

® **HEALTHRIDER**

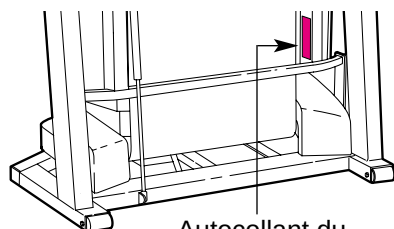
S O F T S T R I D E R

S300i

N°. du Modèle HCTL05910

N°. de Série _____

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



Autocollant du
N°. de Série

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 :

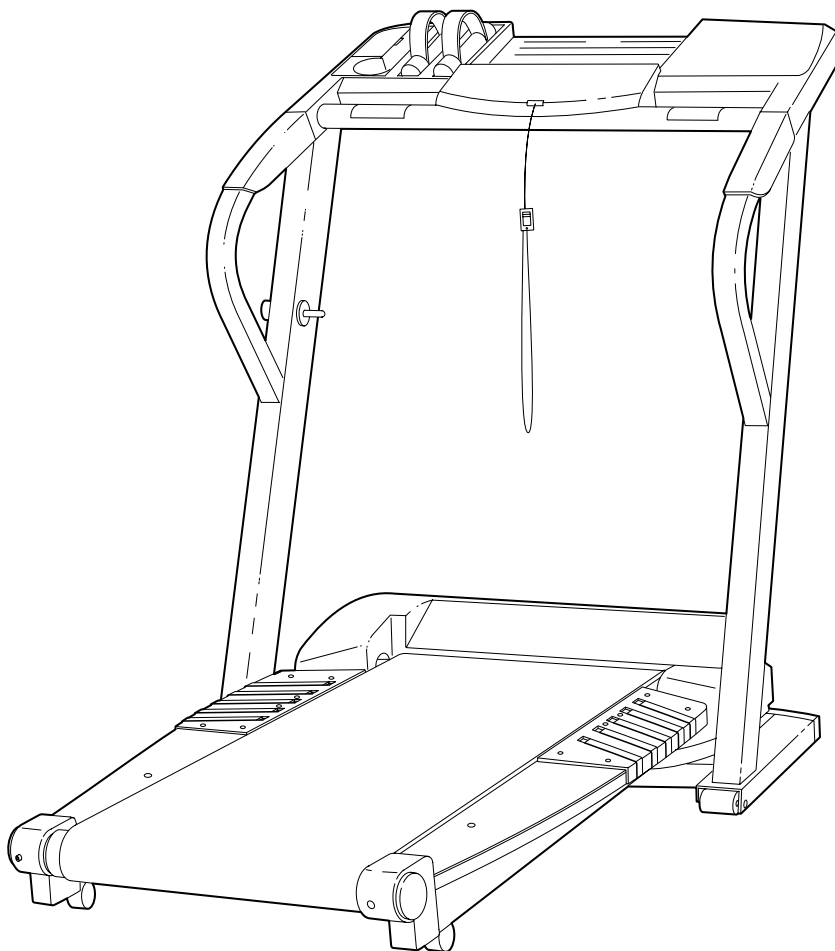
1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

! ATTENTION

veuilles lire attentivement tous les conseils de sécurité et les instructions contenus dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce livret pour références ultérieures.

LIVRET D'INSTRUCTIONS



Notre site internet

www.healthrider.com



TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	7
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	21
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ENTRETIEN ET	22
CONSEILS DE MISE EN FORME	24
LISTE DES PIÈCES	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIÉ LIMITÉE	Dernière Page

Remarque : Vous trouverez à l'intérieur de ce manuel de l'utilisateur un SCHÉMA DÉTAILLÉ. Veuillez conserver le SCHÉMA DÉTAILLÉ comme référence.

CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les conseils de sécurité 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 conseils de sécurité qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant uniquement selon les usages décrits dans ce livret.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plane en laissant au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière l'appareil. Ne placez pas l'appareil sur une surface qui pourrait obstruer un conduit d'aération. Pour éviter d'endommager votre sol, installez un tapis sous l'appareil.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin des endroits humides et de la poussière. L'installez pas le tapis roulant dans un garage ou sur un patio couvert ou près de l'eau.
5. N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Éloignez les enfants de moins de 12 ans et les animaux du tapis roulant en tout temps.
7. Le tapis roulant ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.
8. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois se servir du tapis roulant.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples, ils pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements athlétiques sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Mettez toujours des chaussures athlétiques. Vous ne devez jamais utiliser le tapis roulant lorsque vous êtes nu-pieds ou que vous ne portez que des chaussettes ou des sandales.*
10. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 7) dans un suppresseur de tension muni d'un coupe-circuit (non inclus) branché sur un circuit de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur ce circuit.
11. Utilisez uniquement un suppresseur de tension répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon de calibre 14 d'une longueur de cinq pieds ou moins. Évitez d'utiliser une rallonge.
12. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de tension près d'une source de chaleur.
13. Ne déplacez pas la courroie lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé ou si votre tapis roulant ne fonctionne pas comme il faut. (Voir AVANT DE COMMENTER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas comme il faut.)
14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche lorsque vous êtes sur la courroie mobile. Vous devez tenir les rampes en tout temps lorsque vous marchez ou courez sur 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 soudains.
16. N'utilisez pas les poids à des vitesses supérieures à la vitesse de marche. Le fait d'utiliser les poids et de ne pas se tenir aux rampes peut vous faire perdre l'équilibre. Les poids ne devraient être utilisés que par des personnes expérimentées.
17. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Différents facteurs y compris les mouvements effectués durant l'exercice peuvent fausser les données relatives aux pulsations cardiaques. Le moniteur a été conçu uniquement dans le but de donner un aperçu général des pulsations cardiaques.
18. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le Interrupteur marche/arrêt à la position arrêt lorsque l'appareil ne sert pas. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement du interrupteur marche/arrêt.)
19. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT DÉPLACER

LE TAPIS ROULANT à la page 21.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté.

20. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet soit bien fermé.

21. Lorsque vous utilisez les CD et les vidéocassettes iFIT.com, un signal sonore se fera entendre pour vous informer que la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant est sur le point de changer. Soyez toujours attentif au signal et préparé pour ces changements de vitesse et/ou d'inclinaison. Dans certains cas, la vitesse et/ou l'inclinaison changera avant même que l'entraîneur particulier n'annonce ce changement.

22. Lorsque vous utilisez les CD et les vidéocassettes iFIT.com, vous pouvez modifier manuellement la vitesse et l'inclinaison préprogrammées en appuyant en tout temps sur les touches de la vitesse et de l'inclinaison. Toutefois, lorsque vous entendrez le signal sonore, cela signifiera que la vitesse et/ou l'inclinaison seront de nouveau préprogrammés.

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

24. Vérifiez et serrez régulièrement toutes les pièces du tapis roulant.

25. N'insérez pas d'objets dans les ouvertures.

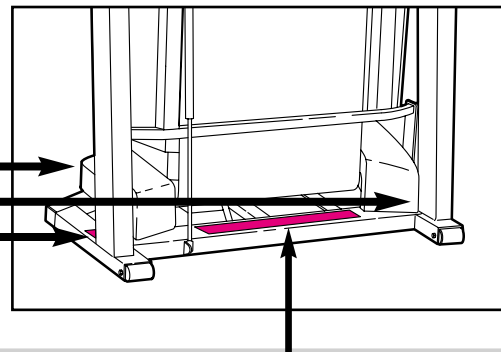
26. **ATTENTION :** Débranchez le cordon d'alimentation immédiatement après avoir terminé votre séance d'exercices et avant de nettoyer ou de régler l'appareil. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un technicien qualifié ne vous le recommande. Tous les ajustements autres que ceux mentionnés dans ce livret ne devraient être effectués que par un technicien qualifié.

27. Ce tapis roulant a été conçu pour être utilisé à la maison et non à des fins commerciales ou locatives.

⚠ ATTENTION : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants sur le tapis roulant sont en anglais. Trouvez la feuille d'autocollants qui est incluse avec le tapis roulant. Trouvez les autocollants en français et collez-les pardessus les autocollants en anglais. Si les autocollants sont manquants, ou illisibles, veuillez contacter le service à la clientèle pour recevoir un nouvel autocollant. Remarque : L'autocollant large ci-dessus est à 38% de la taille actuelle.



⚠ ATTENTION: Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et les instructions suivantes:

- 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.
- Changez la vitesse progressivement.



- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- 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.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis roulant.
- 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.

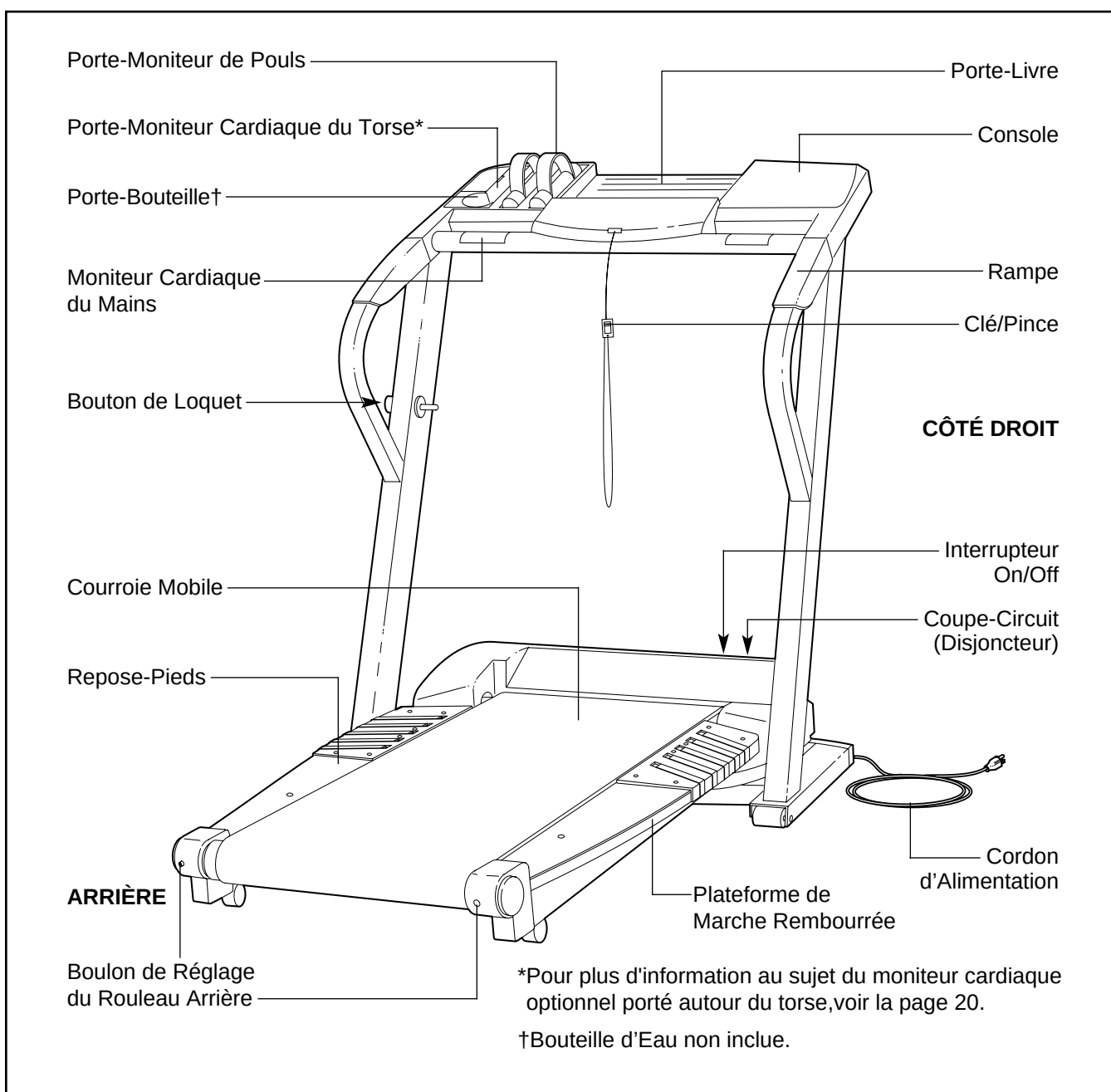
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant HealthRider® Softstrider S300i™. Le tapis roulant S300i offre une technologie de pointe et un design innovateur vous permettant de bénéficier d'excellents exercices cardiovasculaires dans le confort et l'intimité de votre maison. De la console de pointe à la courroie avec amortisseurs, le S300i est conçu pour rendre vos exercices plus efficaces et plus agréables à faire. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, le S300i peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis roulant.

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

concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro suivant: **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (à l'exception des jours fériés). Notez le numéro du modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le HCTL05910. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est apposé sur le tapis roulant (référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour obtenir l'emplacement de l'autocollant).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le reste du manuel de l'utilisateur.

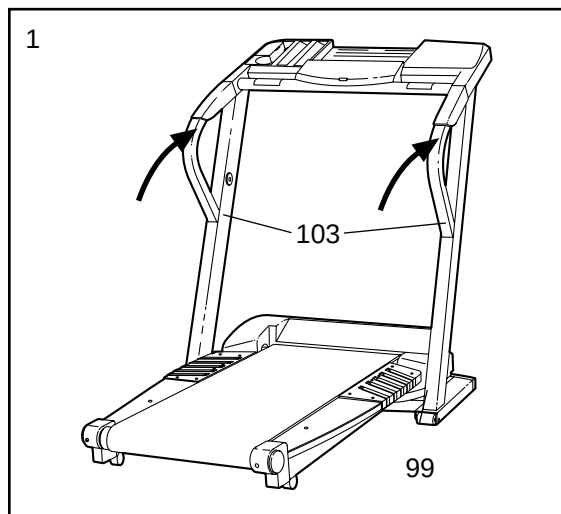


ASSEMBLAGE

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 du tapis roulant. **L'assemblage ne requiert aucun outil.**

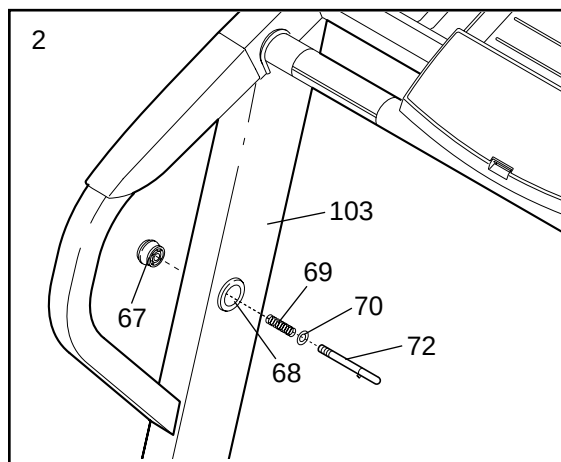
Remarque : Le dessous de la courroie du tapis roulant est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis roulant. S'il y a du lubrifiant sur la courroie, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

1. **Avec l'aide d'une seconde personne**, soulevez avec précaution les Montants (103) jusqu'à ce que les Roues de la Base (99) soient posés sur le sol comme indiqué.



2. Ensuite, assurez-vous que le Manchon du Bouton de Loquet (68) est complètement inséré dans le Montant gauche (103).

Enlevez le Bouton de Loquet (67) de la Goupille de Loquet (72). Assurez-vous que Col de la Goupille de Loquet (70) et que le Ressort de Loquet (69) sont sur la Goupille de Loquet. (Remarque : S'il y a deux Bague de Goupille de Loquet, placez un sur chaque côté du Ressort.) Insérez la Goupille de Loquet dans le Montant gauche (103) et serrez le Bouton de Loquet sur la Clé de Loquet.



3. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.** Pour votre bénéfice, nous vous recommandons de vous familiariser avec la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET L'ENTRETIEN, aux pages 22 et 23.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE MOBILE PERFORMANT LUBE™

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie de marche qui est enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE™. **AVIS IMPORTANT : Évitez de vaporiser du silicone ou toute autre substance sur la courroie de marche ou le tapis. De telles substances pourraient endommager la courroie de marche et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ ATTENTION : Un mauvais raccordement du fil de terre peut être une cause de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune façon la fiche; si elle ne peut être insérée dans la prise, faites-en installer une par un électricien qualifié.

Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, pourrait être sérieusement endommagé dans le cas d'un changement soudain de tension. 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 niveaux de bruit parasite. **Il est donc recommandé d'utiliser un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit (non inclus).**

Ces blocs sont en vente dans la plupart des quincailleries et des grands magasins. veuillez lire attentivement les instructions fournies avec votre bloc multiprises. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon N°. 14 de cinq pieds ou moins.

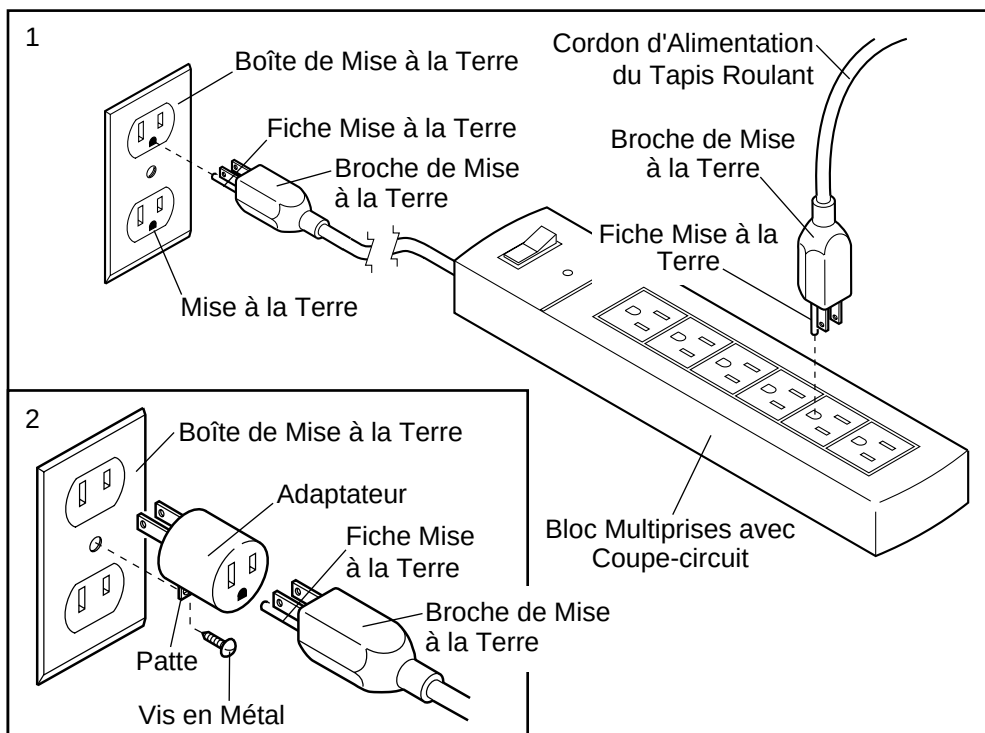
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant un fil de fuite du courant électrique. Ce produit est

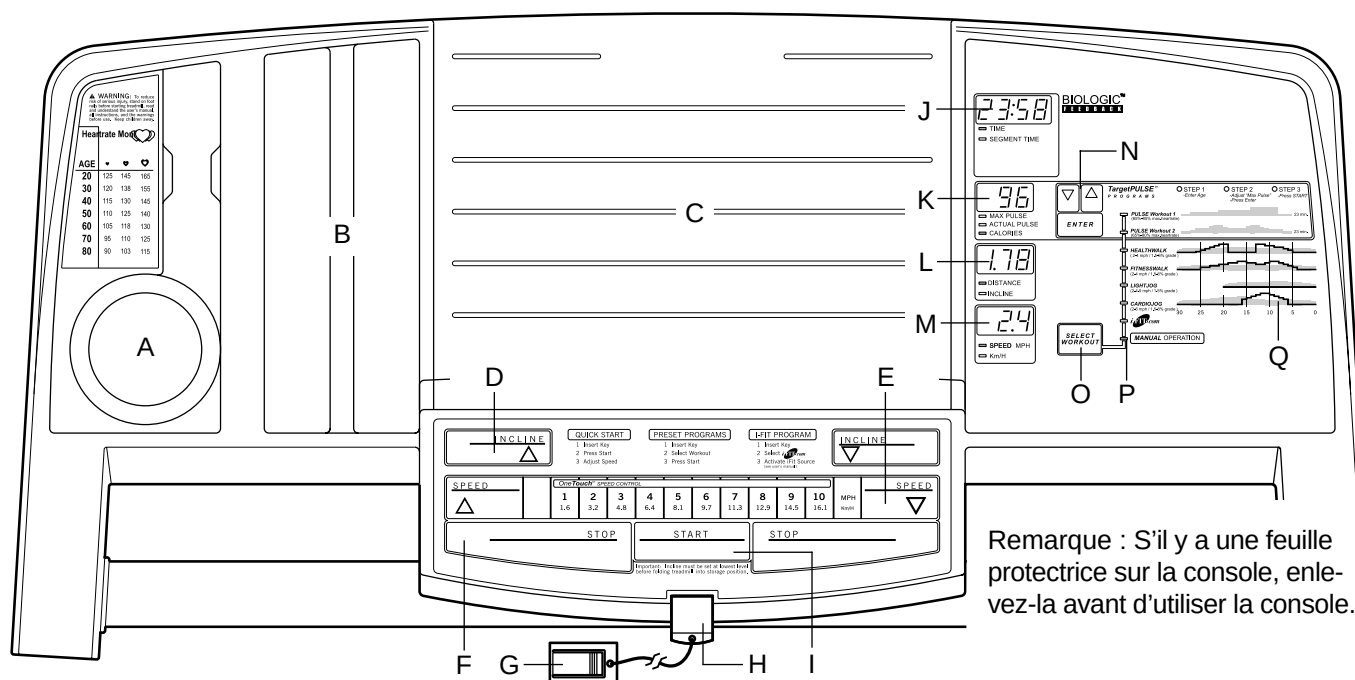
équipé d'un cordon muni d'un fil de terre et d'une fiche mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux.**

Ce produit doit être branché 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. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré dans le schéma 2 peut être utilisé pour brancher cette fiche dans une prise de courant bipolaire tel que montré dans le schéma 2 si une prise mise à la terre n'est pas disponible.

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 branchée dans une prise de terre permanente comme un couvercle de boîte de sortie bien mis à la terre. **Certains couvercles de boîte de sortie bipolaire ne sont pas mis à la terre. Communiquez avec un électricien qualifié afin de vous assurer que le couvercle de boîte de sortie est bien mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**





Remarque : S'il y a une feuille protectrice sur la console, enlevez-la avant d'utiliser la console.

PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

L'autocollant sur la console est en anglais. Trouvez la feuille d'autocollant incluse et collez l'autocollant en français par-dessus l'autocollant en anglais à l'endroit indiqué sur la console.

OPTIONS DE LA CONSOLE

La console vous offre beaucoup d'options pour rendre votre entraînement plus efficace et intéressant.

Quand la console est sur le mode manuel, la vitesse et l'inclinaison peuvent être changés avec un simple mouvement du doigt. Alors que vous vous exercez, les quatre affichages indiqueront la durée de votre entraînement, le nombre de calories brûlées, la distance que vous avez parcourue, le niveau d'inclinaison du tapis roulant, et la vitesse de la courroie. Lorsque vous portez le moniteur cardiaque du torse, la console indiquera aussi fréquence cardiaque.

La console offre aussi quatre programmes d'entraînement pré-programmés. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant alors qu'il vous guide efficacement tout au long des exercices. Si vous achetez le moniteur cardiaque optionnel du torse, les deux programmes de fréquence cardiaque de la console peuvent aussi être utilisés. Chaque programme contrôle la vitesse et l'inclinaison pour garder votre rythme cardiaque proche du niveau ciblé.

La console est aussi équipée d'une technologie avancée et interactive : iFIT.com. Avec la technologie

iFIT.com c'est comme si vous aviez votre propre entraîneur à la maison. En utilisant le câble audio inclus, vous pouvez brancher votre tapis roulant à votre stéréo, à votre stéréo portable ou à votre ordinateur et utiliser les programmes des CD iFIT.com (un CD est inclus). Les programmes iFIT.com contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison, comme si un entraîneur personnel vous guidait à travers chaque étape de votre entraînement. Des musiques énergétiques vous donnent de la motivation supplémentaire. Chaque CD contient deux différents programmes conçus par des entraîneurs certifiés.

En plus, vous pouvez brancher le tapis roulant à votre magnétoscope et à votre télévision et utiliser les programmes vidéo iFIT.com (un vidéocassette est inclus). Les programmes vidéos offrent les mêmes bénéfices que le programmes CD iFIT.com, mais ajoutent la motivation et vous permettent de vous entraîner avec une classe et un instructeur; la nouvelle mode des clubs de santé.

Avec le tapis roulant branché à votre ordinateur, vous pouvez visiter notre nouveau site sur l'Internet à www.iFIT.com et accéder à encore plus de programmes. Choisissez une sélection de programmes de base qui de manière interactive contrôle la vitesse et l'inclinaison pour vous aider à atteindre vos buts. Ou, utilisez les programmes audio et vidéo iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet. Visitez www.iFIT.com pour plus de détails.

Voir www.iFIT.com pour plus d'informations concernant les caractéristiques de iFIT.com. **Pour acheter les Compacts Disques, les vidéocassettes**

iFIT.com, appelez gratis le 1-888-936-4266. Pour plus d'information au sujet du moniteur cardiaque optionnel porté autour du torse, voir la page 20.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes qui commencent à la page 10. **Pour utiliser un programme pré-programmé**, voir à la page 12. **Pour utiliser un programme qui mesure la fréquence cardiaque**, voir la page 13. **Pour utiliser des programmes CD iFIT.com ou programmes vidéo**, voir la page 17. **Pour utiliser des programmes iFIT.com directement de notre site Internet**, voir à la page 19.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE

Référez-vous au schéma sur la page 8 pour identifier les options décrites ci-dessous.

- A. Porte-Bouteille—Ce support vous permet d'avoir votre bouteille d'eau accessible, pendant votre entraînement (la bouteille d'eau n'est pas incluse).
 - B. Porte-Poids—Ces compartiments portent les poids qui sont inclus.
 - C. Porte-Livre—Ce support vous permet de lire un bon livre ou avoir le plaisir de lire votre magazine préféré alors que vous vous mettez en forme.
 - D. Touches d'Inclinaison (INCLINE)—Ces touches contrôlent l'inclinaison du tapis roulant. La rangée d'inclinaison va de 1,5 % à 10 %.
 - E. Touches de Vitesse (SPEED) et les touches Vitesse One Touch—Ces Touches contrôlent la vitesse du tapis roulant. La rangée de vitesse va de 0,5 mph à 10 mph.
 - F. Touches Arrêt (STOP)—Ces touches sont utilisées pour arrêter la courroie. Remarque : En appuyant sur n'importe quelles touches la courroie s'arrêtera.
 - G. Pinche de la Ceinture—Cette pinche est conçue pour être portée sur la ceinture de vos vêtements. Si la clé est tirée hors de la console, la courroie s'arrêtera automatiquement.
 - H. Clé—La clé allume et éteint la console.
 - I. Touche Départ (START)—Ce Bouton est utilisé pour mettre en marche la courroie mobile.
 - J. Indicateur de Temps (TIME) /Segment du Temps (SEGMENT TIME)—Quand le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, cet affichage indiquera le temps écoulé. Lorsqu'un programme pré-programmé, ou un programme de pouls est sélectionné, l'affichage indiquera à la fois le temps qu'il reste du programme et le temps restant dans le segment en cours du programme. Cet affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes.
 - K. Affichage Calories (CALORIES) /Pouls (MAX PULSE et ACTUAL PULSE)—Cet affichage indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées. Lorsque le moniteur cardiaque optionnel est porté, cet affichage indiquera aussi votre pouls. L'affichage alternera d'un nombre à l'autre chaque sept secondes. Si le moniteur cardiaque de la poignée est utilisé, l'affichage indiquera votre fréquence cardiaque continuellement lorsque vos mains sont sur le moniteur cardiaque.
 - L. Affichage Distance (DISTANCE) /Inclinaison (INCLINE)—Cet affichage montre la distance que vous avez parcourue et l'inclinaison du tapis roulant. L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Remarque : Chaque fois que les touches Inclinaisons sont appuyées, l'affichage changera pour indiquer la nouvelle inclinaison.
 - M. Affichage Vitesse (SPEED MPH et Km/H)—Cet affichage indique la vitesse de la courroie.
 - N. Touche Entrée (ENTER) et Touches Δ et ∇ —Ces touches sont utilisées pour entrer votre âge quand le programme de pouls est utilisé.
 - O. Touche Sélection Entraînement (SELECT WORKOUT)—Cette touche est utilisée pour sélectionner le mode manuel, les quatre programmes pré-programmés, les deux programmes de pouls, et les programmes iFIT.com. Remarque : Si la courroie est en train de bouger quand la touche Sélection Entraînement est appuyée, la courroie ralentira jusqu'à l'arrêt et les affichages se remettront à zéro.
 - P. Indicateurs de Mode—Ces indicateurs indiquent si le mode manuel, un programme préprogrammé, un programme de pouls ou un programme iFIT.com est sélectionné.
 - Q. Profils de Programme—Ces profils indiquent comment le rythme cardiaque à atteindre changera pendant les programmes de pouls et comment la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changera pendant les programmes pré-programmés.
- Remarque : La console peut afficher les informations sur vos exercices en miles ou en kilomètres. (voir AFFICHAGE VITESSE à la page 11). Pour plus de simplicité, toute les instructions dans cette section font référence à miles.**

⚠ ATTENTION : Pour réduire les risques d'accidents graves, lisez les précautions suivantes avant d'utiliser la console.

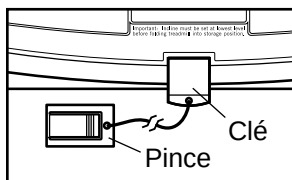
- Ne vous tenez pas sur la courroie lorsque vous allumez la console.
- Portez toujours la pince (voir "G" à la page 8) attaché à vos habits lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
- Pour réduire le risque d'électrocution, gardez la console sèche. Ne renversez pas des liquides sur la console et utilisez une bouteille avec un bouchon.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT

1 Attachez la pince sur la ceinture de votre vêtement.

Placez-vous sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée sur la clé et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement.

Ensuite, insérez la clé complètement dans la console. **Testez la pince en vous éloignant avec précaution 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.** Ensuite, retirez la clé de la console.

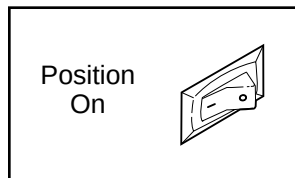


2 Branchez le cordon d'alimentation

Référez-vous à la page 7.

3 Bougez l'interrupteur on/off à la position On.

Localisez l'interrupteur on/off qui se trouve sur le tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Bougez l'interrupteur on/off à la position on.



4 Insérez la clé complètement dans la console.

Quand la clé est insérée, les quatre affichages et les différents indicateurs s'allumeront.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

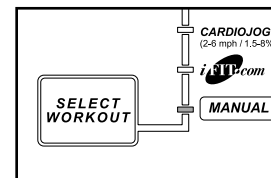
1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT dans la colonne de gauche.

2 Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée et l'indicateur manuel (MANUAL) s'allumera.

Si un programme est sélectionné, appuyez sur la touche Sélection d'Entraînement plusieurs fois pour sélectionner le mode manuel.

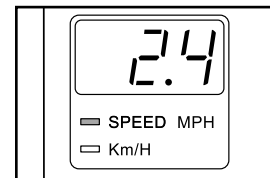


3 Appuyez la touche Départ et la touche Vitesse Δ pour faire marcher la courroie.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse de 1 mile par heure. Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher.

Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie désirée en appuyant les touches Vitesse. Chaque fois

que l'une des touches est pressée, la programmation de vitesse changera de 0,1 mph ; si une touche est appuyée pendant un certain temps, la programmation de la vitesse changera de 0,5 mph. Pour changer l'arrangement de vitesse rapidement, appuyez les touches Vitesse One Touch.

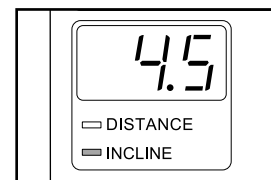


Pour arrêter la courroie, appuyez sur une des touches Arrêt. Les quatre affichages s'arrêteront temporairement et l'affichage Temps/Segment du Temps commencera à clignoter. Pour recommencer la courroie appuyez la touche Départ ou la touche Vitesse Δ. Pour arrêter la courroie et remettre à zéro les affichages, appuyez sur une touche Arrêt, enlevez la clé, et réinsérez-la.

4 Changez l'inclinaison du tapis roulant, désiré.

Pour changer l'intensité de votre entraînement, changez l'inclinaison du tapis roulant en appuyant sur les touches Inclinaison. Chaque fois

que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison changera de 0,5%. L'inclinaison va de 1,5% à 10%. Remarque : Une fois les



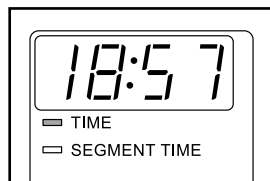
touches appuyées, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Affichage Temps/ Segment du Temps—

Lorsque le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé.

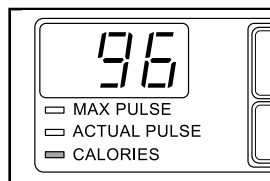
Lorsque un programme pré-programmé ou un programme qui détermine le pouls est sélectionné cet affichage indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment en cours du programme. L'affichage changera d'un nombre à l'autre chaque sept secondes.



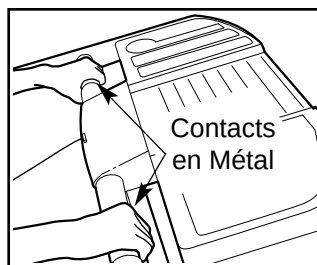
Affichage Calories/ Pouls—

Cet affichage indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Quand vous portez le moniteur cardiaque optionnel, l'affichage indiquera aussi votre pouls. L'affichage alternera d'un nombre à l'autre chaque sept secondes. Si le moniteur cardiaque de la poignée est utilisé, l'affichage indiquera votre fréquence cardiaque continuellement lorsque vos mains sont sur le moniteur cardiaque.



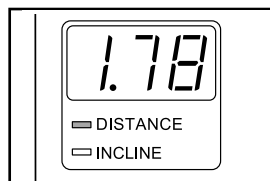
Pour utiliser le moniteur cardiaque du mains, **placez vous sur les repose-pieds** et placez vos mains sur les contacts en métal sur la barre du pouls.



Vos paumes doivent être placées sur les contacts supérieurs et vos doigts doivent touchés les contacts inférieurs—**évités de bouger vos mains**. Après quelques secondes, un ou deux traits apparaîtront à l'affichage des Calories/Pouls et ensuite votre fréquence cardiaque sera indiquée. **Pour une lecture plus précise de votre pouls, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

Affichage Distance/ Inclinaison—

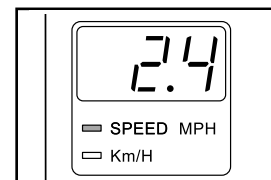
Cet affichage indique la distance que vous avez parcourue et l'inclinaison du tapis roulant.



L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Remarque : Chaque fois que les touches Inclinaison sont appuyées, l'affichage changera pour indiquer la nouvelle inclinaison.

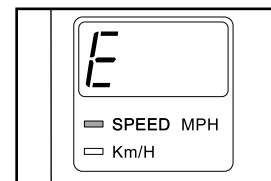
Affichage Vitesse—

Cet affichage indique la vitesse de la courroie.



La console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre.

L'indicateur MPH ou Km/H en dessous de l'affichage Vitesse s'allumera pour indiquer quel unité de mesure est sélectionné. Pour changer l'unité de mesure, tenez appuyé d'abord une des touches d'Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Un "E," pour les miles, et un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse. Appuyez la touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la. Remarque : Si la vitesse est indiquée en miles par heure, la distance sera indiquée en miles; si la vitesse est indiquée en kilomètres par heure, la distance sera indiquée en kilomètres.



6 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie et enlevez la clé de la console.

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez sur l'une des touches 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 et mettez-la 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 20 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position Off, et débranchez le cordon d'alimentation.

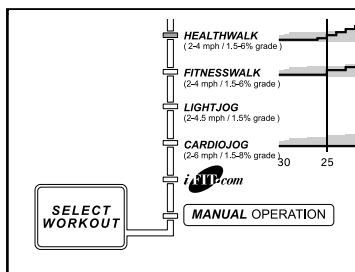
LES PROGRAMMES PRÉ-PROGRAMMÉS

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Sélectionnez l'un des quatre programmes pré-programmés.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur manuel s'allumera. Pour sélectionner un des programmes pré-programmés, appuyez la touche Sélection d'Entraînement plusieurs fois jusqu'à ce que l'un des quatre indicateurs de programmes pré-programmés s'allume.

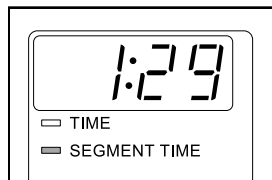


Les profils sur la console indiquent comment la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changeront pendant les programmes de performance—les profils blancs indiquent la programmation de la vitesse et les lignes vertes indiquent la programmation de l'inclinaison. Les nombres sur l'extrémité gauche des profils indiquent les rangées de la vitesse et de l'inclinaison du programme. Par exemple, pendant le programme HEALTHWALK, la vitesse de la courroie sera de 2mph à 4mph et l'inclinaison sera de 1,5% à 6%. L'affichage Temps/Segment du Temps du indiquera combien de temps le programme va durer.

3 Appuyez la touche Départ et la touche Vitesse Δ pour faire marcher la courroie.

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. L'affichage Temps/Segment du Temps indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment du programme. Un programme de vi-



tesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Quand seulement trois secondes restent du premier segment du programme, une série de tonalités se feront entendre et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le second segment.

Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce qu'il ne reste plus de temps dans l'affichage Temps/Segment du Temps. La courroie alors ralentira jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les arrangements en appuyant les touches Vitesse ou Inclinaison sur la console. **Toutefois, quand le prochain segment commence, le tapis roulant s'ajustera automatiquement à la programmation de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

Pour arrêter le programme temporairement, appuyez l'une des touches Arrêt. Tous les affichages s'arrêteront temporairement, et l'affichage Temps/Segment du Temps commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Vitesse Δ . Pour terminer le programme, appuyez une touche Arrêt, retirez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

4 Suivez votre progrès avec les quatre affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 11.

5 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie et enlevez la clé de la console.

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez sur l'une des touches Arrêt, et réglez l'inclinaison du tapis roulant à 1,5%. **L'inclinaison doit être à 1,5% lorsque le tapis roulant est élevé pour la Position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la 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 20 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position Off, et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE POULS

⚠ ATTENTION : Si vous avez des problèmes cardiaques, ou si vous êtes plus âgé de 60 ans et êtes inactif, n'utilisez pas les programmes de pouls. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre médecin pour savoir si les médicaments affecteront vos exercices. *Remarque : Les programmes de pouls requièrent un moniteur cardiaque optionnel du torse.*

1 Insérez la clé complètement dans la console.

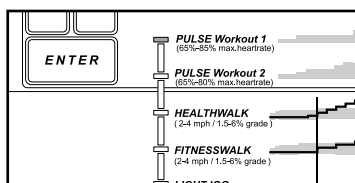
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Mettez le moniteur cardiaque.

Vous devez porter le moniteur cardiaque optionnel afin d'utiliser un programme qui détermine votre pouls. Pour mettre le moniteur cardiaque du torse, suivez les instructions incluses avec le moniteur cardiaque du torse.

3 Choisissez le programme avec le moniteur cardiaque.

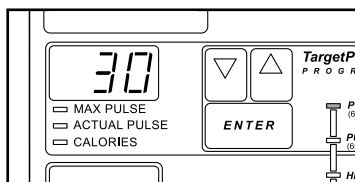
Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée et l'indicateur manuel s'allumera. Pour sélectionner l'un des programmes qui déterminent le pouls, pressez la touche Sélection plusieurs fois jusqu'à ce que l'un des deux indicateurs de programme qui détermine le pouls s'allume.



Les profils sur la console indiquent comment la cible du rythme cardiaque changera durant les programmes. L'affichage Temps/Segment de Temps indiquera combien de temps le programme sélectionné va durer.

4 Entrez votre âge.

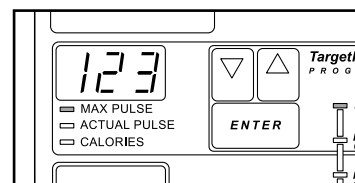
Quand le programme de pouls est sélectionné, un âge pré-programmé clignotera dans



l'affichage Calories/Pouls. Si vous avez déjà entré votre âge, appuyez simplement sur la touche Entré. Pour entrer votre âge, appuyez sur les touches Δ et ∇ . Les touches peuvent être tenues appuyées pour entrer votre âge plus vite. Quand votre âge est indiqué, appuyez sur la touche Entré.

5 Entrez un rythme cardiaque maximum pré-programmé.

Après avoir entré votre âge, un autre nombre commencera à clignoter dans l'affichage Calories/ Pouls.



Ce numéro est le *rythme cardiaque maximum* pré-programmé. Si le programmé de pouls 1 est sélectionné, le rythme cardiaque maximum pré-programmé peut être de 65% à 85% du *rythme cardiaque maximum* possible (votre rythme cardiaque maximum est 220 moins votre âge) ; si le programme de pouls 2 est sélectionné, le rythme cardiaque maximum pré-programmé peut être de 65% à 80% du rythme cardiaque maximum possible. Remarque : Votre rythme cardiaque maximum possible est seulement une estimation.

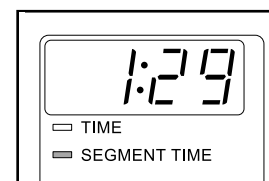
Par exemple, si vous avez 30 ans, votre rythme cardiaque maximum possible sera de 190 (220 moins 30 égale 190). Donc, si le programme de pouls 1 est sélectionné, le rythme cardiaque maximum pré-programmé peut être de 123 à 161 (65% de 190 est 123 ; 85% de 190 est 161).

Si vous voulez changer le rythme cardiaque maximum pré-programmé, appuyez sur les touches Δ et ∇ . Les touches peuvent être tenues pour changer le programme plus vite. Quand le programme désiré est indiqué, appuyez sur la touche Entré.

6 Appuyez la touche Départ et la touche Vitesse Δ pour faire marcher la courroie.

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 différents segments de temps de différentes longueurs. L'affiche Temps/Segment indiquera le temps restant dans le programme et le temps restant dans le segment en cours. Une programmation du rythme cardiaque



cible est programmée pour chaque segment. Quand il reste seulement trois secondes dans le premier segment du programme, vous entendrez une série de sons, et le prochain segment commencera. Alors que vous vous exercez, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant va automatiquement changer pour garder votre rythme cardiaque le plus proche possible de la programmation cible de votre rythme cardiaque.

Le programme va continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de temps restant dans l'affichage Temps/ Temps du Segment. La courroie mobile s'arrêtera à un arrêt complet.

Si votre rythme cardiaque n'est pas détecté pendant le programme, la vitesse et l'inclinaison du tapis peuvent automatiquement diminuer jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit détecté. Si cela vous arrive, voir les instructions incorporée avec le moniteur cardiaque du torse.

Si la programmation de vitesse ou d'inclinaison pour le segment en cours est trop élevée ou trop bas, vous pouvez ajuster la programmation avec le touche Vitesse ou Inclinaison. Cependant, si vous diminuez la vitesse, l'inclinaison va automatiquement *augmenter*, si vous *augmentez* la vitesse, l'inclinaison va automatiquement diminuer. Si vous *augmentez* l'inclinaison, la vitesse va automatiquement *diminuer*, si vous *diminuez* l'inclinaison, la vitesse va automatiquement *augmenter*. *Le tapis roulant va toujours essayer de garder votre rythme cardiaque le plus proche possible du programme de rythme cardiaque du segment en cours.* Remarque : Quand l'inclinaison atteint la program-

mation la plus basse, la vitesse ne peut pas être augmentée davantage. Quand l'inclinaison atteint la programmation la plus haute, la vitesse ne peut pas être diminuée davantage.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez les touches Arrêt. Pour arrêter le programme avant qu'il est terminé, appuyez la touche Arrêt, enlevez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

7 Suivez votre progrès avec les quatre affichages.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

8 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie et enlevez la clé de la console.

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez sur l'une des touches Arrêt, et réglez l'inclinaison du tapis roulant à 1,5%. **L'inclinaison doit être à 1,5% lorsque le tapis roulant est élevé pour la Position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la 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 20 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position Off, et débranchez le cordon d'alimentation.

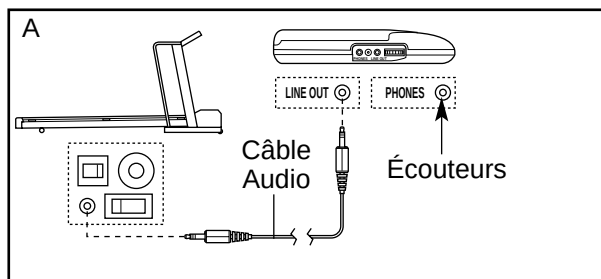
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFit.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 15 et 16 pour les instructions de branchement. Pour utiliser les vidéo-cassettes iFit.com, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous à la page 17 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 16 pour les instructions de branchement.

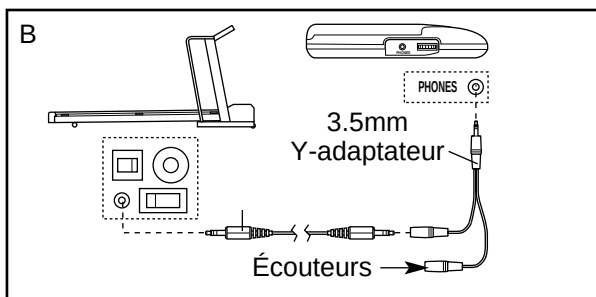
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : Si votre lecteur de CD a une prise OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une 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.



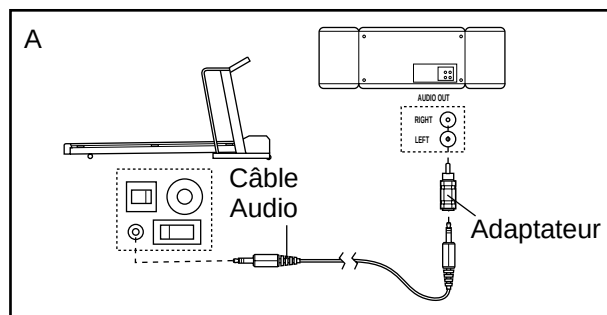
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre lecteur de CD.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



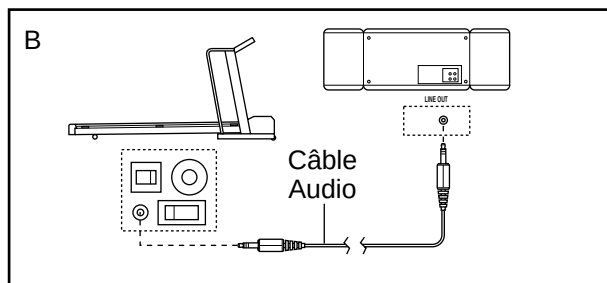
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

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

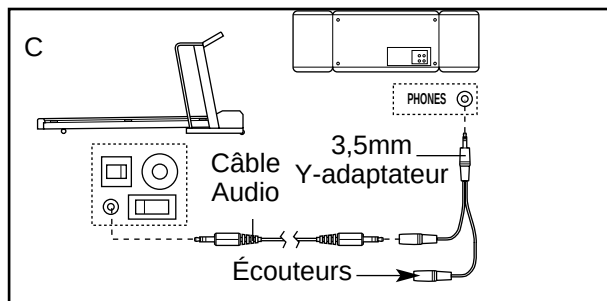
- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



- 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 stéréo.



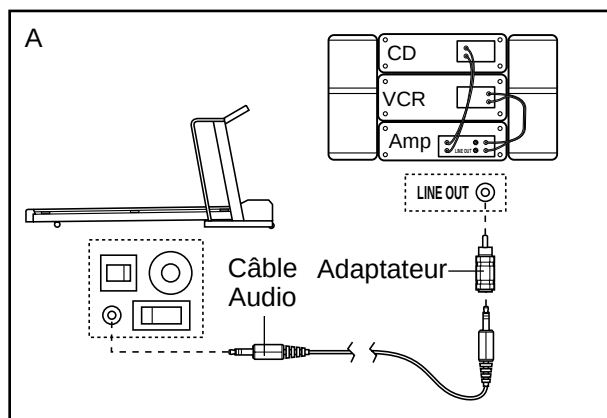
- C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs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



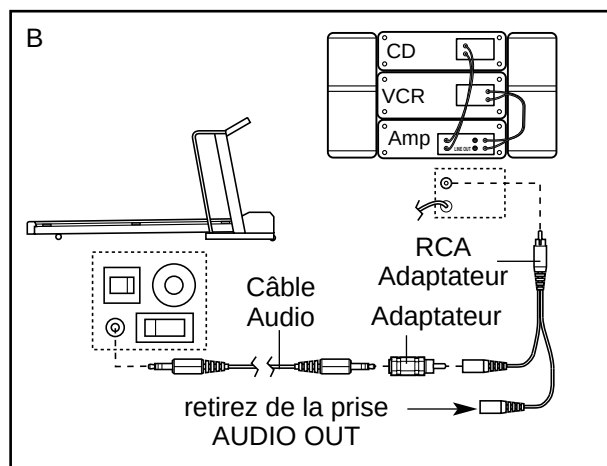
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : Si votre stéréo a une prise OUT qui n'est pas 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.



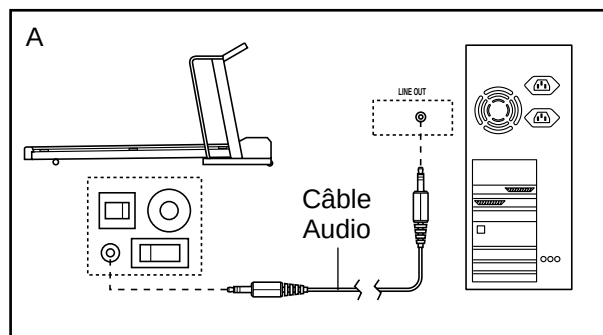
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le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



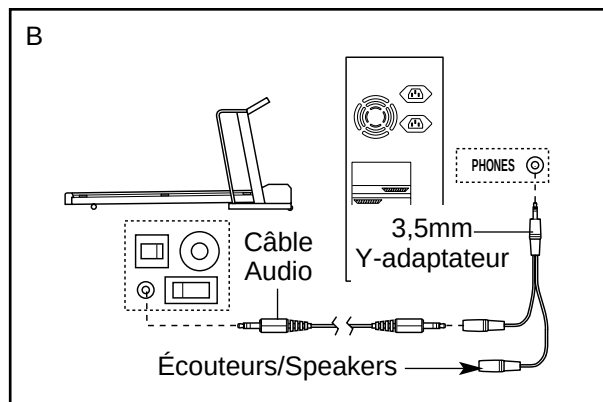
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

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, 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.



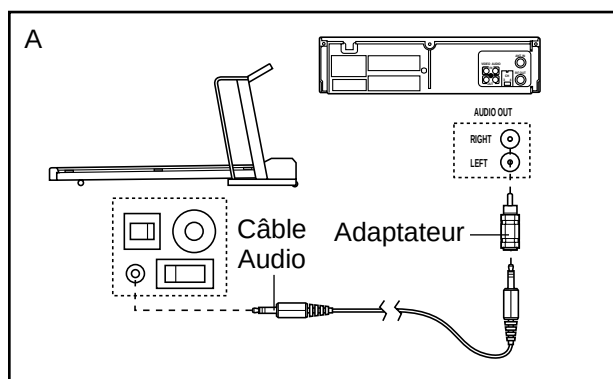
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez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



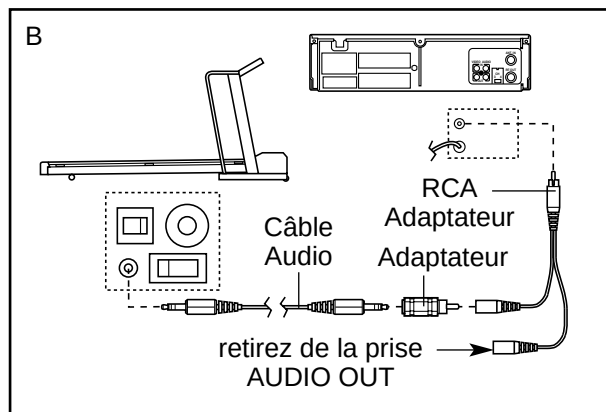
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : Si votre magnétoscope a une prise **AUDIO OUT** non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise **AUDIO OUT** est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, voir la **BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO** à la page 13.

- 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 l'adaptateur 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 RCA. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS iFIT.COM

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. Référez-vous au **BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT**, À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR à la page 15. **Un CD iFIT.com et une vidéocassette iFIT.com sont inclus. Remarque :** Pour acheter les CD iFIT.com ou les vidéocassettes iFIT.com, contactez le service à la clientèle au **1-888-936-4266**.

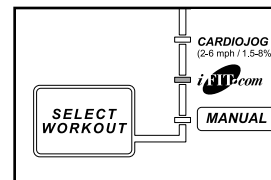
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme iFIT.com ou vidéo.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir **COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT** al la page 10.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée et l'indicateur manuel s'allumera. Pour utiliser un programme iFIT.com de CD ou de vidéo, pressez le touche Sélection d'Entraînement plusieurs fois jusqu'à ce que 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 avoir appuyé la touche, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : Si l'affichage Temps/Segment du Temps clignote, appuyez la touche Départ ou la touche Vitesse Δ . Le tapis roulant ne fonctionnera pas pour les programme CD ou vidéo pendant que l'affichage Temps/Segment du 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. Quelque 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 les touches Vitesse ou Inclinaison de la console. Quoi qu'il en soit, **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 une touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Segment du Temps commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche. 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.** Le programme peut être aussi arrêté en pressant la touche Arrêt de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.

Quand le programme du CD ou de la vidéo est terminé, la courroie s'arrêtera et l'affichage Temps/Segment du Temps commencera à clignoter. Remarque : Pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez le touche Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 17.

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 iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Segment du Temps n'est pas entrain de clignoter. Si l'affichage Temps/Segment du Temps clignote, appuyez la touche Départ ou la touche Vitesse Δ .
- Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. 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, posez 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 affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 11.

6 Quand le programme est fini, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

ATTENTION : Retirez toujours les CD et vidéo iFIT.com de votre lecteur CD ou magnétoscope lorsque vous avez fini de les utiliser.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre nouveau site sur l'Internet à www.iFIT.com, vous permet l'accès à une large sélection des programmes qui de manière interactive contrôlent votre tapis roulant pour vous aider à atteindre le but de vos exercices spécifiques. En plus, vous pouvez faire jouer les programmes audio et les programmes vidéo iFIT.com directement depuis l'Internet.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 16. 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.

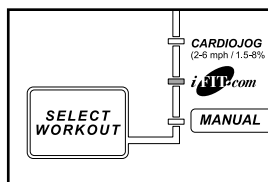
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur manuel s'allumera. Pour utiliser un programme du site Internet, appuyez la touche Sélection d'Entraînement à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



3 Allez à votre ordinateur et commencer un branchement sur l'internet.

4 Si nécessaire, utilisez votre web browser, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.

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

Lisez et suivez les instructions on-line pour utiliser un programme.

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

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

7 Retournez sur le tapis roulant et tenez-vous sur les repose-pieds. Trouvez la pince et glissez-la sur la ceinture de votre vêtement.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran est fini, le programme commencera et la courroie commencera à bouger. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie, et commencez à marcher.

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.**

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 sur la console. **Cependant lorsque le prochain son électronique (bip) se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter la courroie à tout moment, pressez une touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Temps du Segment commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Départ. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1,0 mph. **Quand le prochain son électronique (bip) se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé la courroie mobile s'arrêtera et l'affichage Temps/Temps du Segment commencera à clignoter. Remarque : Pour utiliser un autre programme, pressez une touche Arrêt et allez à l'étape 5 ci-contre.

Remarque : Si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand un son électronique (bip) se fait entendre, assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Temps du Segment n'est pas entrain de clignoter. Aussi, assurez-vous que le câble audio soit correctement et complètement branché, et qu'il ne se soit pas entortillé autour du cordon d'alimentation.

8 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 11.

9 Une fois le programme fini, retirez la clé.

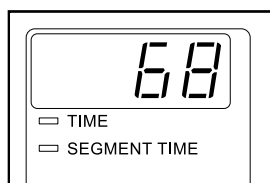
Référez-vous à l'étape 5, à la page 12.

INFORMATION MODE/DEMO MODE

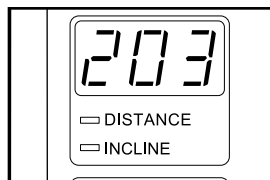
La console a comme caractéristiques un mode d'information qui sauvegarde l'information; le nombre total d'heures que votre tapis roulant a fonctionné et le nombre de mile que la courroie a parcourue. Le mode d'information vous permet aussi d'alterner entre les miles et les kilomètres par heure. En plus le mode d'information vous permet d'allumer ou d'éteindre le mode demo.

Pour sélectionner le mode information, tenez appuyé la touche Marche alors que vous insérez la clé dans la console. Lorsque le mode information est sélectionné les informations suivantes seront indiquées:

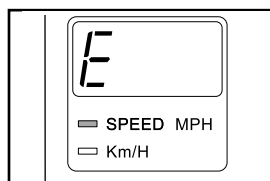
L'affichage Temps/Temps du Segment indiquera le nombre total d'heures que le tapis roulant a été utilisé.



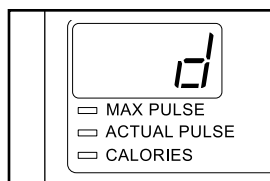
L'affichage Distance/Inclinaison indiquera le nombre de miles que la courroie a parcouru.



Un "E," pour les miles, ou un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse/Minutes par Miles. Appuyez la touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure.



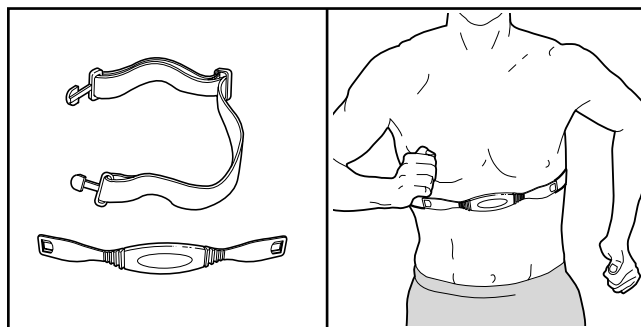
IMPORTANT : L'affichage Calories/Pouls devrait être vide. Si la lettre "d" apparaît à l'affichage, la console est au mode "demo". Le mode est conçu pour être utilisé lorsque un tapis roulant est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs s'allumeront automatiquement dans un ordre pré-réglé, cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre "d" apparaît à l'afficheur Calories/Watts/Pouls lorsque le mode information est sélectionné, appuyez la touche Vitesse ∇ pour que l'affichage Calories/Watts/Pouls soit vide.**



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

MONITEUR CARDIAQUE EN OPTION

Le moniteur cardiaque qui se porte autour du torse, en option est disponible. Ce moniteur vous permet de vous exercer les mains libres et vous renseigne sur votre fréquence cardiaque constamment durant vos exercices et vous laisse utiliser les deux programmes de pouls. **Pour acheter ce moniteur cardiaque, 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, réglez l'inclinaison à la position la plus basse. Sinon le tapis roulant peut être endommagé de manière permanente. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : Vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite, avec précaution. **Pour réduire les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit. Quand vous soulevez le tapis roulant, assurez-vous de bien utiliser vos jambes plutôt que votre dos.** Soulevez le tapis roulant à un angle de 45 degrés.

2. Mettez votre main droite dans la position illustrée et tenez le tapis roulant fermement. Avec votre main gauche, tirez le bouton de loquet à gauche et tenez-le. Élevez le tapis roulant jusqu'à ce que toutes les pièces du tapis roulant dépassent la goupille. Relâchez le bouton de loquet. **Assurez-vous que le bouton de Loquet est complètement relâché de manière à ce que la goupille teinte bien le loquet en place.**

Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Éloignez 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).

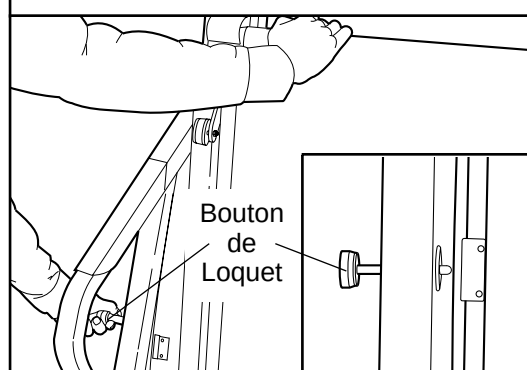
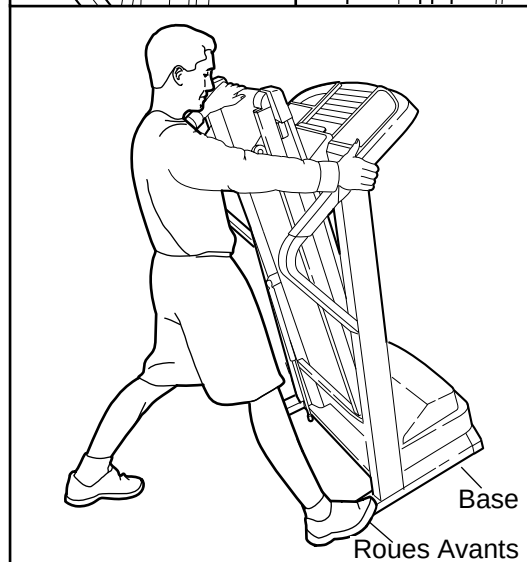
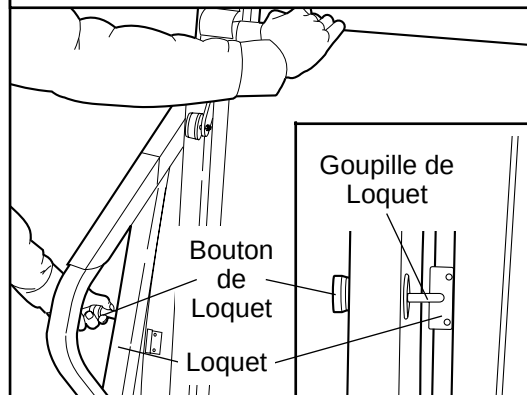
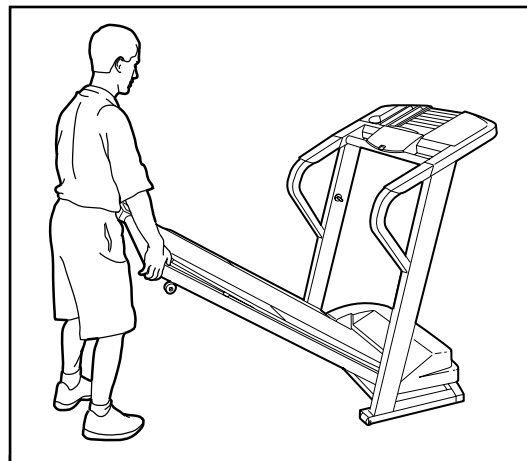
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement décrite ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille teinte bien le loquet en place.**

1. Tenez les rampes et placez un pied sur la base.
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusque dans la position de rangement.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

1. Tenez le tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. Avec votre main gauche, tirez le bouton de loquet à gauche et tenez-le. Pivotez le tapis roulant en bas jusqu'à ce que le tapis roulant dépasse la clé. Lentement relâchez le bouton de Loquet.
2. Voir le dessin en haut de cette page. Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains et abaissez le tapis roulant au sol. **ATTENTION : Pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

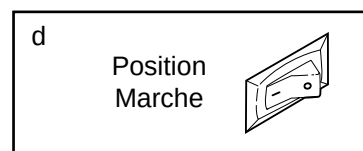
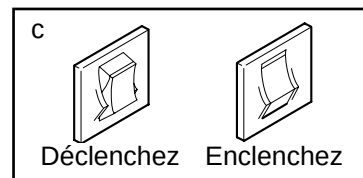
La plupart des problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes décrites plus bas. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre ligne d'assistance au numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi, de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés).

PROBLÈME

SOLUTION

1. Le tapis roulant ne fonctionne pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché dans un suppresseur de tensions doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise électrique conforme, avec une mise à la terre. (Voir la section POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 7.) Utilisez uniquement un suppresseur de tensions répertorié CUL, doté d'un disjoncteur de 15 ampères et muni d'un cordon électrique n°.14 de 1,5 m (5 ft.) ou moins. Avis important : Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises de courant de fuite à la terre.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé soit bien insérée.
- Vérifiez le disjoncteur situé près du cordon d'alimentation du tapis roulant. Si l'interrupteur ressort tel qu'illustré, cela signifie que le circuit est ouvert. Pour remettre le disjoncteur en fonction, attendez cinq minutes et appuyez sur la partie blanche du disjoncteur. Le bouton doit rester enfoncé, sinon le disjoncteur est défectueux.
- Vérifiez l'interrupteur marche/arrêt situé en avant du tapis roulant, près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être à la position marche.

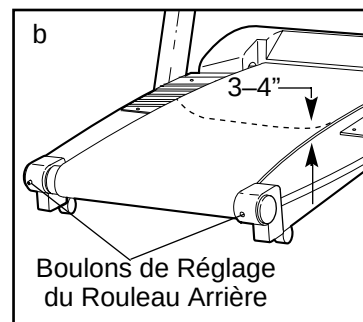


2. Le tapis roulant s'arrête durant l'usage

- Vérifiez le disjoncteur situé sur le cadre du tapis roulant, près du cordon d'alimentation (voir ci-dessus 1. c.). Si le disjoncteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit bien branché.
- Retirez la clé de la console et insérez de nouveau la clé.
- Assurez-vous que l'interrupteur Marche/Arrêt est à la position Marche (voir ci-dessus 1. d.).

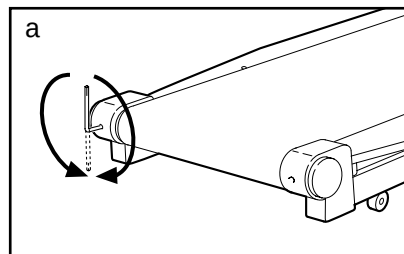
3. La courroie mobile ralentit durant l'usage

- Assurez-vous que seulement un protecteur de surcharge est utilisé (voir ci-dessus 1. a.)
- Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis roulant pourrait être réduite. La courroie et le moteur seraient endommagés irrémédiablement. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un quart de tour. Si la courroie est tendue correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie à une distance de 3 à 4 pouces (7 à 10cm) de la plate-forme. La courroie doit toujours être bien centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites avancer le tapis roulant durant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.

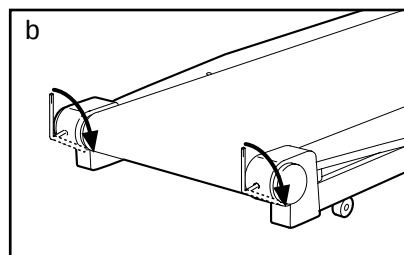


4. La courroie mobile s'est déplacée ou glisse durant l'usage

- a. Enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie s'est déplacée sur la gauche, utilisez la clé anglaise pour tourner le rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un 1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie. Si la courroie s'est déplacée sur la droite, tournez le rouleau arrière gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un 1/2 tour. Branchez le cordon d'alimentation et insérez de nouveau la clé. Faites fonctionner au ralenti le tapis roulant durant quelques secondes, puis à vitesse normale pour quelques minutes. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la courroie reste bien centrée.

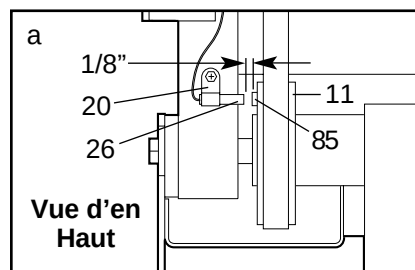


- b. Si la courroie mobile glisse durant l'usage, retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux boulons de réglage du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre. Si la courroie mobile est tendue correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie à une distance de 3 à 4 pouces (7 à 10cm) de la plate-forme. Assurez-vous que la courroie soit toujours centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites tourner la courroie durant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



5. Les afficheurs de la console ne fonctionnent pas bien.

- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les vis du capot. Enlevez le capot. Localisez le Capteur Magnétique (26) et l'Aimant (85) situés à gauche de la Poulie (11). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que la distance entre l'Aimant et le Capteur soit d'environ 3mm (1/8")**. Si nécessaire, desserrez un peu la Vis du Service (20) et déplacez légèrement le Capteur. Vissez de nouveau la Vis. Remettez le capot en place et faites tourner la courroie mobile durant quelques minutes pour vous assurer que la lecture de la vitesse soit exacte.



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 porté autour du torse et celui sur la poignée ne sont pas des instruments médicaux. Différents facteurs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque, vos mouvements par exemple. Le but des moniteurs est de vous donner une idée générale de votre fréquence cardiaque.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous que ces conseils sont de nature générale. 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 pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

HEART RATE TRAINING ZONES								
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115	
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103	
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90	
Age	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.

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 coeur 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:

Échauffement—Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

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.

La clé du succès est de rendre les exercices motivants et de s'exercer régulièrement.

EXERCICES D'ÉTIREMENT RECOMMANDÉS

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

1. Flexion avant

Les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant. Détendez votre dos et vos épaules en vous étirant vers le bas le plus loin possible. Gardez cette position durant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois. Régions sollicitées : Tendons des jarrets, arrière des genoux et dos.

2. Étirement du tendon du jarret

Asseyez-vous, une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposé vers l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Étirez-vous le plus loin possible vers l'avant ; gardez cette position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Faites le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées : Tendon du jarret, bas du dos et aine.

3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

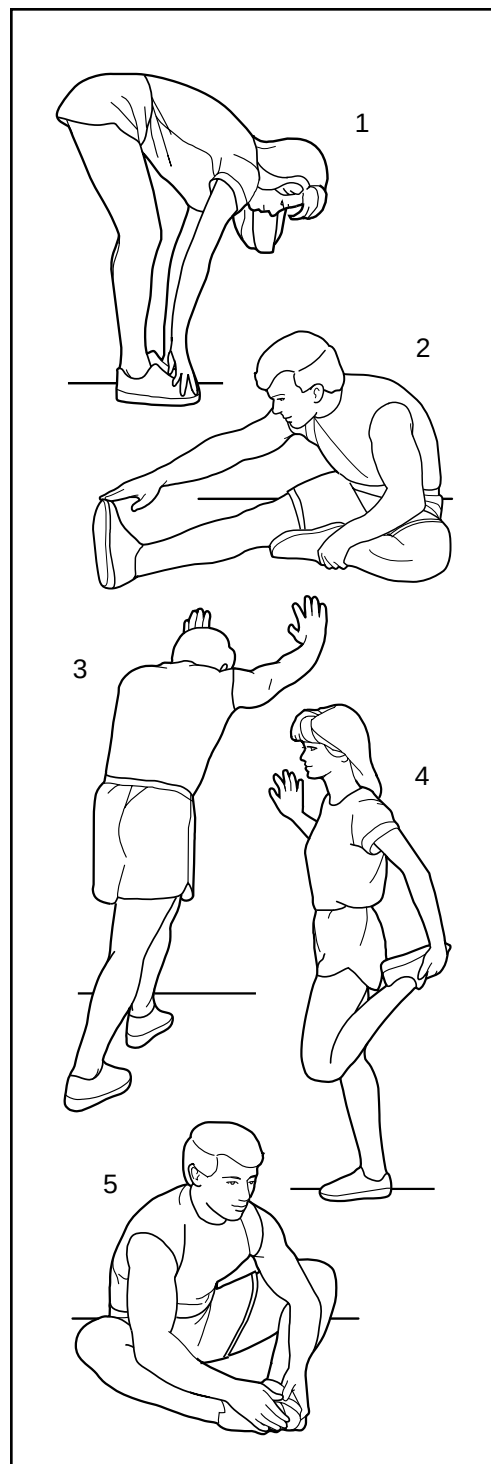
Appuyez les mains contre un mur, une jambe devant l'autre ; Gardez la jambe arrière tendue et le talon bien à plat. Fléchissez la jambe avant, penchez vers l'avant et rapprochez vos hanches du mur ; gardez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois pour chaque jambe. Pour étirer encore plus le talon d'Achille, fléchissez également la jambe arrière. Régions sollicitées : Mollet, tendon d'Achille et cheville.

4. Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder votre équilibre, saisissez un pied par l'arrière. Ramenez le talon le plus près possible du fessier. Gardez cette position durant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois de chaque côté. 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 HCTL05910

R0801A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Capot du Moteur	52	2	Roue Arrière
2	5	Vis du Capot	53	2	Boulon de la Roue Arrière
3	6	Vis de la Plateforme	54	2	Protection du Rouleau Arrière
4	7	Rondelle de Rampe	55	2	Écrou du Rouleau Arrière
5	1	Loquet	56	1	Rouleau Arrière
6	6	Vis du Loquet	57	1	Embout Droit
7	4	Isolateur	58	2	Vidéocassette iFIT.com
8	2	Rondelle d'Ajustement du Rouleau	59	2	Boulon d'Ajustement du Rouleau Arrière
9	2	Guide de la Courroie	60	1	Embout Gauche
10	2	Boulon du Cadre Pivot	61	1	Clé Hexagonale
11	1	Rouleau Avant/Poulie	62	1	Plateforme de Marche
12	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	63	2	Poignée de la Rampe
13	2	Boulon du Moteur d'Inclinaison	64	1	Support d'Arrêt
14	2	Écrou du Moteur d'Inclinaison	65	2	Boulon de la Barre Transversale
15	1	Moteur d'Inclinaison	66	2	Rondelle de la Barre Transversale
16	1	Soulevez la Bague du Cadre	67	1	Bouton de Loquet
17	1	Plaque de Montage du Moniteur	68	1	Manchon du Bouton de Loquet
18	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	69	1	Ressort de Loquet
19	2	Languette du Capot Latéral	70	1	Col de la Goupille de Loquet
20	20	Vis de Service	71	1	Attache de la Goupille
21	2	Bague d'Espacement de la Roue	72	1	Goupille de Loquet
22	1	Languette du Capot Avant	73	1	Barre de Pulsation
23	1	Pince du Capteur Magnétique	74	3	Vis de la Base de la Console
24	1	Moteur	75	1	Couvercle de la Base de la Console
25	1	Poids de 2 livres	76	8	Vis du Couvercle
26	1	Capteur Magnétique	77	1	Couvercle du Moniteur Cardiaque
27	1	Courroie du Moteur	78	2	Vis du Couvercle du Moniteur
28	1	Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	79	1	Clé/Pince
29	1	Boulon de Tension du Moteur	80	1	Base de la Console
30	2	Rondelle de Tension du Moteur	81	1	Porte-Livre
31	1	Rondelle Étoilée du Moteur	82	1	Console
32	1	Écrou de Tension du Moteur	83	1	Cadre d'Élévation
33	1	Boulon Pivot Moteur	84	3	Attache Détachable
34*	1	Moteur/Poulie/Volant/Ventilateur	85	1	Aimant
35	16	Vis	86	2	Support d'Attache Câble
36	1	Bobine d'Induction	87	1	Fil d'alimentation de 8"
37**	1	Moniteur Cardiaque porté du Torse	88	5	Attache-Câble de 8"
38	1	Coupe-Circuit	89	1	Prise
39	1	Interrupteur On/Off	90	1	Fil iFIT.com de 10'
40	1	Cordon d'Alimentation Électrique	91	2	Vite da Console
41	1	Bague de Blocage du Cordon Électrique	92	4	Embout d'Espacement
42	1	Support de la Prise	93	5	Écrou d'Élévation du Cadre/Écrou de la Roue
43	1	Contrôle	94	5	Coussin de la Base
44	1	Boîte d'Alimentation avec pinces	95	1	Repose-Pied Antidérapant Gauche
45	4	Pièce en Plastique	96	2	Embout du Montant
46	1	Support des Pièces Électroniques	97	3	Autocollant de la Statique
47	1	Panneau Ventral	98	2	Boulon de la Roue
48	1	Groupeement de Fils du Montant	99	2	Roue de la Base
49	1	Repose-Pieds Antidérapant Droit	100	2	Insertion pour la Roue
50	1	Courroie	101	1	Fil Audio de 12"
51	1	Cadre	102	1	Autocollant Large

N°.	Qté.	Description
103	1	Montant/Base
104	1	Amortisseur
105	2	Bague d'Espacement d'Élévation du Cadre
106	3	Vis pour le Porte-Attache
107	1	Assemblage du Loquet
108	1	CD iFIT.com
#	1	Fil Vert de 8", F/Anneau
#	1	Fil Vert de 7", M/Anneau
#	1	Fil Noir de 4", 2 Femelle
#	1	Fil Blanc de 8", 2 Femelle
#	2	Fil Rouge de 8", M/F
#	3	Fil Bleu de 8', M?F
#	1	Fil Noir de 8", 2 Anneau

N°.	Qté.	Description
#	1	Fil Bleu de 4", 2 Femelle
#	1	Fil Blanc de 8", M/F
#	3	Fil Bleu de 14", 2 Femelle
#	1	Manuel de l'Utilisateur

*Comprends toutes les pièces montrées dans la boîte.

**Pour plus d'information au sujet du moniteur cardiaque optionnel du torse, voir la page 20.

#Indique une pièce non-dessinée.

Caractéristiques peuvent changer sans notifications.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro dans frais 1-888-936-4266, du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants:

- Le NUMÉRO DE MODÈLE DU PRODUIT (HCTL05910)
- Le NOM DU PRODUIT (HealthRider® Softstrider S300i™ tapis roulant)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE DU PRODUIT (voir la page couverture de ce livret)
- Le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE ET DESCRIPTION DE PIÈCES (référez-vous au LISTE DES PIÈCES à les pages 26 et 27 et à la SCHÉMA DÉTAILLÉ qui se trouve au centre de ce livret).

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA INC., garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. 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. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé 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 ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON OF/DU CANADA INC., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

Enlevez le SCHÉMA DÉTAILLÉ de ce manuel. Gardez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ pour références ultérieures.

Pour identifier les pièces sur ce SCHÉMA DÉTAILLÉ, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES aux pages 26 et 27 du manuel de l'utilisateur.

