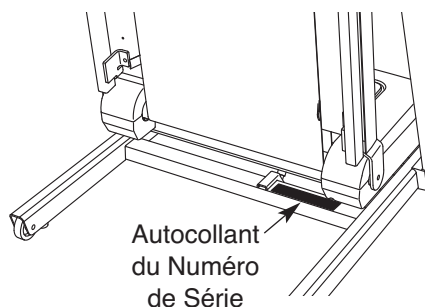


GOLD'S GYM® 450

N°. du Modèle GGTL03607.3

N°. de Série _____

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



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 AU SERVICE A LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

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

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

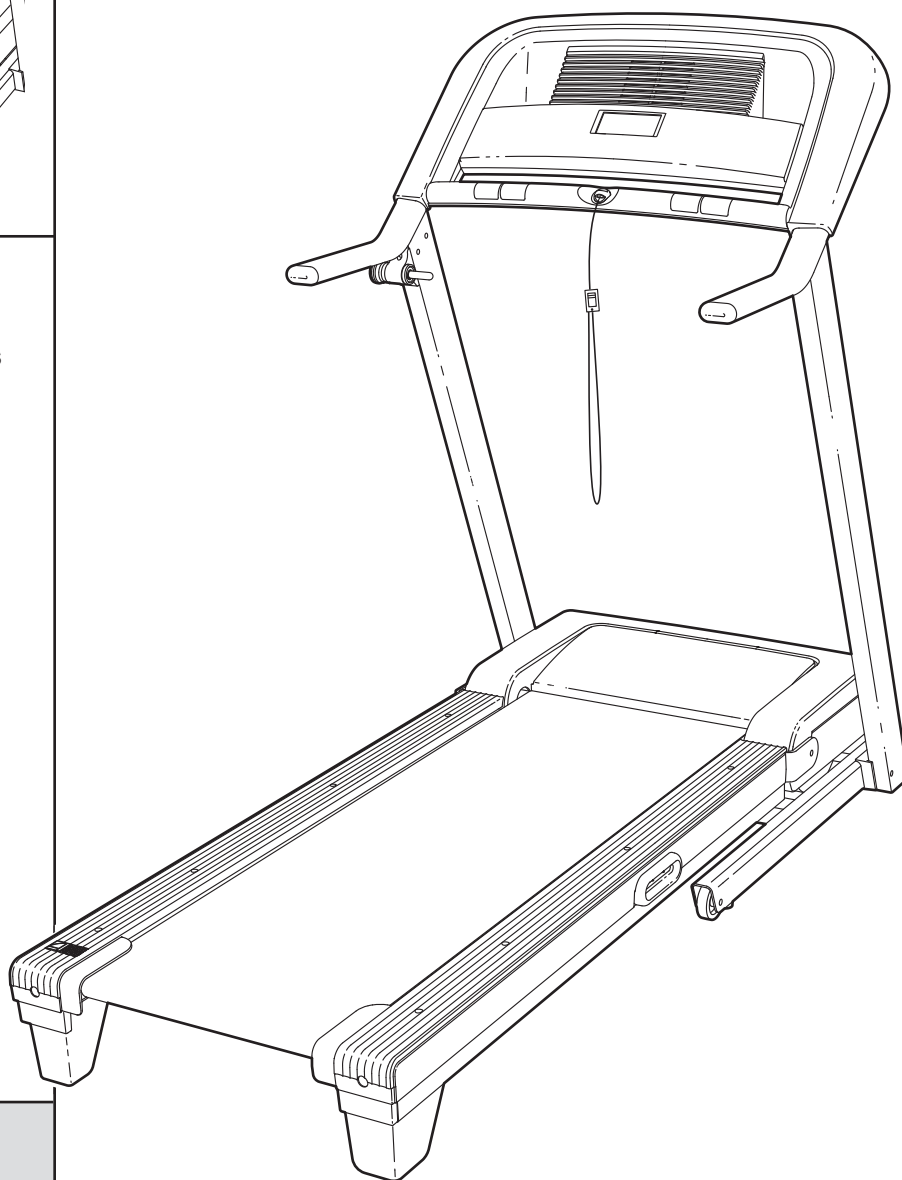
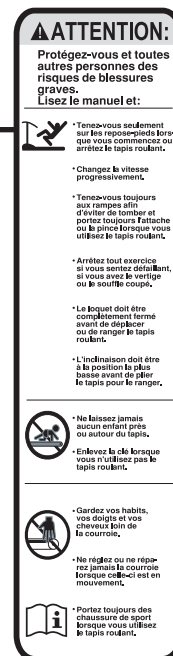


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	17
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	18
CONSEILS POUR L'EXERCICE	21
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	24
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci d'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m 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 de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de douze ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne peut supporter plus de 125 kg (275 lbs.).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11) 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.
12. Utilisez seulement un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11.
13. L'utilisation du tapis de course sans un suppresseur de surtension fonctionnant correctement peut endommager le système de contrôle de l'appareil. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter subitement, pouvant entraîner des chutes et des blessures.
14. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 18 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis de course.

18. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
19. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance quand il est allumé. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur Remise à zéro/Éteint sur la position « Éteint » quand le tapis de course n'est pas utilisé. (Voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur).
21. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'assemblage à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 17). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
22. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
23. N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce 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 de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

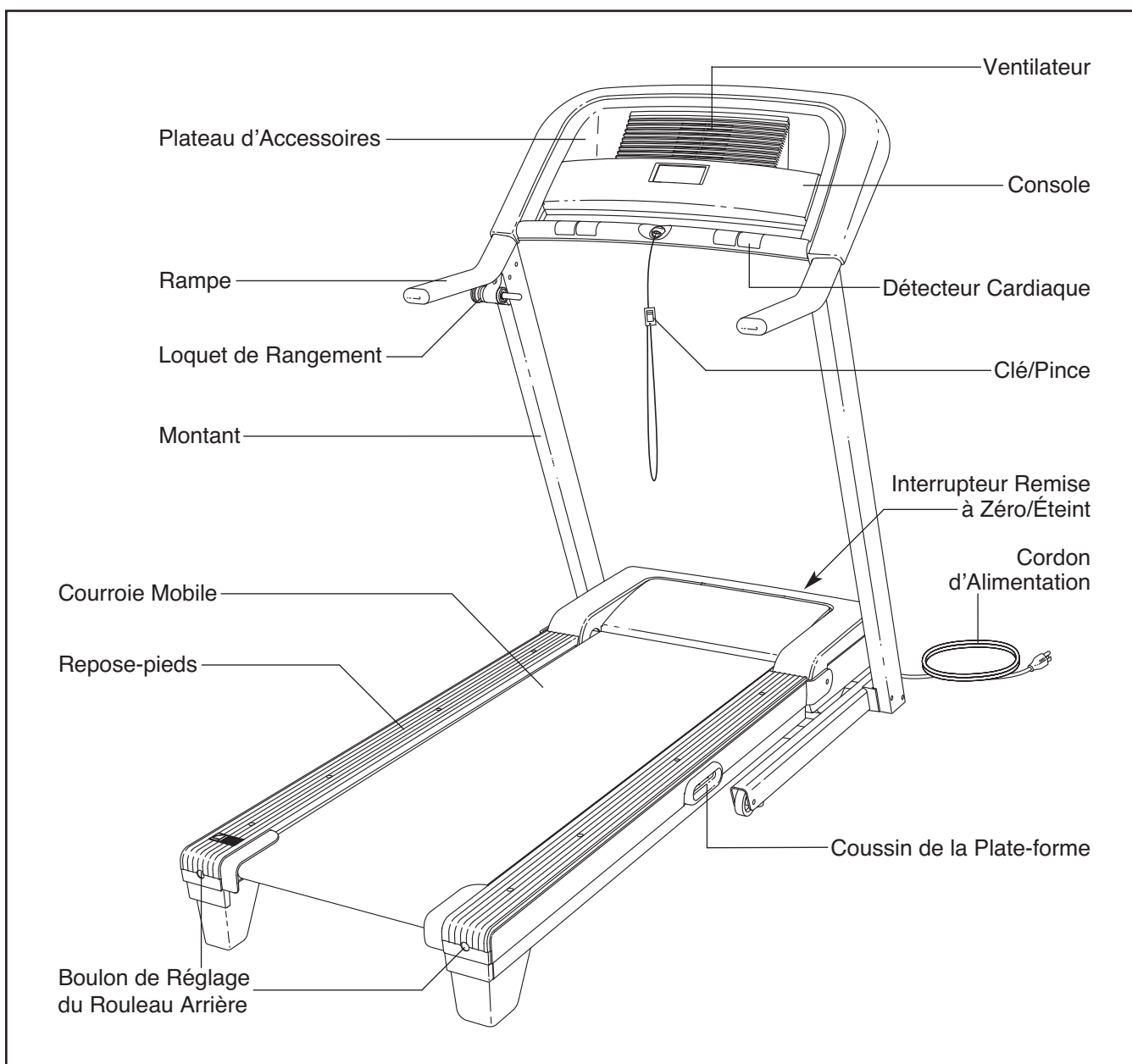
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le tapis de course révolutionnaire GOLD'S GYM® 450. Le tapis de course 450 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et efficaces. Et quand vous ne vous entraînez pas, le tapis de course 450, unique en son genre, ne requiert que la moitié de la place au sol occupé par un tapis de course ordinaire.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous

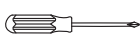
avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

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

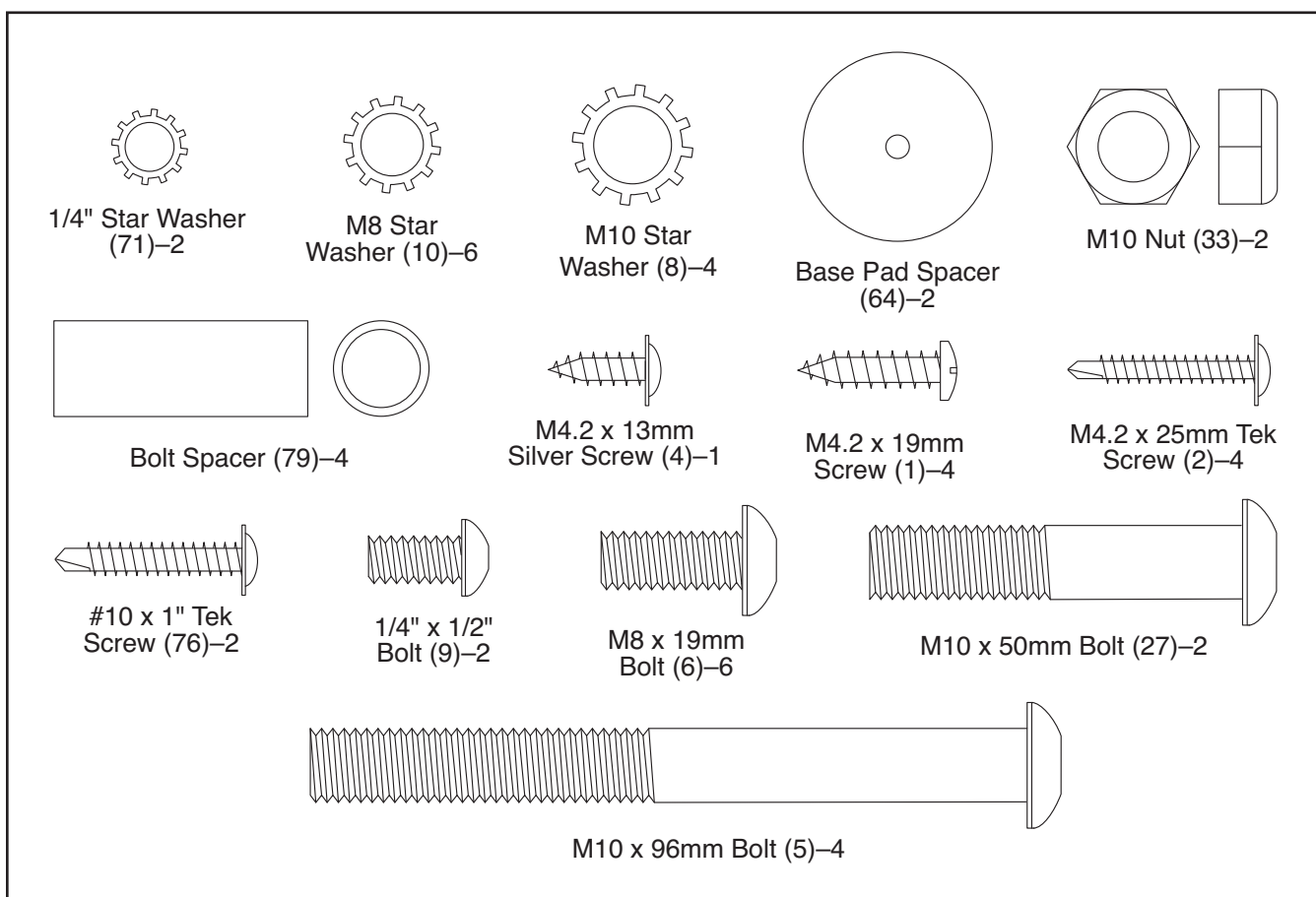


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis de course. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie mobile avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  et votre propre tournevis cruciforme , clé à molette .

Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES à la fin du manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachées sur une pièce à assembler. Des pièces de rechange sont parfois incluses. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.**



1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Avec l'aide d'une deuxième personne, couchez doucement le tapis de course sur son côté gauche. Pliez partiellement le Cadre (48) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Coupez l'attache qui maintient le Fil du Montant (77) sur la Base (85). Ensuite, localisez l'attache sur le trou indiqué sur la Base puis, utilisez l'attache pour tirer le Fil du Montant hors du trou.

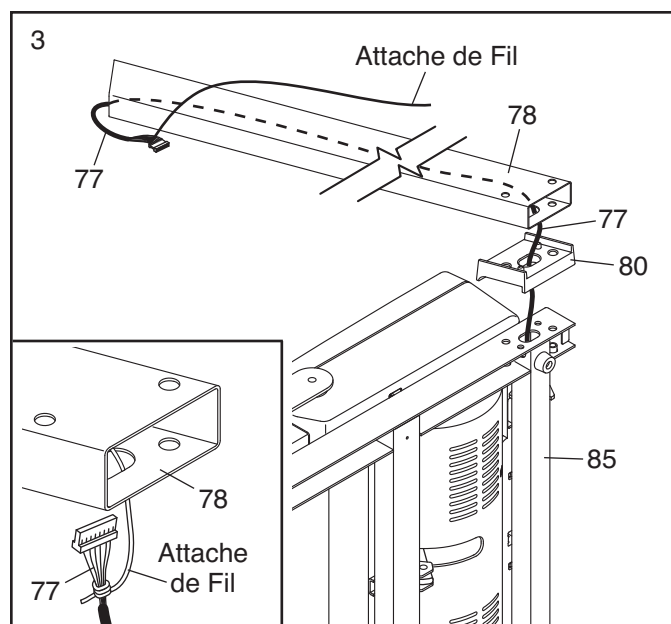
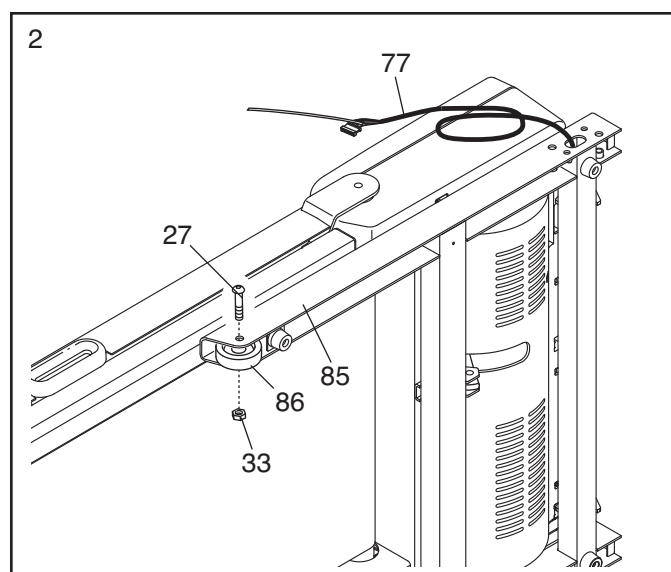
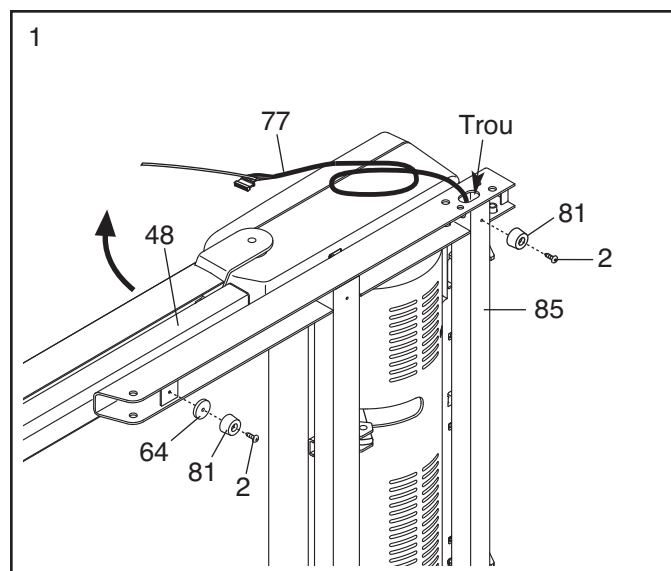
Attachez un Coussin de la Base (81) sur la Base (85) à l'endroit indiqué à l'aide d'une Vis Auto-perçante de M4,2 x 25mm (2) et à l'aide d'une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (64). Puis, attachez un Coussin de la Base seulement à l'aide d'une Vis Auto-perçante de M4,2 x 19mm.

2. Attachez une Roue (86) sur la Base (85) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (27) et un Écrou de M10 (33). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit tourner librement.**

3. Identifiez le Montant Droit (78) sur la Bague d'Espacement du Montant Droit (80) sur lesquels se trouvent des autocollants. Enfilez le Fil du Montant (77) dans la Bague d'Espacement du Montant Droit, comme illustrée.

Référez-vous au schéma en encadré.

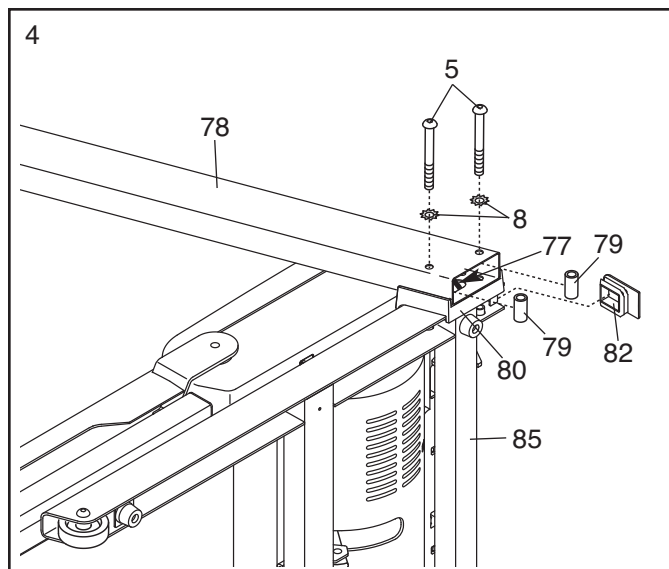
Attachez l'attache de fil sur le Montant Droit (78) autour de l'extrémité du Fil du Montant (77). Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez le Montant Droit près de la Base (85). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant passe à travers le Montant Droit.



4. Tenez une Bague d'Espacement du Boulon (79) à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Droit (78). Insérez un Boulon de M10 x 96mm (5) avec une Rondelle Étoilée de M10 (8) dans le Montant Droit et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (79), un Boulon de M10 x 96mm (5), et une Rondelle Étoilée de M10 (8).**

Tenez la Bague d'Espacement du Montant Droit (80) et le Montant Droit (78) contre la Base (85). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (77).** Serrez de quelques tours les Boulons de M10 x 96mm (5) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

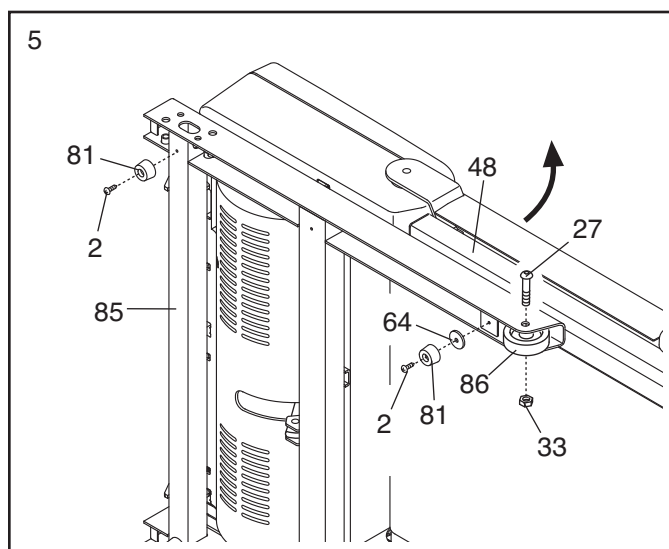
Insérez un Embout de la Base (82) dans la Base (85).



5. Avec l'aide d'une deuxième personne, couchez doucement le tapis de course sur son côté droit. Pliez partiellement le Cadre (48) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Fixez un Coussin de la Base (81) à la Base (85) dans l'emplacement indiqué à l'aide d'une Vis Auto-perçante de M4,2 x 25mm (2) et d'une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (64). Puis, attachez une autre Coussin de la Base (81) seulement à l'aide d'une Vis Auto-perçante de M4,2 x 25mm (2).

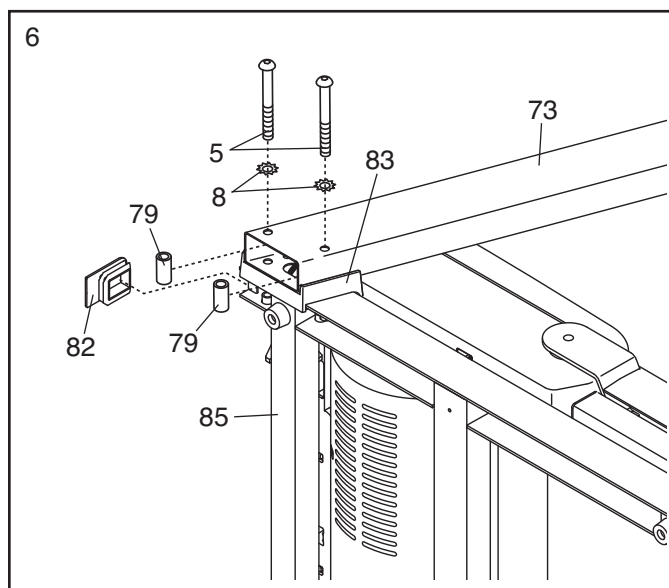
Attachez une Roue (86) sur la Base (85) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (27) et un d'Écrou de M10 (33). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit tourner librement.**



6. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez une Bague d'Espacement du Boulon (79) à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Gauche (73). Insérez un Boulon de M10 x 96mm (5) avec une Rondelle Étoilée de M10 (8) dans le Montant Gauche et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (79), un Boulon de M10 x 96mm (5), et une Rondelle Étoilée de M10 (8).**

Orientez le Montant Gauche (73) et la Bague d'Espacement du Montant Gauche (83) comme illustré. Tenez la Bague d'Espacement du Montant Gauche et le Montant Gauche contre la Base (85). Serrez de quelques tours les Boulons de M10 x 96mm (5) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

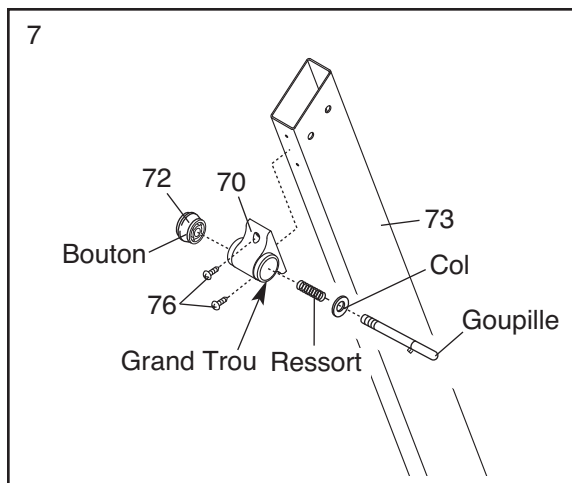
Insérez un Embout de la Base (82) dans la Base (85).



Avec l'aide d'une autre personne, inclinez le tapis de course afin que la Base (85) soit à plat sur le sol.

7. Attachez la Pièce du Loquet (70) sur le Montant Gauche (73) à l'aide de deux Vis Autoperçantes de #10 x 1" (76). **Assurez-vous que le grand trou sur la Pièce du Loquet est sur le côté illustré. Ne serrez pas excessivement les Vis Autoperçantes.**

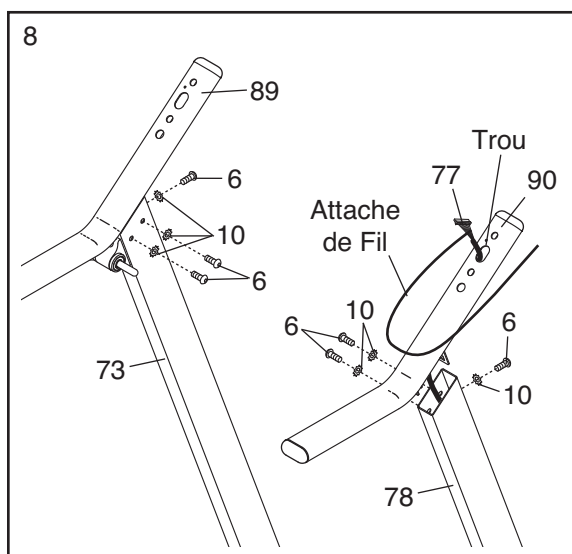
Localisez l'Assemblage du Loquet (72). Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille, comme sur le schéma. Insérez la goupille dans la Pièce du Loquet (70) puis, revissez le bouton sur la goupille.



8. Tenez la Rampe Droite (90) près sur Montant Droit (78). Enfilez le Fil du Montant (77) dans l'ouverture en bas de la Rampe Droite pour le faire ressortir par le trou indiqué en haut.

Placez la Rampe Droite (90) sur le Montant Droit (78) puis, vissez à la main trois Boulons de M8 x 19mm (6) avec trois Rondelles Étoilées de M8 (10) dans la Rampe Droite et le Montant Droit. **Ne serrez pas encore complètement les Boutons. Assurez-vous que le Fil du Montant (77) n'est pas pincé.**

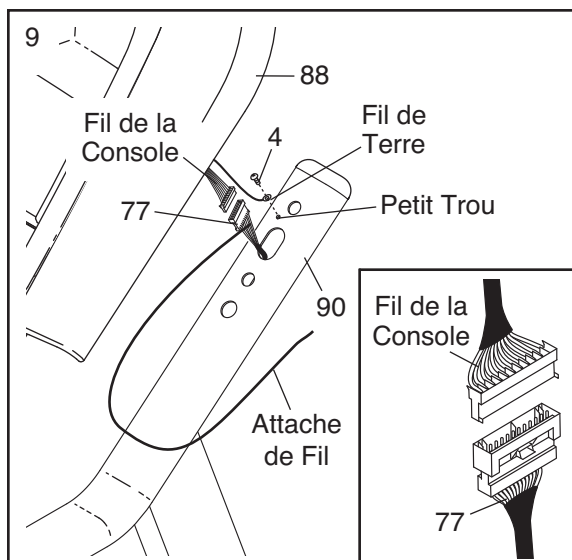
Attachez la Rampe Gauche (89) sur le Montant Gauche (73) comme décrit ci-dessus. Remarque : il n'y a pas de groupement de fils du montant sur le côté gauche.



9. Demandez à une deuxième personne de tenir la Base de la Console (88) près de la Rampe Droite (90). Attachez l'extrémité du fil de terre sur le petit trou indiqué sur la Rampe Droite à l'aide d'une Vis en Argent de M4,2 x 13mm (4).

Branchez le Fil du Montant (77) sur le fil de la console. **Référez-vous au schéma en encadré. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS CORRECTEMENT BRANCHES, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**

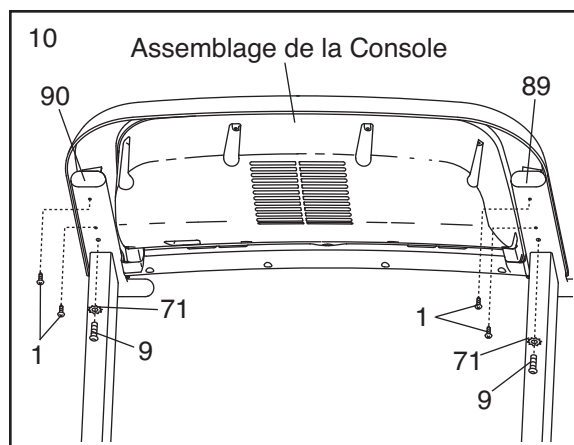
Enlevez l'attache du fil du Fil du Montant (77).



10. Placez l'assemblage de la console sur les Rampes (89, 90) ; insérez l'excès de fil dans la Rampe Droite (90). Attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis de M4,2 x 19mm (1), deux Boulons de 1/4" x 1/2" (9), et deux Rondelles Étoilées de 1/4" (71), comme sur le schéma. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé. Vissez les quatre Vis de quelques tours ainsi que les deux Boulons avant de tous les serrer.**

Référez-vous aux étapes 4 et 6. Serrez les quatre Boulons de M10 x 96mm (5).

Référez-vous à l'étape 8. Serrez les six Boulons de M8 x 19mm (6).



11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Remarque : des pièces supplémentaires peuvent avoir été incluses. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; la grande clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (référez-vous aux pages 19 et 20). Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

Votre tapis de course 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 mobile 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.

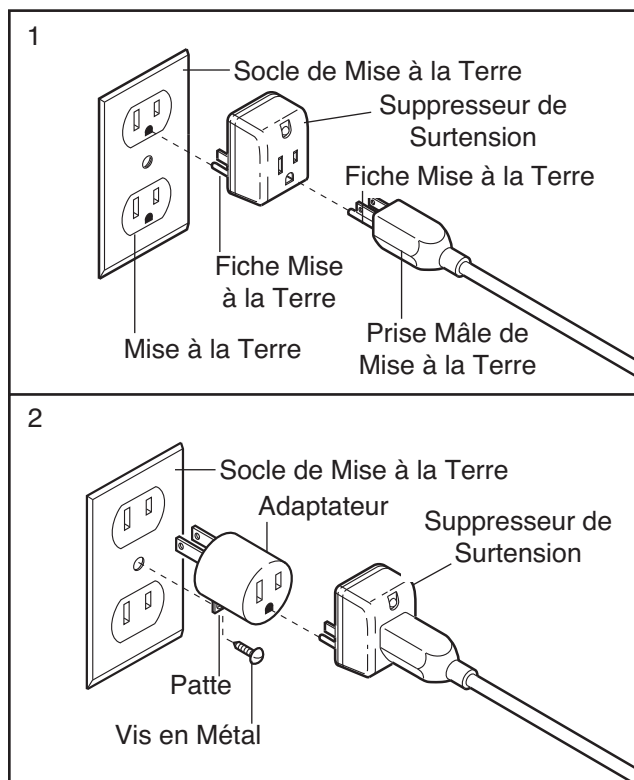
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météo-ro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent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

Utilisez uniquement un suppresser de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppresser de surtension à tension transitoire. Le suppresser de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppresser de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppresser de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppresser de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile 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 suppresser de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

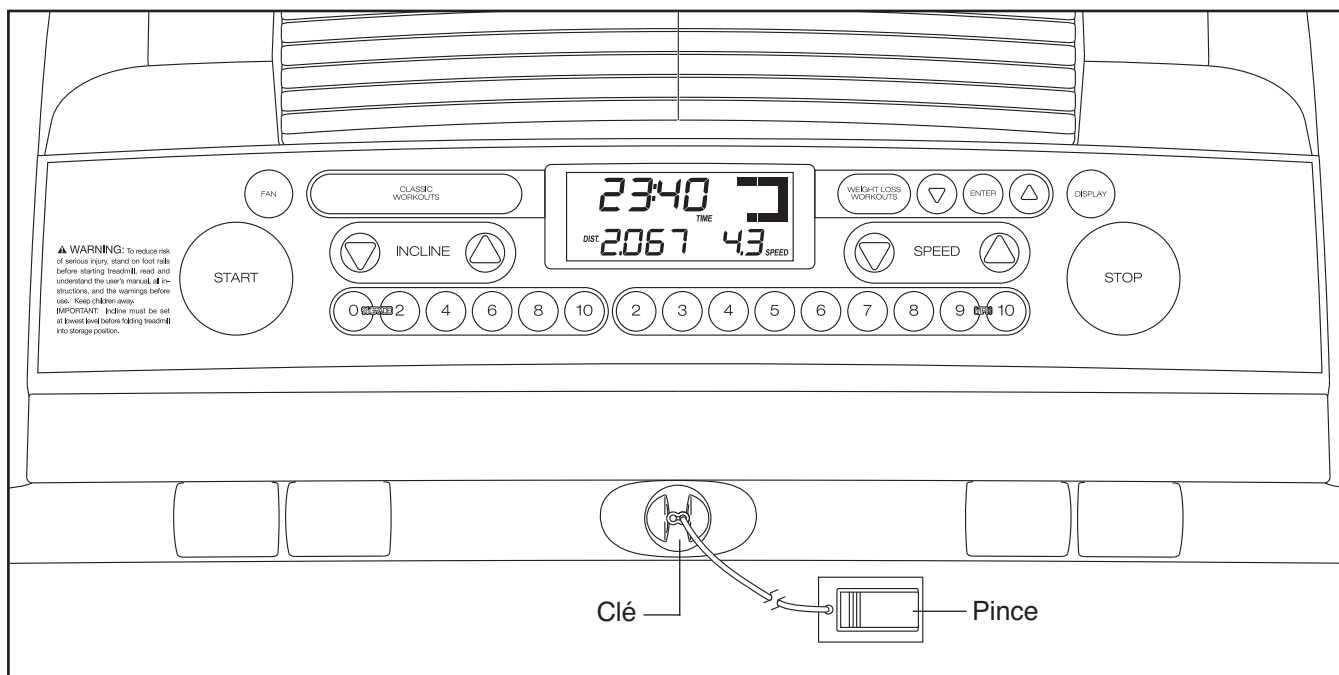
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans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

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée.

De plus, la console est équipée de six programmes classiques. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. Vous pouvez aussi personnaliser votre programme à l'aide du centre de perte de poids.

Pour allumer la console, référez-vous à la page 13.
Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page

13. **Pour utiliser un programme classique**, référez-vous à la page 15. **Pour utiliser le programme de perte de poids**, référez-vous à la page 16. **Pour utiliser le mode d'information**, référez-vous à la page 16.

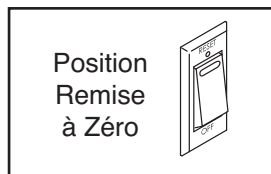
IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le. Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport propres quand vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir page 20).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour trouver quelle unité de mesure est sélectionnée ou pour changer l'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 16. Remarque : par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11). Localisez l'interrupteur remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur le tapis de course, près du cordon d'alimentation. Bougez l'interrupteur remise à zéro/éteint à la position remise à zéro.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode démo est allumé si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez le coupe-circuit sur la position Remise à zéro. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE INFORMATION** à la page 16 pour éteindre le mode démo.

Placez-vous sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 12) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Puis, insérez la clé dans la console. Quand la clé est insérée, les écrans s'allumeront. **IMPORTANT :** en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console afin de ralentir la courroie mobile jusqu'à l'arrêt complet. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière, si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.

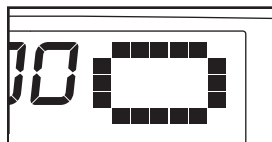
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL ci-dessus.

2. Sélectionnez le mode manuel.

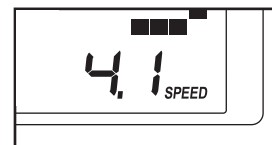
Quand vous enfoncez la clé dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si un programme a été sélectionné, ap-



puyez sur la touche des Programmes Classiques jusqu'à ce qu'une piste apparaisse sur l'écran.

3. Allumez la courroie mobile.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des touches numérotées de la vitesse de 2 à 10.



Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez une touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 mph.

Si vous appuyez sur une des neuf touches numérotées, la courroie mobile accélère petit à petit jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des neuf touches numérotées de la Vitesse.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

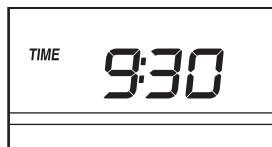
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation de l'Inclinaison [INCLINE] ou de diminution de l'Inclinaison ou une des touches de inclinaison numérotées de 0 à 10.

Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison, l'inclinaison change de 0,5% ; si vous maintenez une touche enfoncée, l'inclinaison change plus rapidement. Si vous appuyez sur une des touches numérotées de l'Inclinaison, le tapis de course se réglera sur l'inclinaison sélectionnée. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, le tapis de course prend quelques instants pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

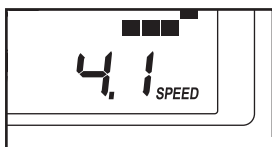
5. Suivez votre progression sur l'écran.

Quand le mode manuel est sélectionné, une piste représentant 400 mètres (un quart de mile) apparaît sur la partie supérieure droite de l'écran. Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs autour de la piste s'allument l'un après l'autre jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer l'un après l'autre.

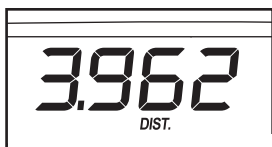
La partie inférieure gauche peut afficher le temps [TIME] écoulé, la distance parcourue en marchant ou courant durant votre entraînement et le niveau d'inclinaison du tapis de course. Remarque : au cours d'un entraînement de vitesse, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



La partie inférieure droite de l'écran peut afficher la vitesse [SPEED] de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories brûlées durant votre entraînement. La partie inférieure droite de l'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée.



La partie supérieure gauche peut afficher le temps écoulé, la vitesse de la courroie mobile, le nombre approximatif de calories brûlées et la distance [DIST.] parcourue en marchant ou courant. Appuyez sur la touche Affichage jusqu'à ce que la partie supérieure de l'écran affiche l'information qui vous intéresse le plus.



Pendant qu'une information est affichée sur la partie supérieure de l'écran, la même information ne sera pas affichée sur la partie inférieure droite ou inférieure gauche de l'écran.

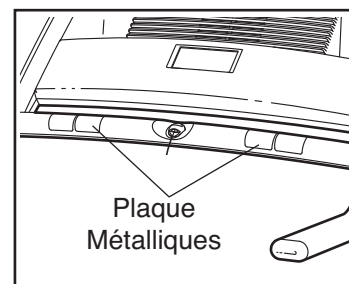
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé, et réinsérez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la

poignée, retirez le film transparent qui recouvre les plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et placez vos mains sur les plaques métalliques, **en évitant de les bouger**. Quand votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran chaque fois que votre cœur bat, un ou deux tirets apparaissent ensuite puis, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques pendant 15 secondes.**



7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Le ventilateur peut tourner à deux vitesses. Appuyez sur la touche du Ventilateur pour sélectionner une vitesse ou pour éteindre le ventilateur. Remarque : si le ventilateur est allumé quand la courroie mobile est arrêtée, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

8. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **placez le tapis de course sur l'inclinaison la plus basse. L'inclinaison doit se trouver sur le niveau le plus bas ou le tapis de course pourrait être endommagé quand il est plié dans sa position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un lieu sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur la position éteint puis, débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

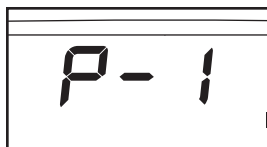
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME CLASSIQUE

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2. Sélectionnez un programme classique.

Pour sélectionner un programme classique pré-enregistré, appuyez sur la touche des Programmes Classiques jusqu'à ce que le code « P-1 », « P-2 », « P-3 », « P-4 », « P-5 » ou « P-6 » apparaisse sur l'écran.



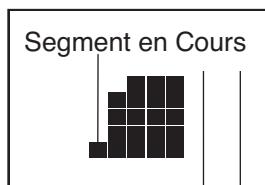
Quand vous sélectionnez un programme classique, l'écran affiche le nom du programme, la durée du programme, la vitesse maximale et un graphique des vitesses programmées.

Chaque programme classique est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs du programme.

3. Appuyez sur la touche Marche [START] pour commencer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées.

Durant le programme, le graphique affiche votre progression. Le segment qui clignote sur le graphique représente le segment en cours. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse pour le segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant sur le



graphique commence à clignoter. Si une vitesse et/ou inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et/ou inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous prévenir.

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique se mette à clignoter sur l'écran et que le dernier segment se termine. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à s'arrêter.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours est trop élevé ou trop abaissé, vous pouvez surpasser le réglage en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]; **toutefois, à l'engagement du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'inclinaison de ce segment.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commence alors à se déplacer à 1 mph. Quand le segment suivant du programme commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 aux pages 13 et 14.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

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

6. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 14.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE PERTE DE POIDS

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2. Sélectionnez un programme de perte de poids.

Pour utiliser le programme de perte de poids, appuyez sur la touche des Programmes de Perte de Poids. Entrez votre poids et le nombre de calories que vous souhaitez brûler en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer. Appuyez sur la touche Entrer après chaque sélection. Remarque: une fois votre poids enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire.

3. Appuyez sur la touche Marche pour commencer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées.

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

Des tonalités retentissent à la fin de chaque segment. Trois secondes avant un changement de vitesse et/ou d'inclinaison du tapis de course, la vitesse et/ou l'inclinaison programmée se met à clignoter sur l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir. Le tapis de course se règle alors automatiquement sur la vitesse et/ou l'inclinaison programmée pour le segment suivant. Le programme continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à s'arrêter.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement celui-ci en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution. **Toutefois, quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement à la programmation de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant du programme commence, le tapis de course se règle sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 aux pages 13 et 14.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

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

6. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 14.

LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les informations d'utilisation du tapis de course et qui vous permet de gérer les réglages de la console. Pour sélectionner le mode d'information, enfoncez la clé dans la console tout en appuyant sur la touche Arrêt puis, lâchez la touche Arrêt. Quand le mode d'information est sélectionné, l'information suivante s'affiche :

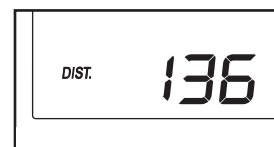
Un « E » (pour les miles anglais) ou un « M » (pour les kilomètres) apparaît sur la partie inférieure droite de l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure, si vous le désirez.



La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est allumée, la console fonctionne normalement quand vous branchez le cordon d'alimentation, quand vous placez l'interrupteur remise à zéro/éteint sur la position « éteint » et quand vous insérez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, l'écran reste allumé même si les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est allumé, un « d » apparaît dans la partie inférieure droite de l'écran quand le mode d'information est sélectionné. Pour allumer ou éteindre le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.



La partie inférieure gauche de l'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course et le nombre total de miles ou kilomètres parcourus par la courroie mobile, pendant quelques secondes chacun.



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

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau le plus bas. Si vous ne suivez pas cette consigne, vous pourriez endommager le tapis de course quand vous le pliez. Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

1. **ATTENTION : Tenez le cadre en métal fermement à l'endroit indiqué à droit. Pour réduire les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et gardez votre dos bien droit quand vous soulevez le cadre. Soulevez le cadre à mi-hauteur de la position verticale.**
2. Placez votre main droite dans la position illustrée et tenez le tapis de course fermement. À l'aide de votre main gauche, tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le loquet soit aligné avec l'espace entre le cadre et la plate-forme de marche puis, lâchez doucement le bouton du loquet. **Assurez-vous que le cadre est solidement maintenu en place par la goupille du loquet.**

Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Maintenez le tapis de course éloigné des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement dans une pièce où la température peut atteindre 30° C.

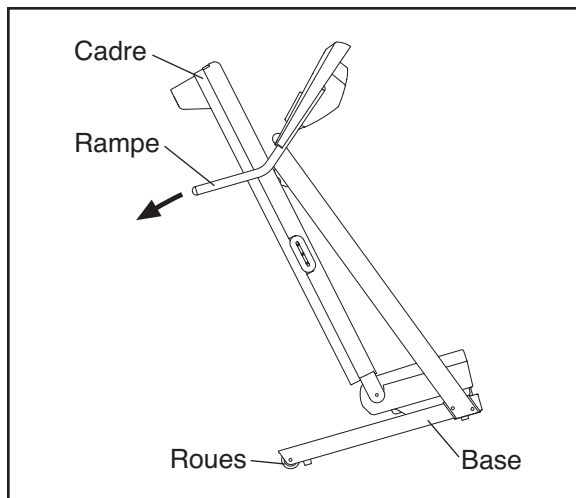
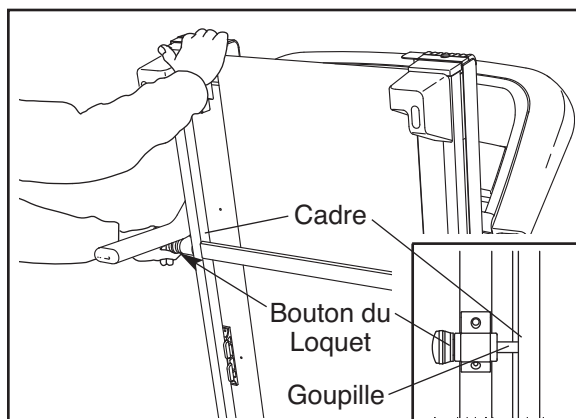
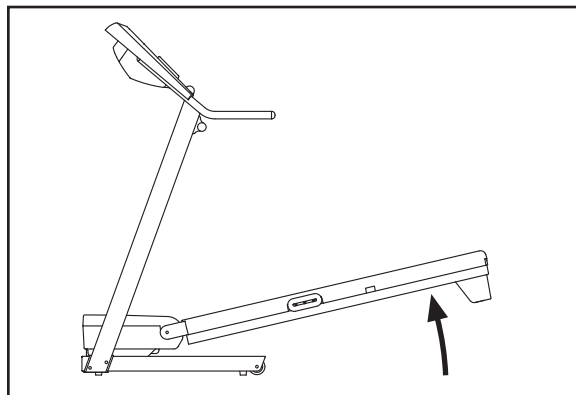
COMMENT DEPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le cadre est maintenu en place par la goupille du loquet.**

1. Tenez une rampe et placez votre autre main sur la plate-forme.
2. Basculez le tapis de course vers l'arrière, jusqu'à ce qu'il roule librement sur ses roues. Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'emplacement désiré. **Ne déplacez jamais le tapis de course s'il n'est pas basculé vers l'arrière. Pour réduire les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur une surface inégale.**
3. Placez un pied contre une roue puis, baissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

COMMENT DEPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez la partie supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche. Il sera peut-être nécessaire de pousser le cadre vers l'avant alors que vous tirez le bouton vers la gauche. Pivotez le cadre vers le bas puis lâchez le bouton du loquet.
2. **Tenez la cadre en métal fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. ATTENTION : Ne tenez pas uniquement les repose-pieds en plastique et ne faites pas tomber le cadre sur le sol. Pliez les jambes et gardez votre dos bien droit.**

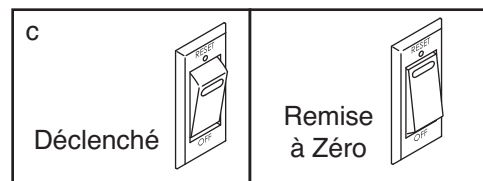


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis, suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un suppresseur de surtension et que le suppresseur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 11). Utilisez uniquement un suppresseur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - c. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe-circuit en marche, attendez cinq minute puis appuyez sur le coupe-circuit.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

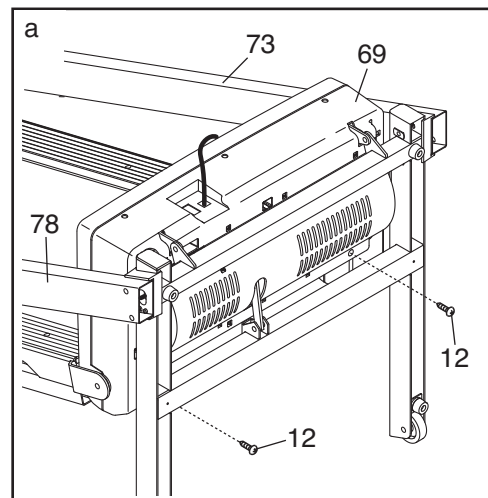
- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis, rebranchez-le.
 - c. Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les écrans de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

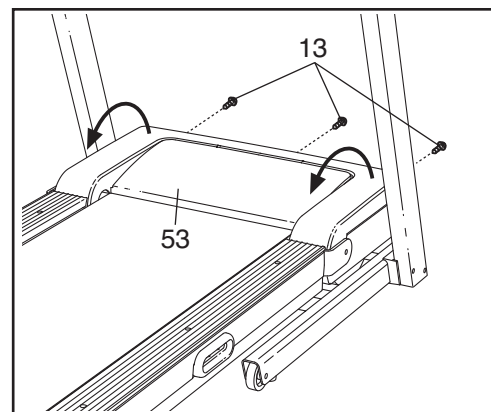
- SOLUTION :**
- a. La console est équipé d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les écrans restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode démo est probablement allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 16 pour éteindre le mode démo.

PROBLÈME : l'écran de la console ne fonctionne pas correctement

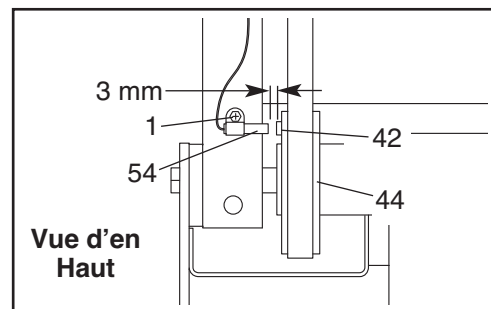
- SOLUTION :**
- a. Retirez la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement les Montants (73, 78) vers le bas. Il peut y avoir deux Vis de M4,2 x 16mm (12) au fond du Panneau Ventral (69). Si c'est le cas, retirez-les. Remarque : un tournevis cruciforme avec une tige de 13 cm de long est nécessaire.



Retirez les trois Vis à Tête en Rondelle de M4,2 x 19mm (13) puis, retirez doucement le Capot (53) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (54) et l'Aimant (42) sur le côté gauche de la Poulie (44). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis de M4,2 x 19mm (1), déplacez légèrement le Capteur Magnétique puis, ré-attachez la Vis. Ré-attachez le Capot (non-illustré) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier la lecture de la vitesse.



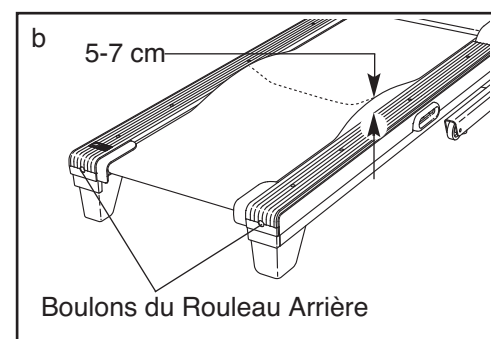
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Avec la clé dans la console, appuyez sur une des touches de l'Inclinaison. **Pendant que l'inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis de course se lève automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximal puis revient au niveau le plus bas. Ceci recalibrera le système d'inclinaison.

PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11.

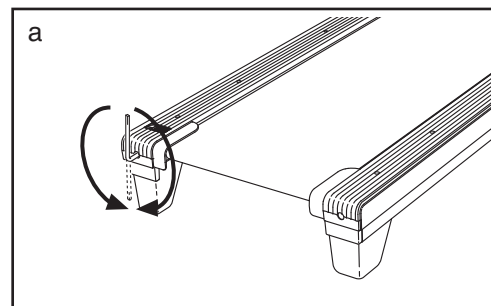
b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut être endommagée. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau arrière, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, d'un quart de tours. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chaque rebord de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Faites attention de maintenir la courroie mobile centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console puis, faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement centrée.



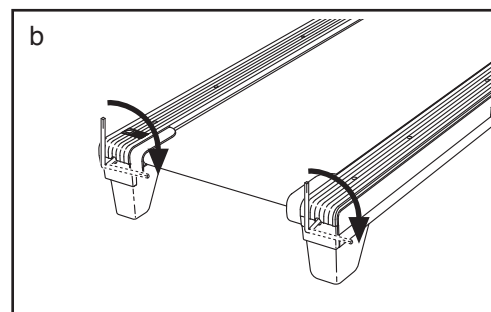
c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

SOLUTION : a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon gauche du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un demi tours ; **si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, d'un demi tours. Faites attention de ne pas serrer excessivement la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console puis, faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. **Si la courroie mobile glisse quand vous marchez dessus**, retirez tout d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale ; tournez les deux boulons du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un quart de tours. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chaque rebord de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Faites attention de maintenir la courroie mobile centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console puis, faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle GGTI03607.3

R0808A

Pour repérer les pièces répertoriées ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel.

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	17	Vis de M4.2 x 19mm	49	1	Autocollant d'Avertissement
2	4	Vis Auto-perçante de M4.2 x 25mm	50	2	Plaque du Support du Rouleau Arrière
3	1	Clé Hexagonale de 4mm	51	1	Pied Gauche
4	1	Vis en Argent de M4,2 x 13mm	52	1	Pied Droit
5	4	Boulon de M10 x 96mm	53	1	Capot
6	6	Boulon de M8 x 19mm	54	1	Capteur Magnétique
7	1	Rondelle Étoilée de 3/8"	55	1	Pince du Capteur Magnétique
8	4	Rondelle Étoilée de M10	56	2	Bague d'Espacement du Cadre
9	2	Boulon de 1/4 x 1/2"	57	1	Cadre d'Élévation/Fil de Terre du Rouleau
10	6	Rondelle Étoilée de M8	58	1	Moteur d'Inclinaison
11	5	Vis à Tête en Rondelle de M4,2 x 13mm	59	2	Support du Rouleau Arrière
12	14	Vis de M4,2 x 16mm	60	1	Moteur
13	3	Vis à Tête en Rondelle de M4,2 x 19mm	61	1	Support de Moteur
14	2	Vis de M8 x 35mm	62	3	Attache de Fil du Cadre d'Élévation
15	2	Vis de M8 x 90mm	63	1	Cadre d'Élévation
16	2	Boulon de M10 x 30mm	64	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
17	2	Boulon de M6 x 70mm	65	1	Cordon d'Alimentation
18	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	66	1	Contrôleur
19	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	67	1	Passe-fil
20	2	Boulon de 3/8" x 1"	68	1	Interrupteur Remise à Zéro/Éteint
21	1	Boulon de M6 x 45mm	69	1	Panneau Ventral
22	7	Vis de #8 x 1/2"	70	1	Pièce du Loquet
23	8	Vis de M5.5 x 25mm	71	2	Rondelle Étoilée de 1/4"
24	2	Boulon de 1/8" x 3/4"	72	1	Assemblage du Loquet
25	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	73	1	Montant Gauche
26	1	Boulon de 3/8" x 4"	74	1	Barre Cardiaque
27	2	Boulon de M10 x 50mm	75	1	Ventilateur de la Console
28	4	Vis de M4.2 x 13mm	76	2	Vis Auto-perçante de #10 x 1"
29	2	Rondelle de Verrouillage M6	77	1	Fil du Montant
30	2	Rondelle de M6	78	1	Montant Droit
31	3	Écrou de 3/8"	79	4	Bague d'Espacement du Boulon
32	2	Écrou du Moteur de 3/8"	80	1	Bague d'Espacement du Montant Droit
33	4	Écrou de M10	81	4	Coussin de la Base
34	1	Clé Hexagonale de 5mm	82	2	Embout de la Base
35	2	Écrou à Collette de M8	83	1	Bague d'Espacement du Montant Gauche
36	2	Écrou de Verrouillage de 3/8"	84	2	Autocollant d'Avertissement
37	3	Pince du Capot	85	1	Base
38	6	Écrou à Cage	86	2	Roue
39	1	Repose-pied Gauche	87	1	Console
40	2	Coussin de la Plate-forme	88	1	Base de la Console
41	2	Guide de la Courroie	89	1	Rampe Gauche
42	1	Aimant	90	1	Rampe Droite
43	1	Courroie du Moteur	91	4	Embout de la Rampe
44	1	Rouleau Avant/Poulie	92	2	Attache de Câble
45	1	Courroie Mobile	93	1	Clé/Pince
46	1	Plate-forme de Marche			
47	1	Repose-pied Droit			
48	1	Cadre			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
94	2	Attache Flexible	104	2	Écrou de Verrouillage de M8
95	13	Attache de Fil de 8"	*	—	Fil Bleu de 8", 2F
96	1	Clé Hexagonale de 6mm	*	—	Fil Bleu de 6" M/F
97	4	Attache de Fil de 15 1/2"	*	—	Fil Rouge de 6", M/F
98	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison	*	—	Fil Noir de 6", M/F
99	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Élévation	*	—	Fil Vert de 8", F/Anneau
100	1	Rouleau Arrière	*	—	Manuel de l'Utilisateur
101	1	Cle Hexagonale	*Ces pièces ne sont pas illustrées. Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.		
102	1	Cadre d'Élévation/Fil de Terre de la Base			
103	2	Embout du Cadre			

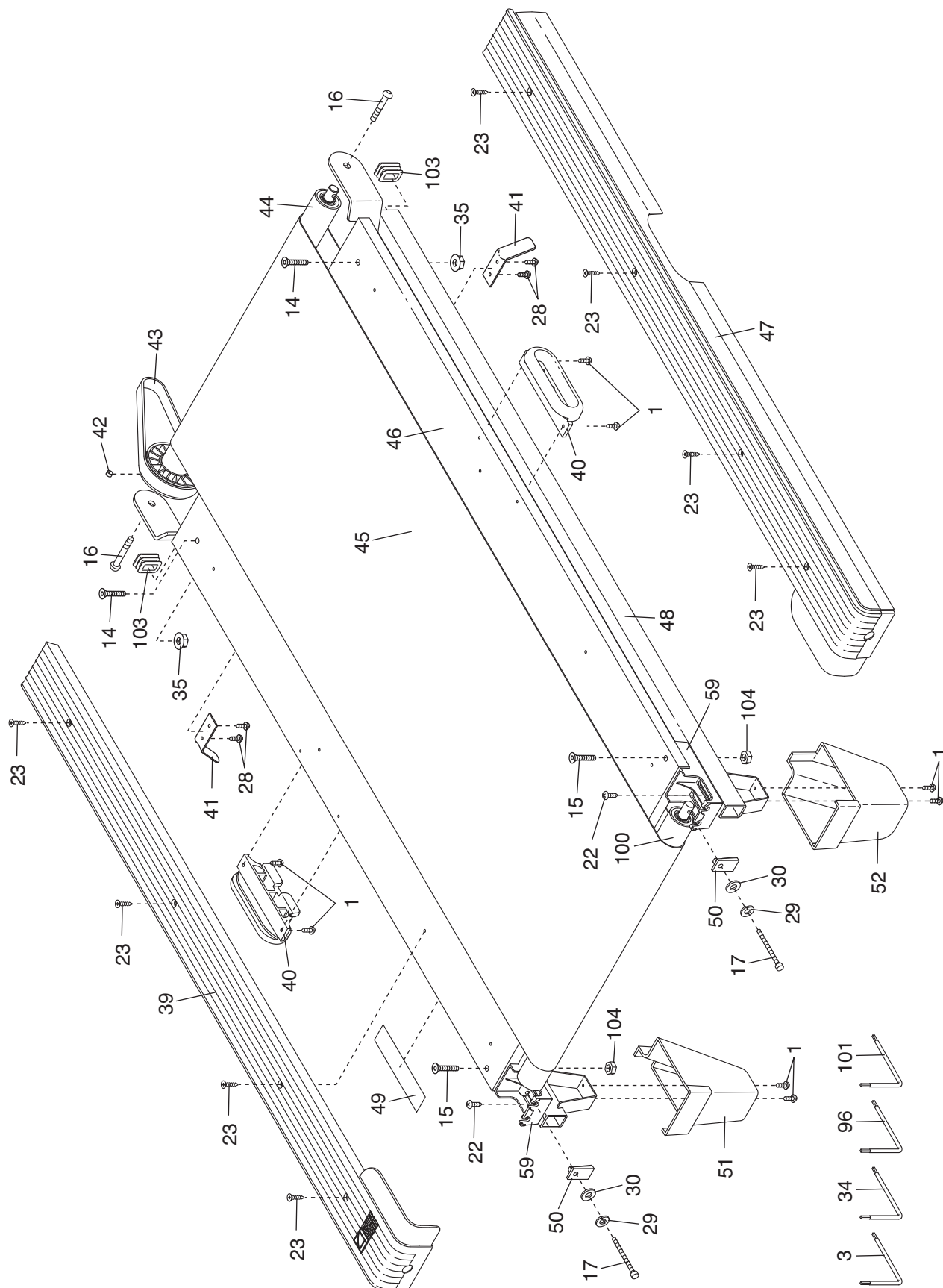
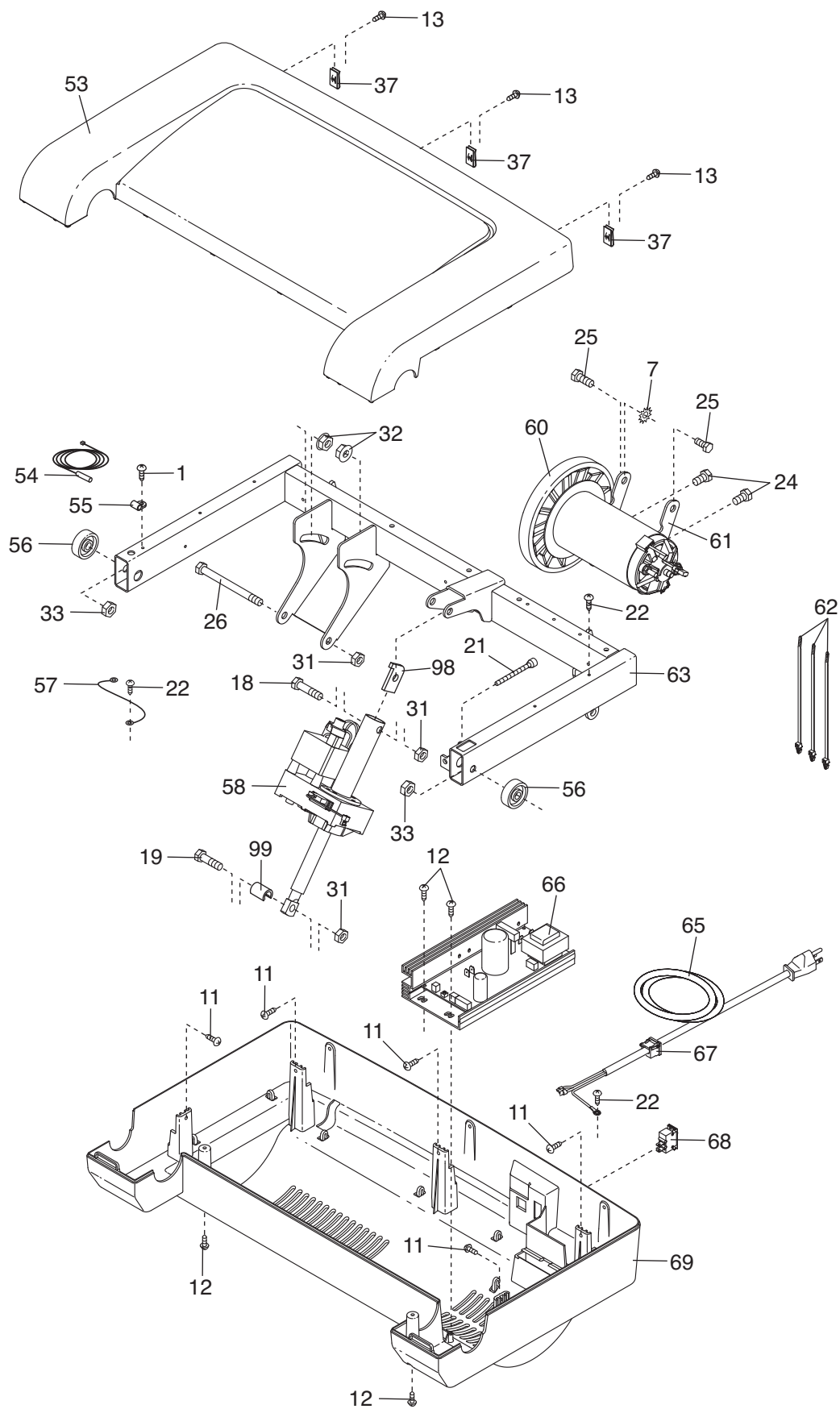
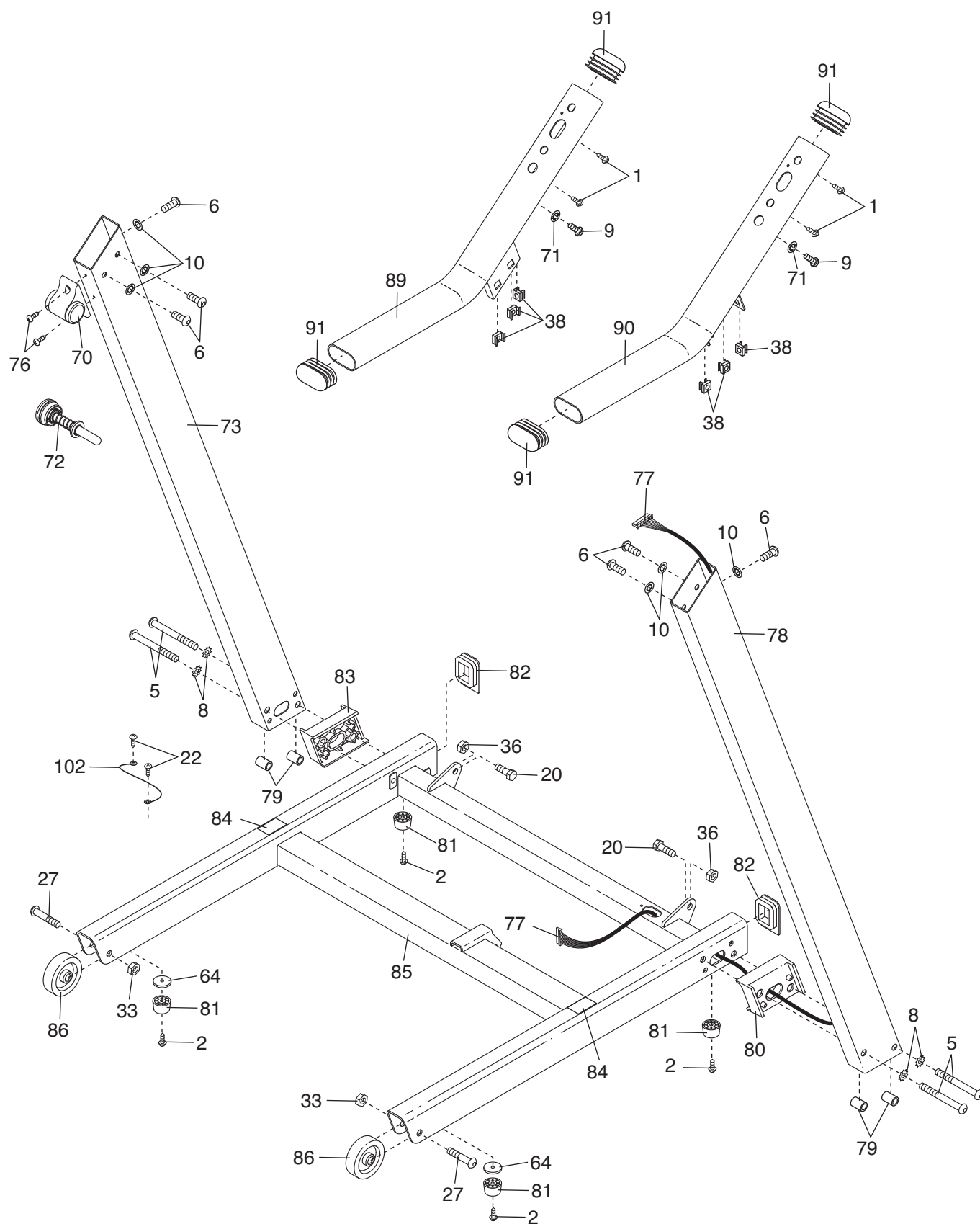
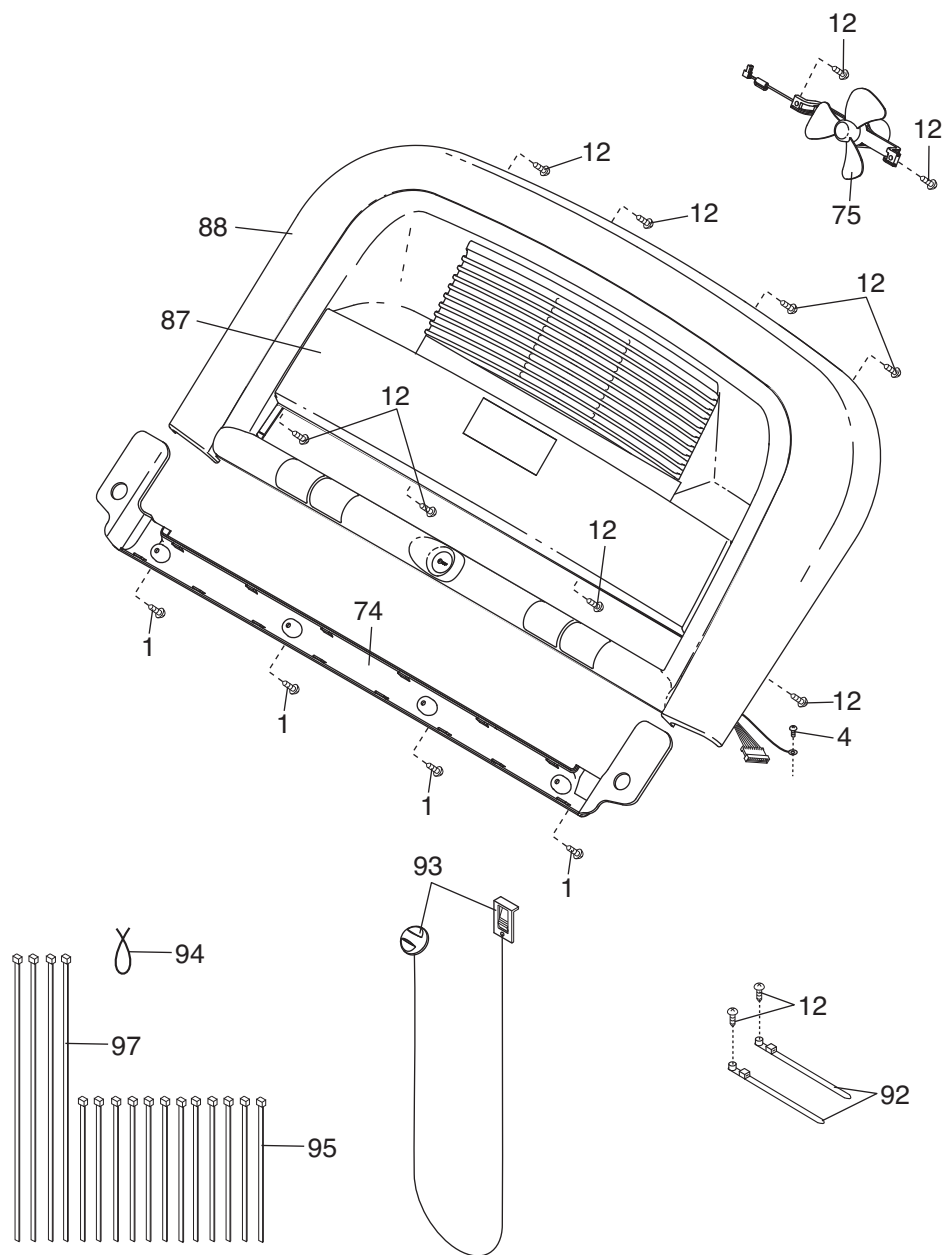


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle GGTL03607.3

R0808A







POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le moteur d'entraînement est garanti pendant (5) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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