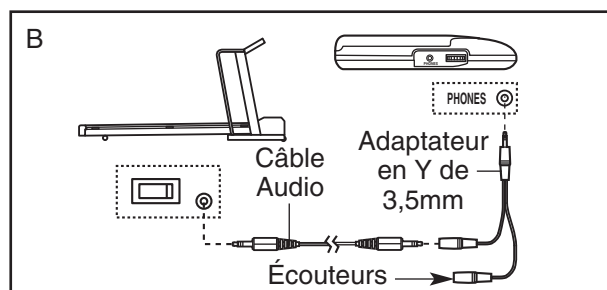
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise OUT et une prise PHONES [Écouteurs], référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a une seule prise, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



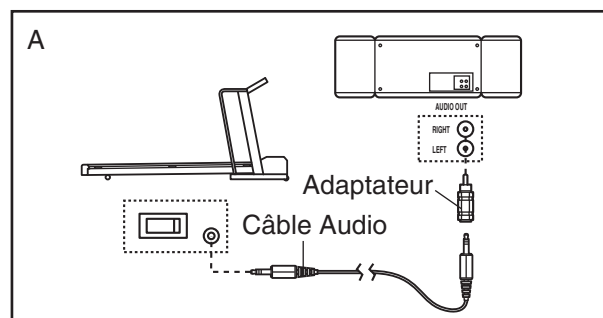
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur en Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de l'adaptateur en Y.



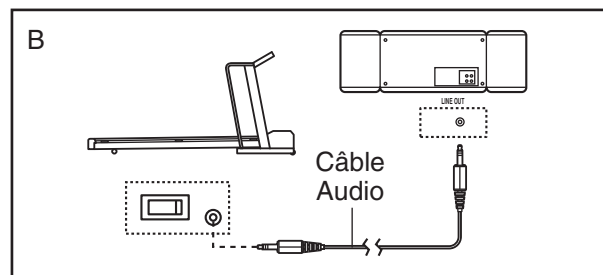
COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE PORTABLE

Remarque : si votre chaîne a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne a seulement une prise PHONES [Écouteurs], référez-vous aux instructions C.

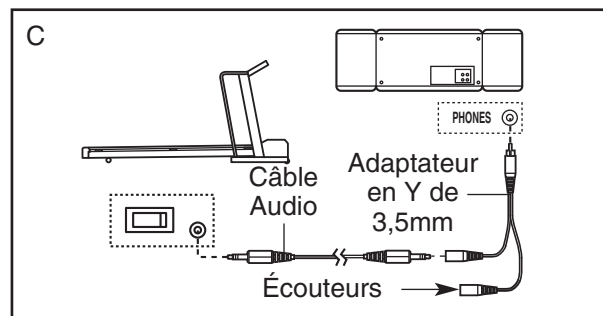
- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéré.



- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre stéré.



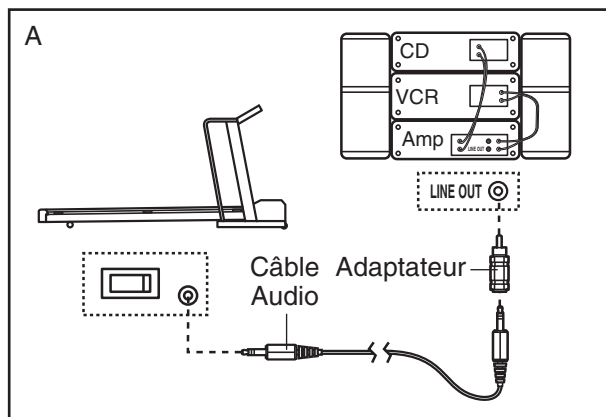
- C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur en Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur en Y dans la prise PHONES de votre stéré. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de l'adaptateur en Y.



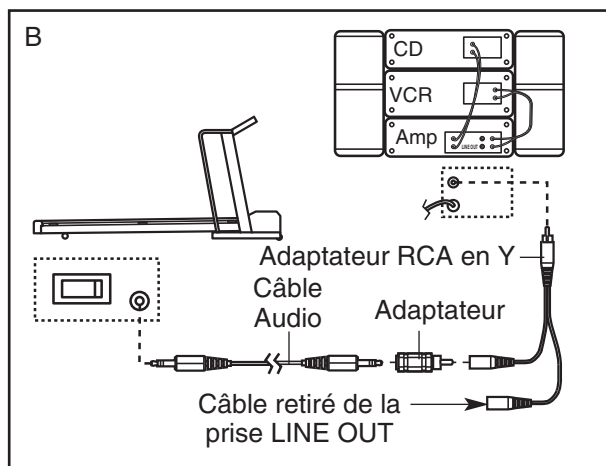
COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE HI-FI

Remarque : si votre chaîne hi-fi est équipée d'une prise LINE OUT qui n'est pas déjà utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



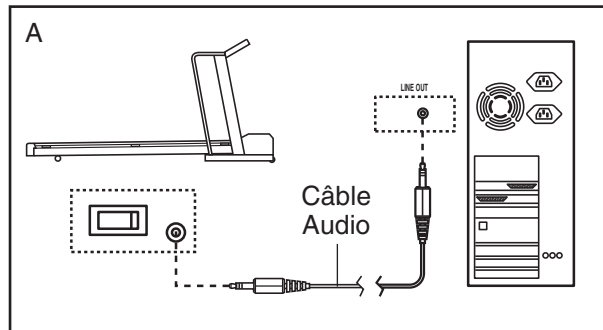
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur en Y de type RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre stéréo et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



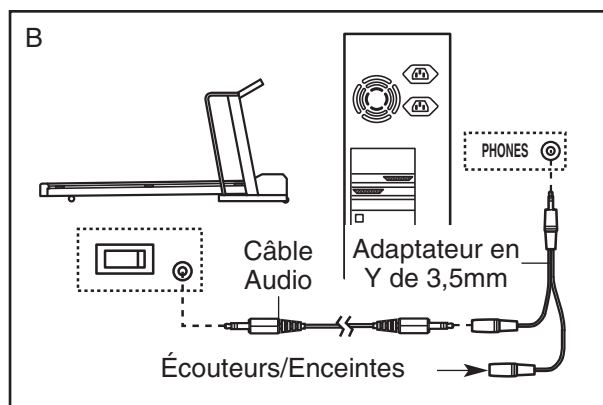
COMMENT BRANCHER VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise LINE-OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES [Écouteurs], référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



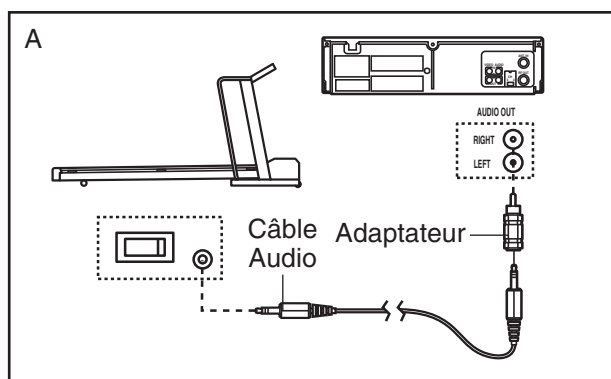
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur en Y de 3,5mm (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur en Y dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de l'adaptateur en Y.



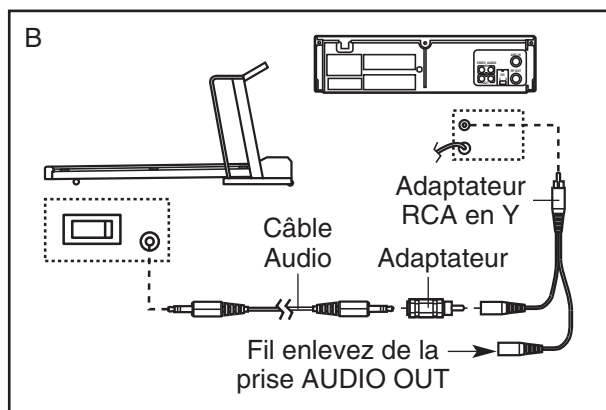
COMMENT BRANCHER VOTRE MAGNETOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope est équipé d'une prise AUDIO OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez un combiné TV/Magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché sur votre chaîne hi-fi, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE HI-FI à la page 20.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans un adaptateur en Y de type RCA (disponible dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET CASSETTES-VIDÉO

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Voir au BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, à VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR aux pages 19 à 21. **Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme iFIT.com sur CD ou vidéocassettes.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur iFIT.com s'allume.

3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4 Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : si le temps clignote sur l'écran gauche, appuyez sur la touche Marche ou la touche + de la Vitesse sur la console. Le tapis roulant ne répond pas à un programme CD ou cassette-vidéo tant que le temps clignote.

Pendant le programme du CD ou de la vidéo, un bruit électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant sont prêtes à changer. **ATTENTION : écoutez toujours pour le « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclinaison. Quelques fois, la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.**

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison de la console. Cependant, **quand le prochain « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. Le temps commencera à clignoter sur l'écran gauche. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1,0 mph. **Quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Quand un programme sur CD ou vidéocassette s'achève, la courroie mobile s'arrêtera et le temps commencera à clignoter sur l'écran gauche. Remarque : pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez le bouton Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 21.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand le son électronique « bip » se fait entendre :

- **Assurez-vous que l'indicateur sur la touche iFIT.com est allumée et que le temps ne clignote pas sur l'écran gauche. Si temps clignote, appuyez la touche Marche ou Vitesse + sur la console.**

- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnéscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il ne soit pas entouré autour d'un cordon d'alimentation.**
- **Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.**

5 Suivez votre progrès avec les écrans.

Voir l'étape 5 de la page 11.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 de la page 12.

7 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 7 de la page 12.

8 Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 14.

ATTENTION : retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnéscope lorsque vous ne les utilisez pas.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHER DE VOTRE ORDINATEUR à la page 19. En plus, vous devez avoir une connexion à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvé sur notre site Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour utiliser un programme de notre site Web, appuyer sur la touche iFIT.com. L'indicateur iFIT.com s'allume.

3 Allez à votre ordinateur et connectez-vous à Internet.

4 Si nécessaire, utilisez votre navigateur Internet et rendez-vous sur notre site www.iFIT.com.

5 Suivez les liens désirés sur notre site Internet pour sélectionner un programme.

Lisez et suivez les instructions en ligne pour utiliser un programme.

6 Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours s'affichera sur votre écran.

7 Retournez sur le tapis roulant et montez sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez-la sur la ceinture de votre vêtements.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran arrive à zéro, le programme commencera et la courroie

mobile se mettra à tourner. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie mobile et commencez à marcher. Pendant le programme, un « bip » vous avertira que la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis roulant sont sur le point de changer. **ATTENTION : soyez attentif au « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.**

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison de la console. Cependant, **quand le prochain « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. Le temps commencera à clignoter dans l'écran gauche. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1,0 mph. **Quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé la courroie mobile s'arrêtera et le temps commencera à clignoter dans l'écran gauche. Remarque : pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand un son électronique se fait entendre, assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que le temps n'est pas entrain de clignoter dans l'écran gauche. En plus, assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il n'est pas enroulé autour d'un cordon.

8 Suivez votre progrès avec les écrans.

Voir l'étape 5 de la page 11.

9 Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 14.

MODE INFORMATION/DEMO

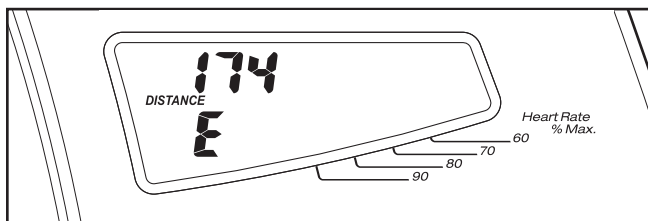
La console est munie d'un mode d'information qui calcule le nombre total de miles parcourus par la courroie mobile et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis roulant. Le mode information vous permet aussi de sélectionner les miles ou les kilomètres comme unité de mesure de la console et pour allumer et éteindre le mode démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Lorsque le mode information est sélectionné les informations suivantes seront affichées :

L'écran gauche affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis roulant.



L'écran droit affiche le nombre total de miles (ou de kilomètres) parcourus par la courroie mobile. En outre, l'écran droit affichera la lettre « E » pour les miles du système anglais ou la lettre « M » pour les kilomètres du système métrique. Appuyez sur la touche Vitesse + pour modifier l'unité de mesure.



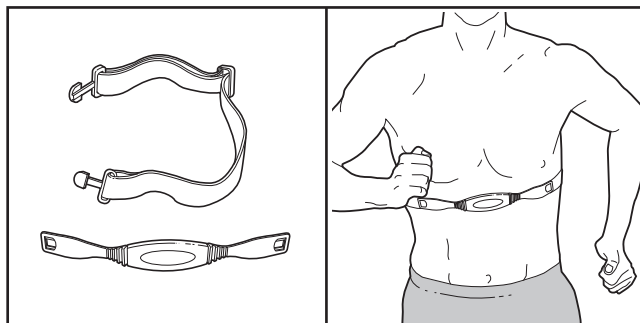
IMPORTANT : Si la lettre « d » apparaît dans l'écran droit, la console est au mode « démo ». Le mode démo est conçu pour être utilisé lorsque un tapis roulant est en démonstration dans un magasin. Quand le mode démo est allumé, vous pouvez brancher le cordon d'alimentation et retirer la clé dans la console ; les indicateurs sur la console s'allumeront automatiquement suivant un programme prédéfini. Cependant les touches de la console ne répondront pas. **Si un « d » apparaît dans l'écran de droite lorsque le mode « information » est sélectionné, appuyez sur la touche Vitesse –.**

Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE OPTIONNEL

Un moniteur cardiaque du torse optionnel offre une utilisation « mains-libres » du tapis roulant et permet d'utiliser les programmes cardiaques de la console.

Pour acheter ce moniteur cardiaque du torse optionnel, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266.



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

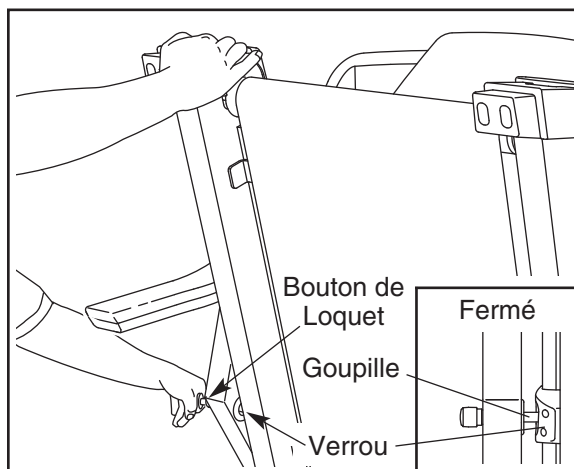
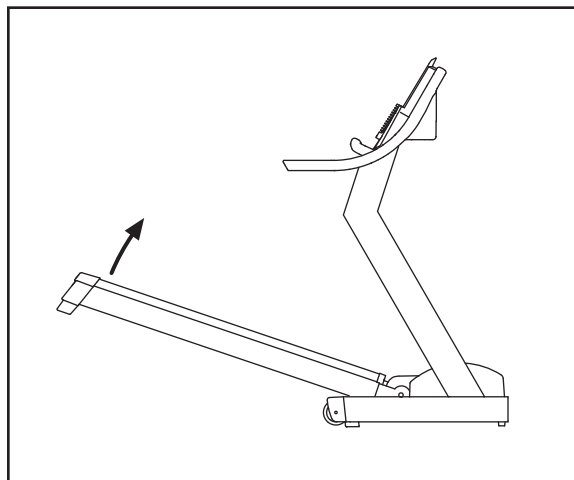
COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis roulant sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. Attention : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.

1. Tenez l'extrémité du tapis roulant près de l'endroit indiqué par la flèche à droite. **Pour réduire les risques de blessures, pliez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis roulant.** Soulevez le tapis roulant à mi-chemin de la position verticale.

2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis roulant fermement. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Soulevez le tapis roulant de façon à aligner le cadre sur la goupille. Relâchez le bouton de loquet. **Assurez-vous que le cadre est bien retenu par la goupille.**

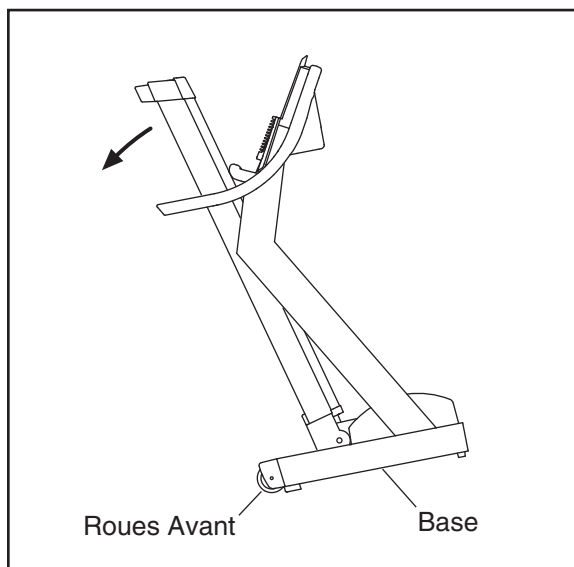
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30°C (85°F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

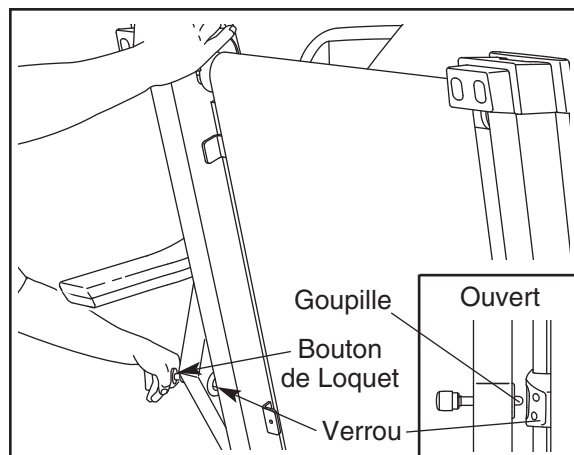
Avant de déplacer le tapis roulant, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille sur le bouton du loquet est complètement enfoncée dans le trou sur la rampe gauche.**

1. Tenez le tapis roulant et placez un pied sur l'une des roues.
2. Renversez le tapis roulant en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis roulant dans l'endroit désiré. **Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur des surfaces inégales.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

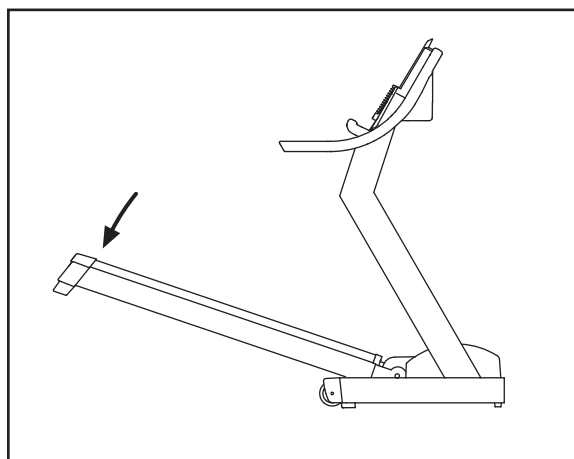


COMMENT ABaissez LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. Avec votre main gauche, tirez le bouton du loquet vers la gauche et retenez-le. Faites pivoter le tapis roulant vers le bas jusqu'à ce que le cadre soit devant la goupille. Relâchez doucement le bouton du loquet.



2. Tenez le tapis roulant avec deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

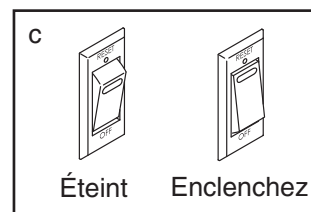
La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Pour une assistance supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis roulant ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et le supprimeur de surtension est branché dans une prise mise à la terre (voir la page 9). Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 9. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises IMCT.

b. Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

c. Vérifiez l'interrupteur/coupe-circuit sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur/coupe-circuit saillit comme indiqué l'interrupteur/coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez l'interrupteur/coupe-circuit, attendez quelques minutes et appuyez sur l'interrupteur/coupe-circuit.



PROBLÈME : le tapis roulant s'éteint pendant l'emploi

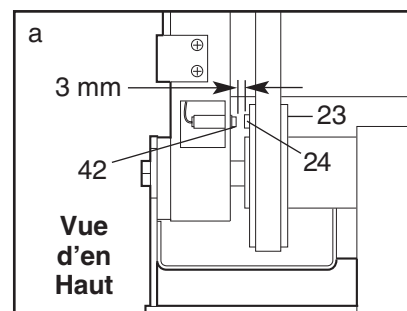
SOLUTION : a. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/arrêt situé sur le cadre du tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir 1. c. ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.

c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

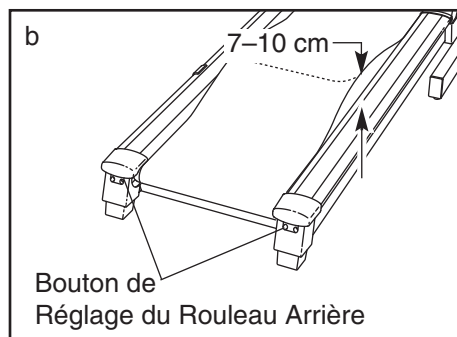
SOLUTION: a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ôtez ensuite les vis du capot et soulevez le capot. Localisez le Capteur Magnétique (42) et l'Aimant (24) du côté gauche de la Rouleau Avant (23). Tournez la Rouleau Avant jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8 in.).** Si nécessaire, utilisez le tournevis plat pour déplacer légèrement le Capteur Magnétique. Remplacez le Capot, en vous assurant que les Vis sont insérées dans les mêmes trous d'où elles ont été enlevées. Faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : le tapis roulant ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 9.

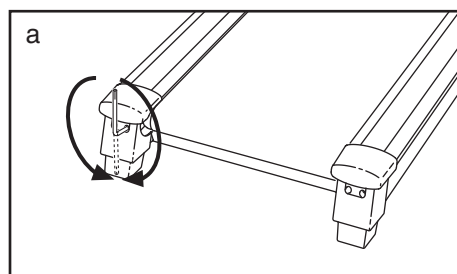
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever **chaque côté** de la courroie de 7–10 cm (3–4 in.) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



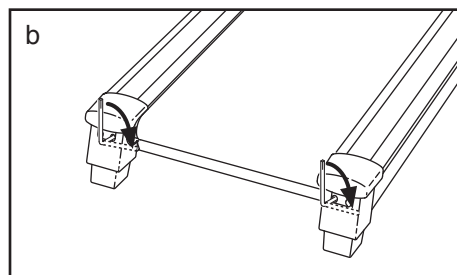
- c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez tout d'abord la clé et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. Si la courroie glisse quand vous marchez dessus retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm (3–4 in.) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie reste centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le moniteur cardiaque n'est pas appareil médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le moniteur n'est qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre rythme cardiaque comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le rythme cardiaque recommandé pour brûler de la graisse et pour les 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 mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement. » Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Pour mesurer votre rythme cardiaque durant votre entraînement, utiliser le moniteur cardiaque de la poignée.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une

longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le cœur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Echauffement—Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct augmente votre température, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de manière régulière lorsque vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Exercices de Retour à la Normal—Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après

quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

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

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

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

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

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

3. Exercices d'étirement du tendon d'achille

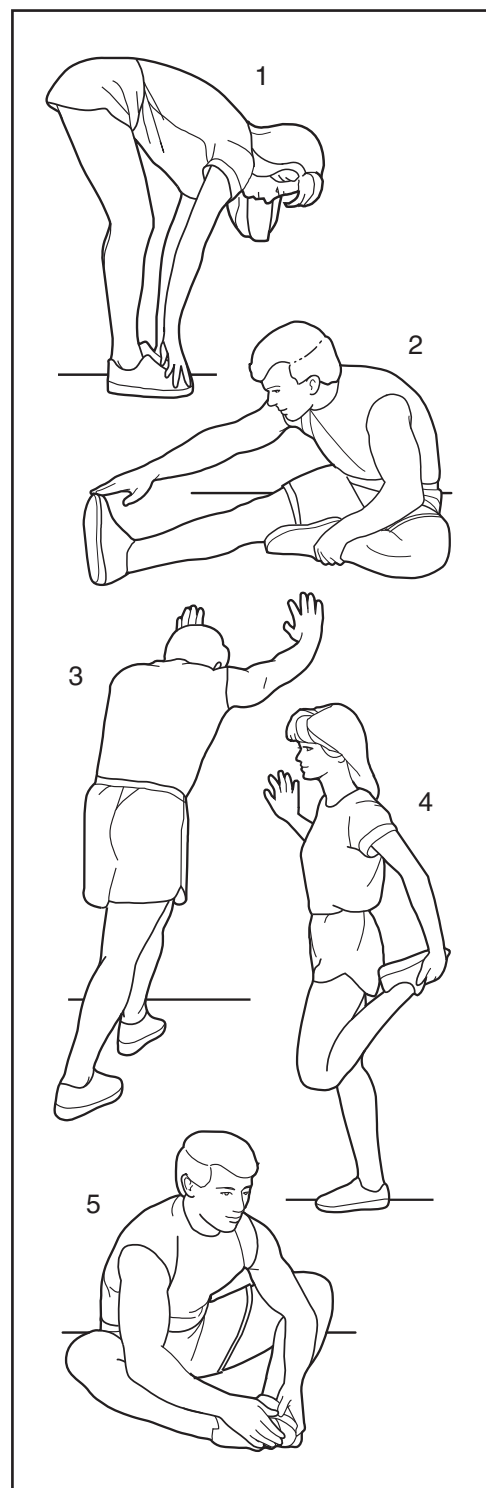
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez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

4. Exercices d'étirement des quadriceps

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

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

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



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle EPTL81404.2

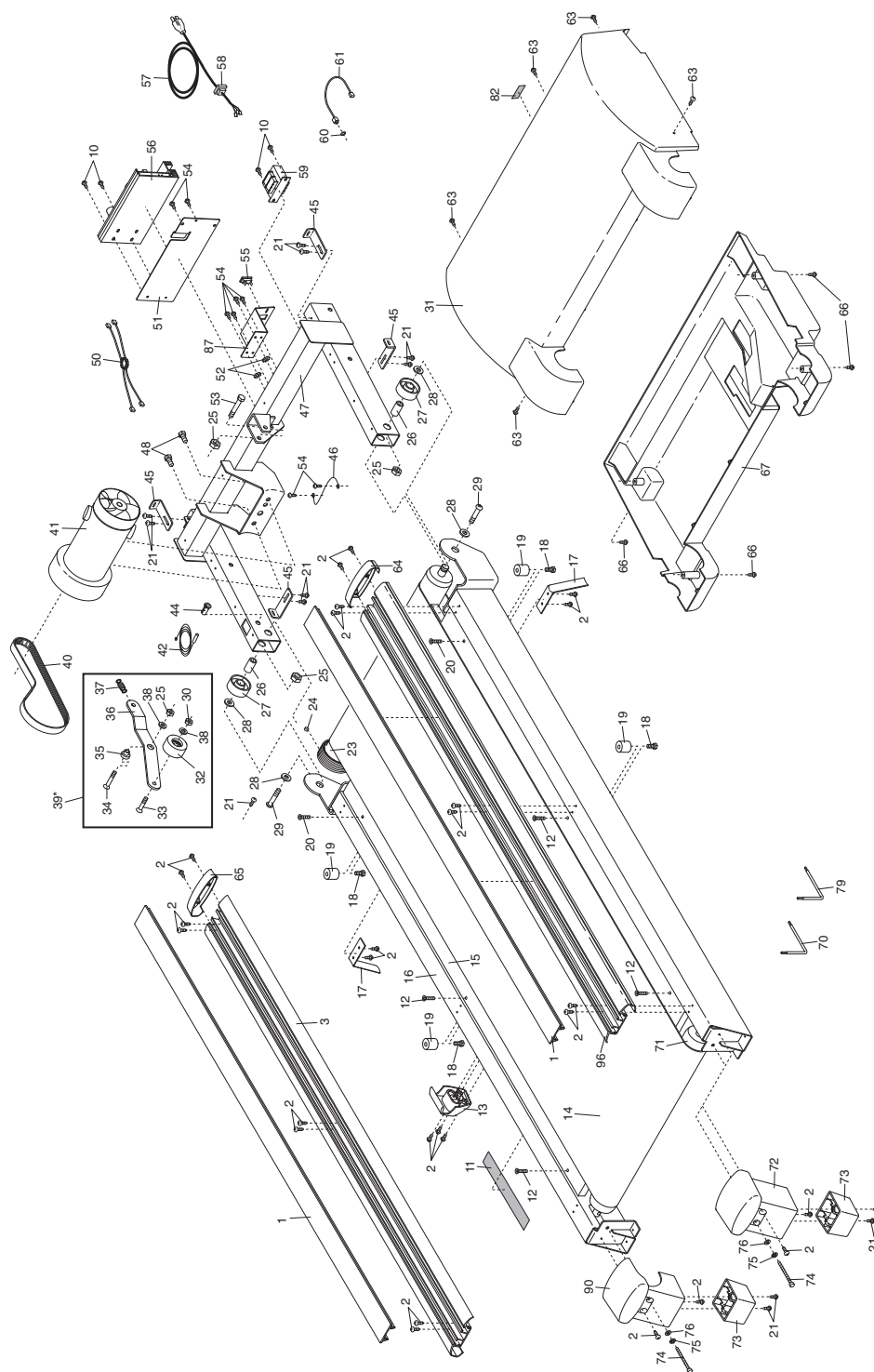
R1205A

Pour identifier les pièces ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre du manuel.

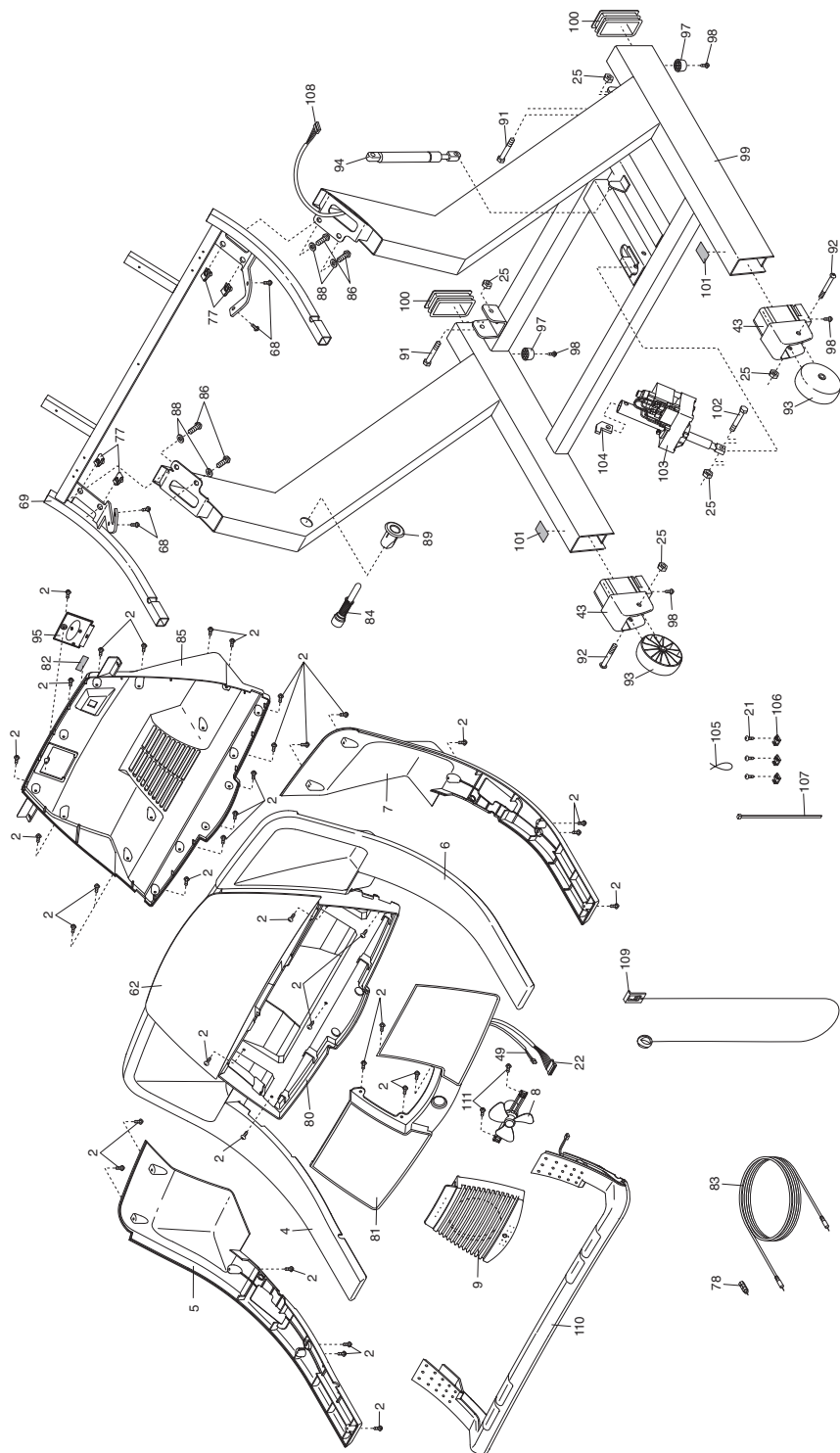
N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	2	Couvercle du Repose-Pied	36	1	Tendeur	76	2	Rondelle du Rouleau Arrière
2	70	Vis de 3/4"	37	1	Bras du Tendeur	77	4	Écrou en « U »
3	1	Repose-Pied Gauche			Ressort du Bras du Tendeur	78	1	Prise
4	1	Poignée Droite (du Haut)	38	2	Rondelle du Bras du Tendeur	79	1	Clé Hexagonale de 5/32"
5	1	Poignée Droite (du Bas)				80	1	Base de la Console
6	1	Poignée Gauche (du Haut)	39*	1	Assemblage du Bras du Tendeur	81	1	Console
7	1	Poignée Gauche (du Bas)	40	1	Courroie du Moteur	82	2	Autocollant Statique
8	1	Ventilateur	41	1	Moteur de Traction	83	1	Câble Audio
9	1	Logement du Ventilateur	42	1	Capteur Magnétique	84	1	Logement du Loquet
10	4	Vis de 1/2"	43	2	Logement de la Roue	85	1	Dos de la Console
11	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	44	1	Pince du Capteur Magnétique	86	4	Boulon de la Console
12	4	Vis Arrière de la Plateforme	45	4	Support du Capot	87	1	Support de la Prise
13	1	Gâche du Loquet	46	1	Fil de Terre	88	4	Rondelle Étoilée
14	1	Courroie Mobile	47	1	Cadre d'Élévation	89	1	Manche de Loquet
15	1	Plate-forme de Marche	48	2	Boulon du Moteur	90	1	Embout Gauche
16	1	Cadre	49	1	Fil de Pouls	91	2	Boulon du Montant Pivotant
17	2	Guide de la Courroie	50	1	Fil du Filtre	92	2	Boulon de la Roue
18	4	Boulon du Isolateur	51	1	Plaque du Contrôleur	93	2	Roue Avant
19	4	Isolateur	52	2	Petit Rondelle Étoilée	94	1	Amortisseur
20	2	Vis Avant de la Plate-forme	53	1	Boulon du Moteur d'Élévation, Supérieur	95	1	Porte d'Accès
21	15	Vis	54	8	Vis Électronique	96	1	Repose-pied Droit
22	1	Groupement de Fils de la Console	55	1	Coupe-circuit Remise à Zéro/Arrêt	97	2	Coussin de la Base
23	1	Rouleau Avant	56	1	Contrôleur	98	4	Vis Autoperçante de 1"
24	1	Aimant	57	1	Cordon d'Alimentation	99	1	Montant
25	9	Écrou	58	1	Passe-Fil	100	2	Embout du Montant
26	2	Bague du Cadre Pivotant	59	1	Transformateur	101	2	Autocollant d'Avertissement
27	2	Bague d'Espacement Pivotant du Cadre	60	1	Écrou du Fil Audio	102	1	Boulon du Moteur d'Élévation, Inférieur
28	4	Rondelle du Cadre Pivotant	61	1	Fil Audio	103	1	Moteur d'Inclinaison
29	2	Boulon de Pivot du Cadre	62	1	Porte-Livre	104	1	Support d'Arrêt
30	1	Écrou de la Poulie du Tendeur	63	5	Vis du Capot	105	1	Attache Flexible
31	1	Capot	64	1	Embout Avant Droit	106	3	Attache de Soutien
32	1	Poulie du Tendeur	65	1	Embout Avant Gauche	107	1	Attache en Plastique
33	1	Boulon de la Poulie du Tendeur	66	4	Vis du Panneau Ventral du Moteur	108	1	Groupement de Fils du Montant
34	1	Boulon du Bras du Tendeur	67	1	Capot Ventral du Moteur	109	1	Clé/Pince
35	1	Bague du Bras du	68	4	Vis de la Barre du Pouls	110	1	Barre du Pouls
			69	1	Cadre de la Console	111	2	Vis du Ventilateur
			70	1	Clé Hexagonale	#	1	Fil Vert de 4", M/R
			71	1	Rouleau Arrière	#	1	Fil Noir de 8", 2 Anneaux
			72	1	Embout Droit	#	1	Fil Bleu de 8", 2 F
			73	2	Pied Arrière	#	1	Manuel de l'Utilisateur
			74	2	Boulon du Rouleau Arrière			
			75	2	Rondelle Étoilée du Rouleau Arrière			

* Inclus toutes les pièces indiqués dans l'encadre.

Ces pièces ne sont pas illustrées



Pour identifier les pièces sur ce
SCHÉMA DÉTAILLÉ, référez-vous à
la LISTE DES PIÈCES à la page 31.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants:

- le NUMÉRO DU MODÈLE de l'appareil (EPTL81404.2)
- le NOM DE L'APPAREIL (le tapis roulant EPIC 400 MX)
- le NUMÉRO DE SÉRIE DE L'APPAREIL (voir la page couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE ET DESCRIPTION DE LA PIÈCE (référez-vous au LISTE DES PIÈCES à la page 31 de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON du Canada, Inc., (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales. Le moteur de traction est couverte pendant 12 ans après la date d'achat. La main d'œuvre est couverte pendant une année.

Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

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