

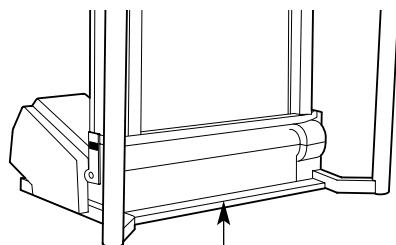
HEALTHRIDER®

S O F T S T R I D E R

S150

No. du Modèle HCTL06190

No. de Série _____



Autocollant du Numéro de Série

QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage de ce produit ou que vous découvrez que certaines pièces sont défectueuses, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

POUR ÉVITER DES DÉLAIS INUTILES, VEUILLEZ APPELER NOTRE SERVICE À LA CLIENTÈLE. Des techniciens qualifiés sont là pour répondre à toutes vos questions.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (à l'exception des jours fériés).

⚠ ATTENTION:

Lisez attentivement ce livret d'instructions avant d'utiliser le tapis roulant. Conservez ce livret pour références ultérieures.

LIVRET D'INSTRUCTIONS



Notre site internet

www.healthrider.com

*nouveaux produits, prix, conseils
de santé et beaucoup plus!*



TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	5
MONTAGE DU TAPIS ROULANT	6
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	7
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE	8
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	14
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN	15
CONSEILS DE MISE EN FORME	18
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT	Page du Centre
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

Note: Un SCHÉMA DÉTAILLÉ et une LISTE DES PIÈCES se trouvent au centre de ce manuel. Gardez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ et cette LISTE DES PIÈCES pour références ultérieures.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ ATTENTION: Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques, ou de blessures, veuillez lire attentivement les conseils importants suivants avant de mettre en marche le tapis roulant.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce manuel.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plane avec au moins 8 pieds d'espace derrière le tapis roulant. N'installez pas le tapis roulant sur une surface qui empêche la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 250 livres. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
8. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour hommes et femmes.
9. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.* Pour ralentir l'usure de la courroie, n'utilisez pas de chaussures avec des semelles renforcées.
10. Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la section POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 7 de ce livret) dans un bloc multiprise muni d'un coupe-circuit (non inclus) que vous brancherez sur un circuit de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil électrique ne doit être branché sur ce circuit.
11. Utilisez uniquement un bloc multiprise répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°14 de cinq pieds ou moins. Évitez d'utiliser une rallonge.
12. Gardez le cordon d'alimentation et le disjoncteur loin de toute surface chaude.
13. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à AVANT DE COMMENCER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie.
15. Tenez toujours les rampes lorsque vous vous entraînez sur le tapis roulant.
16. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
17. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé de la console et placez l'interrupteur on/off sur la position "off" quand le tapis roulant n'est pas utilisé. (Référez-vous au schéma à la page 5 pour voir la location de l'interrupteur on/off.)
18. Ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.
19. Lorsque vous utilisez le tapis roulant, gardez vos mains et pieds éloignés d'en-dessous du tapis roulant.
20. Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 45 livres sans difficulté.

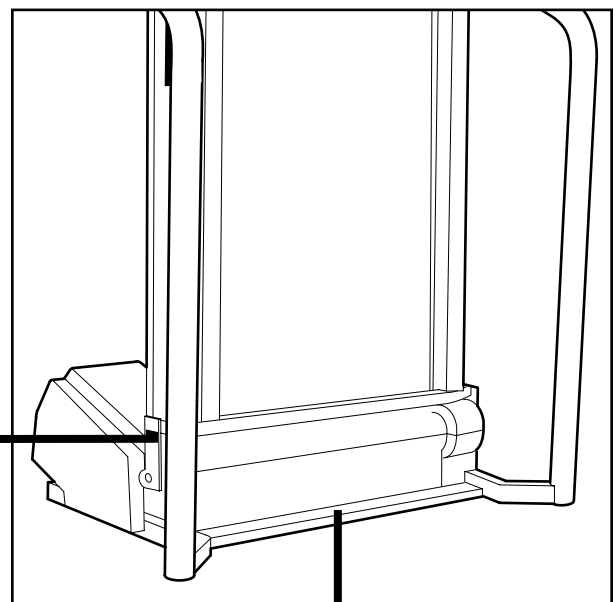
21. Lorsque vous pliez ou rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet soit fermé jusqu'au bout.
22. Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement.
23. Ce tapis roulant est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

24. **DANGER:** Débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après avoir utilisé le tapis roulant, avant de nettoyer le tapis roulant et avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrits dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

⚠ ATTENTION: Avant de commencer un programme d'exercices quel qu'il soit, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant utilisation. ICON ne se tient pas responsable de toutes blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation du tapis roulant.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

Référez-vous au dessin à droite. Trouvez les autocollants qui se trouvent sur le tapis roulant. Le texte est en anglais. Trouvez la feuille d'autocollants qui est incluse avec le tapis roulant. Trouvez les autocollants en français et collez-les par-dessus les autocollants en anglais placés sur le tapis roulant. Si les autocollants sont manquants, ou illisibles, veuillez contacter le service à la clientèle pour recevoir un nouvel autocollant (référez-vous à **POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT** à la page du centre de ce livret). Ensuite, Collez les nouveaux autocollants à l'endroit in-



⚠ ATTENTION: Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le livret 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 appui-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 vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis roulant.
- Enlevez le dé 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.

L'autocollant ci-dessus est à 65% de la taille actuelle.

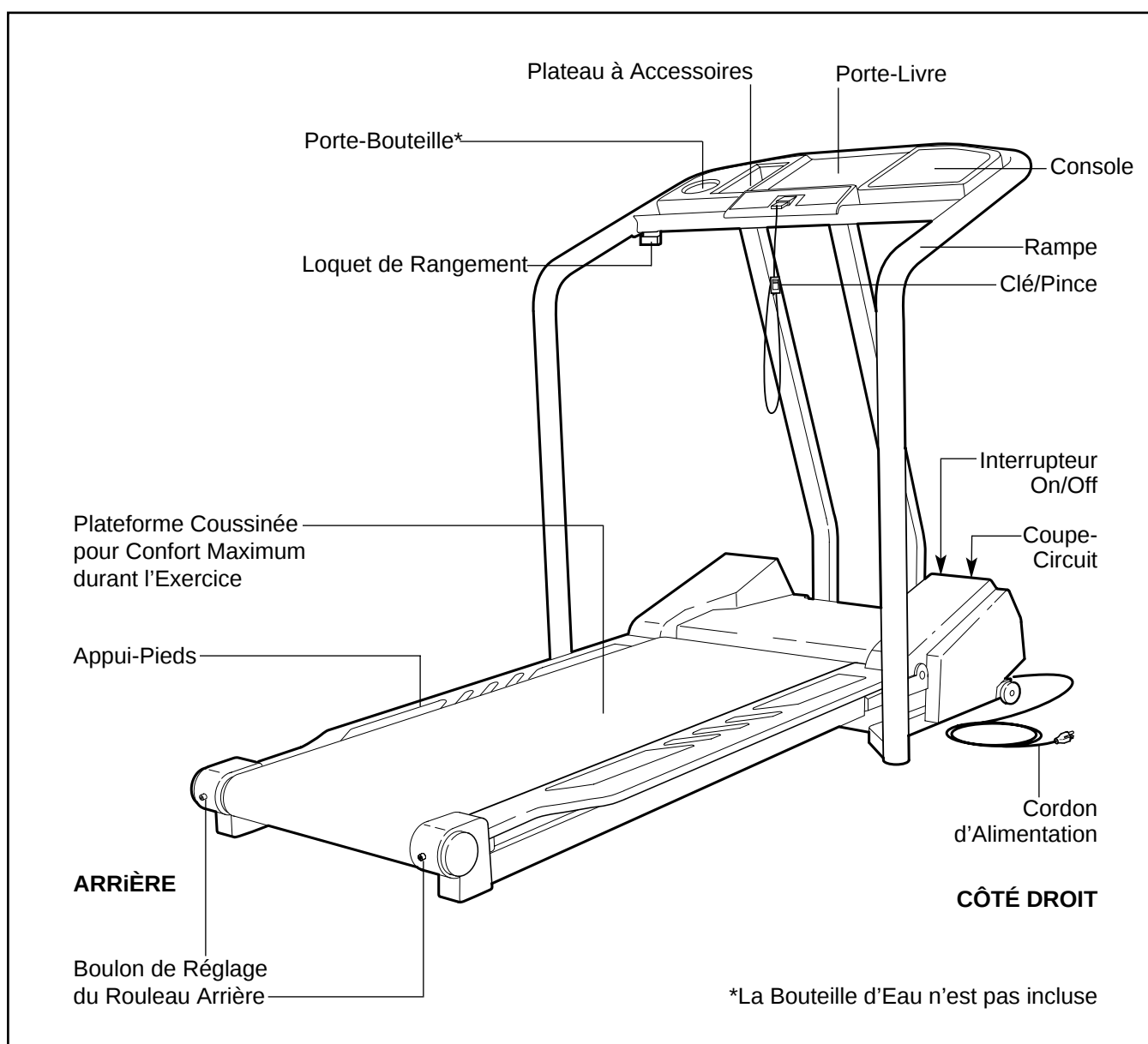
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir acheté le tapis roulant HealthRider® SOFTSTRIDER S150™. Le SOFTSTRIDER S150 offre un éventail d'options qui vous aideront à améliorer votre forme physique dans le confort de votre maison. De sa console avancée à sa courroie de marche ultra-douce, le SOFTSTRIDER S150 a été créé pour rendre votre entraînement agréable et efficace. Et quand vous ne vous entraînez pas, le SOFTSTRIDER S150 peut être plié et ne prend ainsi que la moitié de la surface sur le sol des autres tapis roulants.

Veuillez 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 HCTL06190. 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 livret pour obtenir l'emplacement de l'autocollant).

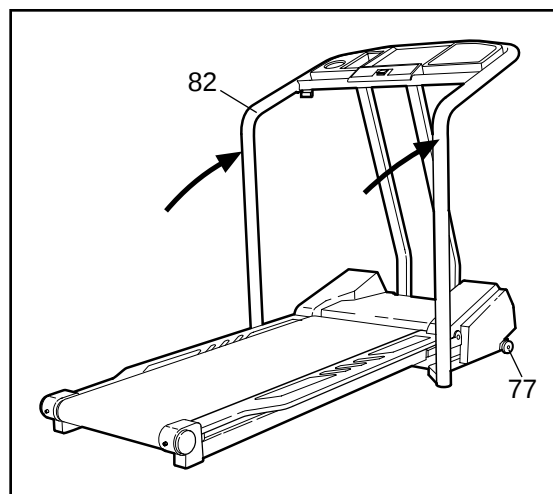
Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le reste du livret d'instructions.



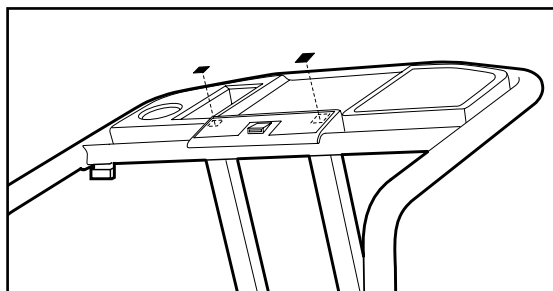
MONTAGE DU TAPIS ROULANT

Le montage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir fini d'assembler le tapis roulant. Le montage ne requiert aucun outil.

1. À l'aide d'une seconde personne, et avec précaution élevez les Montants (82) jusqu'à ce que les Roues Avants (77) soient à plat sur le sol comme indiqué.



2. Trouvez les autocollants en anglais apposés sur votre console. Trouvez les autocollants en français qui se trouvent sur la feuille d'autocollant incluse. Décollez les autocollants en français et placez-les par-dessus les autocollants en anglais. Si les autocollants sont illisibles ou manquants, veuillez contacter le service à la clientèle.



Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées avant d'utiliser le tapis roulant. Gardez la clé hexagonale dans un endroit en sécurité. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie (voir les pages 16 et 17). Pour protéger votre sol ou tapis, placez un revêtement sous le tapis roulant.

Avant d'utiliser le tapis roulant nous vous recommandons de vous familiariser avec la rubrique "LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN" pages 15 à 17.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE PERFORMANT LUBE™

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie de marche qui est enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE™. **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 et accélérer son usure.**

⚠ DANGER: 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.

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 multiprise doté d'un coupe-circuit (non inclus).**

Ces blocs sont en vente dans la plupart des quincailleries et des grands magasins. Utilisez uniquement un bloc répertoire CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n° 14 de cinq pieds ou moins.

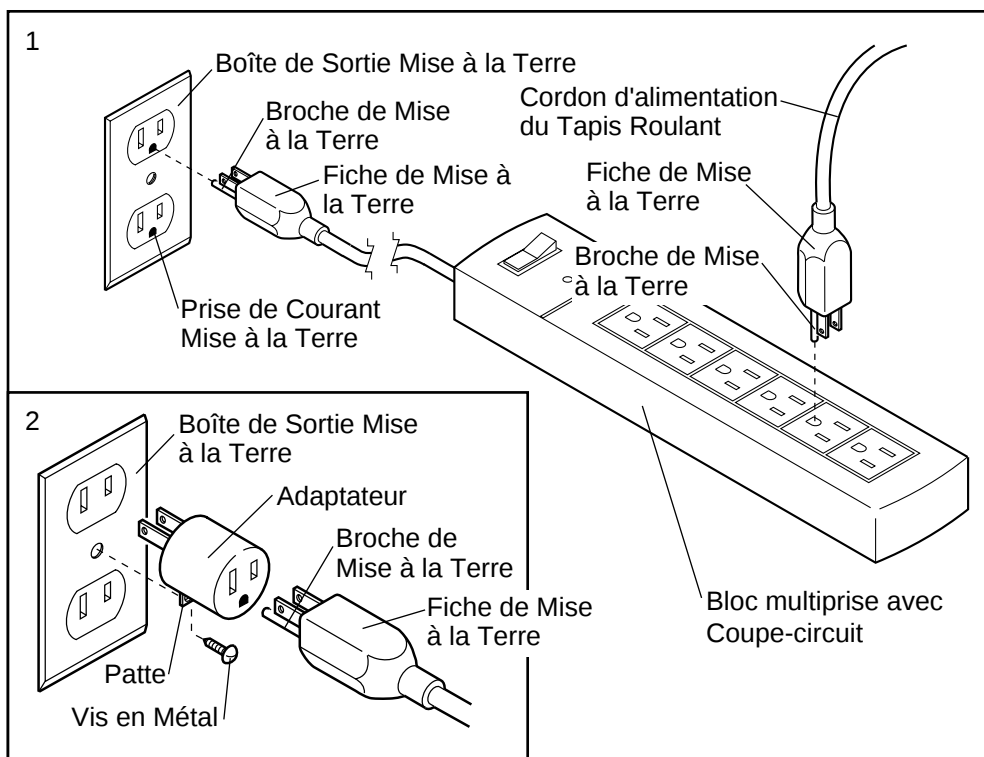
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant un fil de fuite du courant électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un fil de terre et d'une fiche de mise à la terre.

Branchez le cordon d'alimentation dans un bloc multiprise doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locaux.

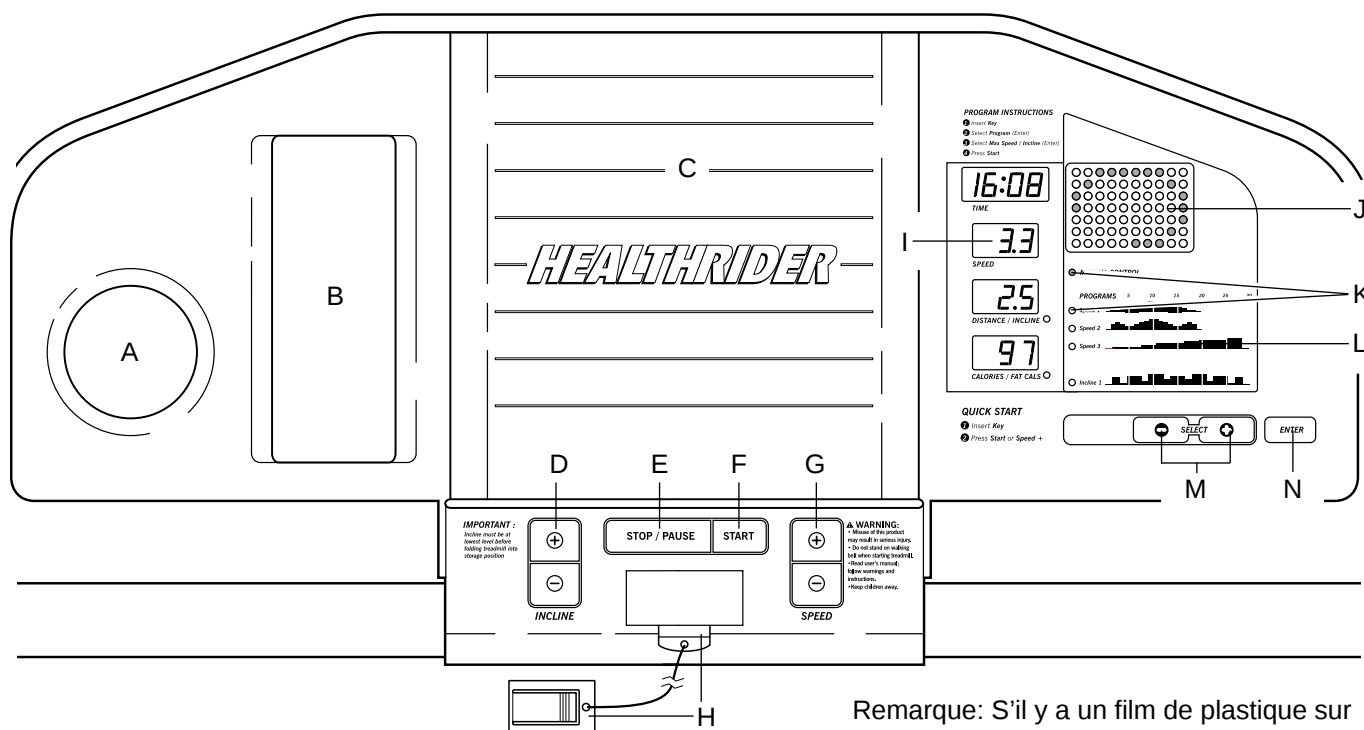
Ce produit doit être branché sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche de mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré dans le schéma 2 peut être utilisé pour brancher cette fiche dans une prise de courant bipolaire tel que montré dans le schéma 2 si une prise de mise à la terre n'est pas disponible.

Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise de 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 mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **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.**



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



Remarque: S'il y a un film de plastique sur la console, retirez-le.

⚠ ATTENTION: Lisez les précautions suivantes avant de vous servir de la console.

- Ne vous tenez pas sur la courroie lorsque vous allumez la console ou démarrez la courroie.
- Portez toujours la pince (voir la lettre H) lorsque vous utilisez le tapis roulant. Si la clé est retirée de la console, la courroie s'arrêtera.
- Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement.
- Pour éviter d'être électrocuté, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console et placez seulement une bouteille d'eau hermétique dans le porte-bouteille.

Caractéristiques de la Console

Cette console sophistiquée offre une gamme de caractéristiques conçus pour rendre vos exercices plus agréables et efficaces.

Lorsque la console est sur le mode manuel, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être changées avec un simple mouvement du doigt. Lorsque vous vous entraînez, vous pouvez suivre votre progrès sur la piste électronique LED. La console offre aussi quatre programmes d'entraînement présélectionnés. Trois programmes contrôlent automatiquement la vitesse du tapis roulant et un programme contrôle automatiquement l'inclinaison en vous guidant efficacement durant vos entraînements.

Remarque: La console peut afficher la vitesse et la distance en kilomètres ou en miles (voir page 10). Par commodité toutes les instructions dans cette section font référence aux miles.

DIAGRAMME DE LA CONSOLE

Référez-vous au dessin en haut de la page 8.

- A. Porte-Bouteille: Garde votre bouteille d'eau prête à l'emploi durant votre entraînement.
- B. Plateau à Accessoires: Contient vos affaires personnelles.
- C. Porte-Livre: Vous permet de lire votre magazine ou livre préféré pendant votre entraînement.
- D. Touches INCLINE (Inclinaison): Ces touches contrôlent l'inclinaison du tapis roulant. À chaque fois qu'une touche est appuyée, l'inclinaison changera de 0.5%. La gamme de l'inclinaison est de 3% à 10%.
- E. Touches STOP/PAUSE: Cette touche arrête la courroie. Lorsque le bouton est appuyé les affichages TEMPS, DISTANCE/INCLINAISON et CALORIES/CALORIES DE GRAISSE seront en suspens. Si la touche est appuyée pendant deux secondes, les affichages seront remis à zéro.
- F. Touche START (Départ): Cette touche démarre la courroie.
- G. Touches SPEED (Vitesse): Ces touches contrôlent la vitesse de la courroie. À chaque fois qu'une touche est appuyée, la vitesse changera de 0.1 mph. Si une touche est tenue appuyée, la vitesse changera par étape de 0.5 mph. La vitesse varie de 0.5 mph à 10 mph.
- H. Clé avec Pince: La clé allume et éteint la console. La pince est conçue pour être portée sur votre ceinture. Si la clé est retirée de la console la console s'éteindra automatiquement.
- I. Affichages LED: Ces affichages fourniront des renseignements continus sur le temps écoulé, la vitesse, la distance, l'inclinaison et le nombre de calories et de calories de graisse que vous avez brûlés.
- J. Matrice LED: Lorsque le mode manuel est sélectionné, la matrice LED indique vos progrès sur la piste LED. Lorsqu'un programme est sélectionné, la matrice indique les prochaines sélections de vitesse et d'inclinaison.

K. Indicateurs Manual/Program (Manuel/Programme): Ces indicateurs indiquent à quel moment le mode manuel est sélectionné et à quel moment l'un des programmes d'entraînement est sélectionné.

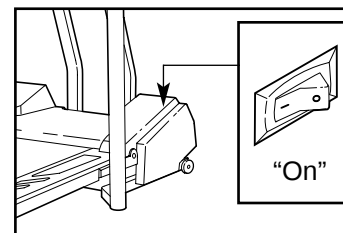
L. Profils de Programme: Ces profils indiquent comment la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changeront pendant les programmes d'entraînement. Pendant le programme de vitesse Speed 1, par exemple, le profil indique que la vitesse augmentera graduellement durant la première moitié du programme, et ensuite diminuera durant la dernière moitié du programme.

M. Bouton SELECT (Sélection): Ces touches sont utilisées pour sélectionner le mode manuel et les programmes d'entraînement.

N. Touche ENTER (Entrée des Données): Cette touche est utilisée pour entrer les sélections.

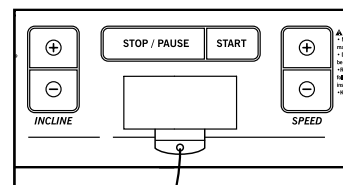
COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Assurez-vous que l'interrupteur on/off à l'avant du tapis roulant est à la position "on". Aussi assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché correctement (voir page 7).



Ensuite, montez sur les appui-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince reliée à la clé et glissez la pince sur la ceinture de vos habits. Insérez la clé

dans la console. Les quatre affichages et la piste LED s'allumeront et l'indicateur du CONTRÔLE MANUEL commencera à clignoter.



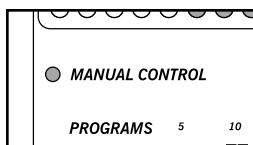
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 9.

2 Sélectionnez le mode manuel.

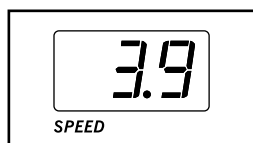
Lorsque la clé est insérée, l'indicateur **CONTRÔLE MANUEL**, clignotera. Pour sélectionner le mode manuel, appuyez la touche **ENTER** pendant que l'indicateur **CONTRÔLE MANUEL** clignote. Remarque: Si un programme a été sélectionné, tenez la touche **PAUSE/STOP** appuyé pendant deux secondes pour sélectionner le mode manuel.



3 Appuyez la touche **START** ou la touche **+** pour commencer la courroie.

Lorsque la touche est appuyée, la piste LED disparaîtra dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Un indicateur clignotant apparaîtra alors et la courroie commencera à se déplacer à une vitesse de 1.0 mph. Tenez les rampes et commencez à marcher avec précaution.

Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie selon votre désir en appuyant les touches **Speed**. À chaque fois que la touche est appuyée, la vitesse changera de 0.1 mph. Si une touche est tenu appuyée, la vitesse changera par étapes de 0.5 mph. La vitesse de la courroie varie de 0.5 mph à 10.0 mph.



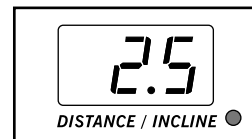
Pour arrêter la courroie pour un instant, appuyez la touche **PAUSE/STOP**. Les affichages seront en suspens et l'affichage **TIME** commencera à clignoter. Pour redémarrer la courroie, appuyez la touche **START** et la touche **+**. Remarque: Pour arrêter la courroie et remettre à zéro tous les affichages, tenez appuyer la touche **PAUSE/STOP** pendant deux secondes. La console sera alors au même point comme si le mode manuel a été sélectionné.

Remarque: Lorsqu'une des touches est appuyée, l'affichage indiquera la sélection de vitesse choisie pendant sept secondes. L'affichage indiquera alors la vitesse actuelle de la courroie.

4 Changez l'inclinaison du tapis roulant selon votre désir.

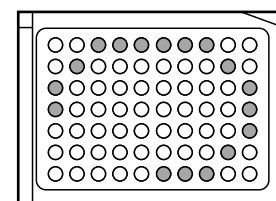
Pour varier l'intensité de vos exercices, changez l'inclinaison du tapis roulant en appuyant les touches **INCLINE**. À

chaque fois qu'une touche est appuyée, l'inclinaison changera de 0.5%. L'inclinaison range de 3% à 10%. Remarque: Lorsque les touches **INCLINE** sont appuyées, l'affichage **DISTANCE / INCLINE** indiquera la sélection d'inclinaison pendant sept secondes. Une fois les touches appuyées, cela prendra peut-être quelques secondes pour que le tapis roulant atteigne la sélection de l'inclinaison désirée.



5 Suivez vos progrès avec la piste LED et les quatre affichages.

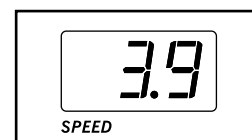
Piste LED—La piste LED représente une distance de 1/4 mile. Pendant que vous vous exercez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront l'un après l'autre jusqu'à ce que vous ayez effectué 1/4 mile. Alors un nouveau tour de piste commencera.



Affichage TIME (Temps)—Cet affichage indique le temps total durant lequel la courroie a été en marche. Remarque: Lorsqu'un programme d'entraînement est sélectionné, cet affichage indiquera le temps qu'il reste au programme.



Affichage SPEED (Vitesse)—Cet affichage indique la vitesse de la courroie en miles ou en kilomètres par heure.



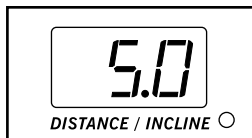
Comment sélectionner les miles et kilomètres par heure: Tenez appuyer la touche **PAUSE/STOP** tout en insérant la clé dans la console. La lettre "E"

pour les miles ou "M" pour les kilomètres apparaîtront à l'affichage **CALORIES/FAT CALORIES**. Appuyez la touche **+** pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure désirée est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la.



Affichage DISTANCE/ INCLINE (Distance/ Inclinaison)

Cet affichage indique la distance parcourue par la courroie et l'inclinaison du tapis roulant. Chaque sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. L'indicateur INCLINE s'allumera lorsque l'inclinaison est indiquée. Remarque: Si la vitesse est indiquée en mph, la distance sera indiquée en miles; si la vitesse est indiquée en kph, la distance sera indiquée en kilomètres.



Affichage CALORIES/FAT CALORIES (Calories/ Calories de Graisse)

Cet affichage indique le nombre de calories et de calories de graisse que vous avez brûlé (voir BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 18). Chaque sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. L'indicateur FAT CALS s'allumera lorsque le nombre de calories de graisse est indiqué.



6 Lorsque vous avez fini votre entraînement, arrêtez la courroie et retirez la clé.

Montez sur les appui-pieds et appuyez le bouton PAUSE/STOP. Ensuite, changez l'inclinaison du tapis roulant de 3%. **L'inclinaison doit être à 3% lorsque le tapis roulant est plié pour le ranger sinon il sera endommagé.** Retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit. Déplacez l'interrupteur on/off à la position "off" (voir page 9).

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE VITESSE ET LE PROGRAMME D'INCLINAISON

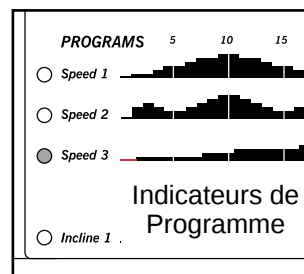
Les programmes de vitesse Speed 1, Speed 2, et Speed 3 contrôlent automatiquement la vitesse du tapis roulant tout en vous guidant efficacement durant vos entraînements; le programme d'inclinaison Incline 1 contrôle automatiquement l'inclinaison du tapis roulant. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 9.

2 Sélectionnez le programme désiré.

Pour sélectionner un programme, appuyez la touche SELECT + ou - à plusieurs reprises jusqu'à ce l'indicateur de programme de vitesse Speed 1, Speed 2, Speed 3, ou d'inclinaison Incline 1 clignote. Ensuite, appuyez la touche ENTER. Remarque: Si la courroie est en marche lorsque les boutons SELECT sont appuyés, la courroie ralentira et s'arrêtera.



3 Ajustez la sélection maximale de vitesse ou d'inclinaison.

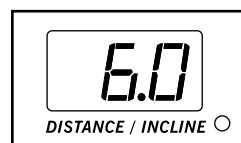
Si vous avez sélectionné le programme de vitesse, Speed 1, Speed 2, ou Speed 3, un

nombre clignotera à l'affichage. Ce nombre indique la vitesse maximale que la courroie atteindra durant le programme. La sélection maximale de vitesse peut être entre 4 mph et 10 mph. Si vous voulez changer la sélection maximale de vitesse, appuyez les touches SELECT. Ensuite, appuyez la touche ENTER. Si la sélection maximale de vitesse est augmentée, le niveau de difficulté du programme entier sera augmenté.



Si vous avez sélectionné le programme d'inclinaison Incline 1, un nombre clignotera à l'affichage DISTANCE/INCLINE. Ce

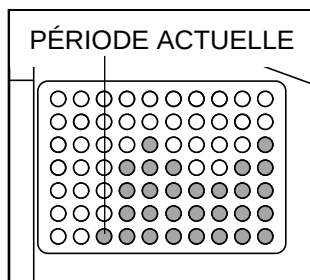
nombre indique l'inclinaison maximale que le tapis roulant atteindra durant le programme. La sélection maximale de l'inclinaison peut être de 6% à 10%. Si vous voulez changer la sélection maximale d'inclinaison, appuyez les touches SELECT. Ensuite, appuyez la touche ENTER. Si la sélection maximale d'inclinaison est augmentée, le niveau de difficulté du programme entier augmentera.



4 Appuyez la touche START ou la touche + pour commencer le programme.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer. (Si le programme d'inclinaison est sélectionné, le tapis roulant se réglera à la première sélection d'inclinaison du programme.) Tenez les rampes avec précaution et commencez à marcher.

Les programmes de vitesse Speed 1 et Speed 2 consistent en vingt périodes d'une minute; les programmes de vitesse Speed 3 et d'inclinaison, Incline 1 consistent en trente périodes d'une minute. Si un programme de vitesse est sélectionné, une sélection de vitesse est programmée pour chaque période; si le programme d'inclinaison est sélectionné, une sélection d'inclinaison est programmée pour chaque période. Les sélections de vitesse ou d'inclinaison seront indiquées dans la Matrice LED. La sélection de vitesse ou d'inclinaison pour la première période sera indiquée dans la colonne clignotante PÉRIODE ACTUELLE. Les sélections pour les prochaines sept périodes seront indiquées dans les sept colonnes à droite.



Lorsqu'il n'y aura plus que trois minutes qui restent dans la première période du programme, la colonne PÉRIODE ACTUELLE et la colonne à droite clignoteront et vous entendrez une série de tonalités. Toutes les sélections de vitesse et d'inclinaison se déplaceront alors d'une colonne vers la gauche. La sélection pour la deuxième période sera alors indiquée dans la colonne PÉRIODE ACTUELLE et le tapis roulant se réglera automatiquement à cette sélection.

Si un programme de vitesse est sélectionné, l'inclinaison du tapis roulant peut changer durant le programme avec les touches INCLINE. La vitesse de la courroie peut être ajustée durant la période actuelle, avec les touches SPEED; cependant,

lorsque la prochaine période commence, le tapis roulant se réglera automatiquement à la sélection de vitesse pour la prochaine période.

Si un programme d'inclinaison est sélectionné, la vitesse du tapis roulant peut-être changé avec les touches SPEED. L'inclinaison du tapis roulant peut être ajusté pendant la période actuelle, si désiré, avec les touches INCLINE; cependant, **lorsque la prochaine période commence, le tapis roulant se réglera automatiquement à la sélection d'inclinaison pour la prochaine période.**

Le programme continuera jusqu'à ce la vitesse ou l'inclinaison de la dernière période est indiquée dans la colonne de la PÉRIODE ACTUELLE de la Matrice LED et que l'affichage TIME compte à rebours.

Pour arrêter le programme pendant un moment, appuyez la touche STOP. Les affichages seront en suspens et l'affichage TIME clignotera. Pour recommencer le programme, appuyez la touche START ou +. Pour terminer le programme, tenez la touche STOP pendant deux secondes. Le mode MANUEL sera alors sélectionné.

5 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Voir étape 5 aux pages 10 et 11.

6 Lorsque vous terminez votre entraînement, retirez la clé.

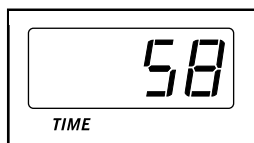
Assurez-vous que l'inclinaison du tapis roulant est de 3%. **L'inclinaison soit être de 3% lorsque vous pliez le tapis roulant pour le ranger sinon il sera endommagé.** Retirez la clé de la console et placez-la dans un endroit en sécurité. Aussi, déplacez l'interrupteur on/off à la position "off" (voir page 9).

LE MODE D'INFORMATION

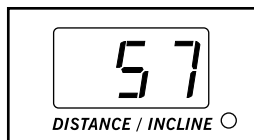
La console comprend un mode d'information qui enregistre le nombre total d'heures pendant lesquels le tapis roulant a été utilisé et le nombre total de miles que la courroie a parcouru. Le mode d'information vous permet aussi de changer l'unité de mesure soit en miles par heure soit en kilomètres par heure.

Pour sélectionner le mode d'information, tenez la touche PAUSE/STOP appuyée tout en insérant la clé dans la console. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes seront indiquées:

L'affichage TIME (Temps) indiquera le nombre total d'heures pendant lesquels le tapis roulant a été utilisé.



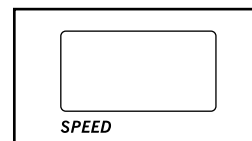
L'affichage DISTANCE/INCLINE (Distance/Inclinaison) indiquera le nombre total de miles que la courroie a parcouru.



L'affichage CALORIES/FAT CALORIES (Calories/Calories de Graisse) indiquera la lettre "E" pour les miles ou "M" pour les kilomètres. Pour changer l'unité de mesure, appuyez la touche +.



IMPORTANT: L'affichage SPEED devrait être vierge. Si la lettre "d" apparaît, la console utilise le mode "demo". Ce mode est pour être utilisé seulement lorsque un tapis roulant est utilisé comme modèle dans un magasin. Si la console utilise le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console et les indicateurs d'affichage sur la console s'allumeront automatiquement dans une séquence présélectionnée, bien que les boutons sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre "d" apparaît à l'affichage SPEED lorsque le mode d'information est sélectionné, appuyez la touche SPEED afin que l'affichage SPEED soit vierge.**



Pour terminer le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

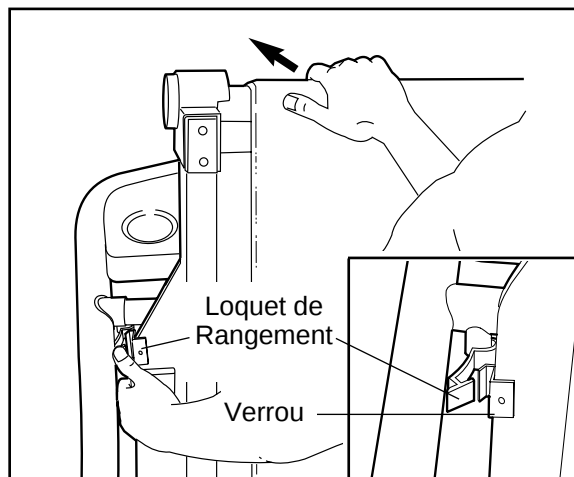
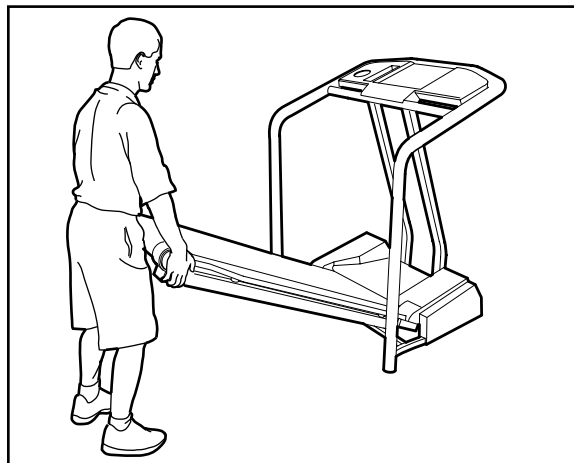
COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas sinon le tapis roulant peut être endommagé de manière permanente. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. Attention: Vous devez être capable de soulever 45 livres pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.

1. Tenez le tapis roulant en plaçant vos mains aux endroits indiqués sur le schéma. **Pour réduire le risque de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis roulant.** Élevez le tapis roulant à un angle de 45° degrés.

2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis roulant fermement. Avec votre main gauche, poussez le loquet de rangement à gauche. Élevez le tapis roulant jusqu'à ce le loquet clique dans le verrou. Vous devrez peut-être appuyer sur le tapis roulant avec votre main droite quand vous fermez le loquet. **Assurez-vous que le loquet est à l'intérieur du verrou.**

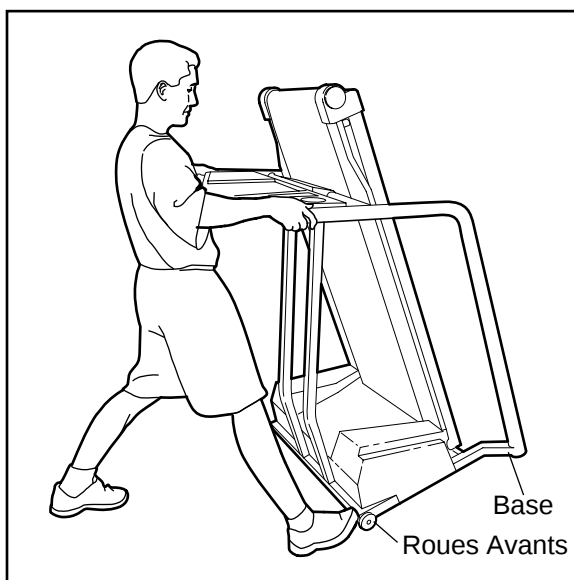
Placez un tapis sous le tapis roulant pour éviter d'endommager votre sol. Évitez d'exposer le tapis aux rayons directs du soleil. Évitez d'exposer le tapis à des températures supérieures à 35° C.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

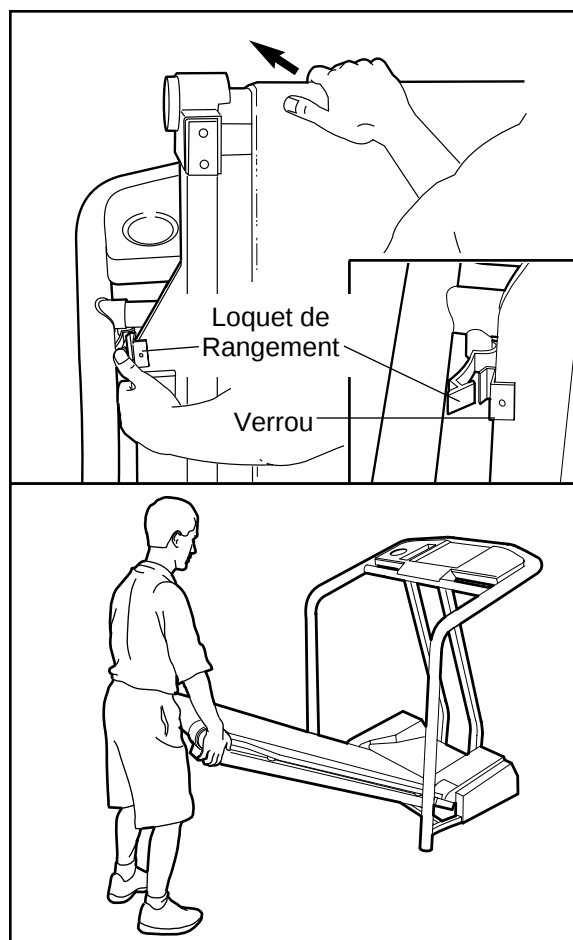
Avant de déplacer le tapis roulant, placez le tapis roulant à la position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le Loquet de Rangement est à l'intérieur du verrou.**

1. Tenez les rampes et placez un pied sur la base.
2. Faites pivoter le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit de votre choix. **Pour réduire les risques de blessures, déplacez le tapis roulant avec précaution. N'essayez pas le déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit en appui sur le sol.



COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

1. Tenez la partie supérieure du tapis roulant avec votre main droite comme illustré. Avec votre main gauche, poussez le loquet de rangement à gauche. Faites pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que le loquet dépasse le verrou. Remarque: Vous devrez peut-être appuyer sur le tapis roulant avec votre main droite lorsque vous ouvrez le loquet.
2. Tenez le tapis roulant fermement à deux mains, et abaissez le tapis roulant au sol. **Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

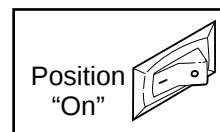
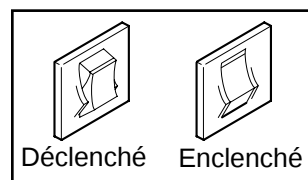
La plupart des problèmes peuvent être résolus en suivant les instructions suivantes: Pour plus d'information, veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro suivant: 1-888-936-4266, du lundi au vendredi, de 8h00 à 18h30, heure de l'est (à l'exception des jours fériés).

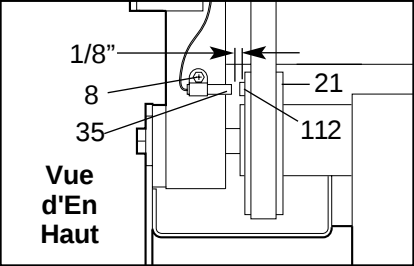
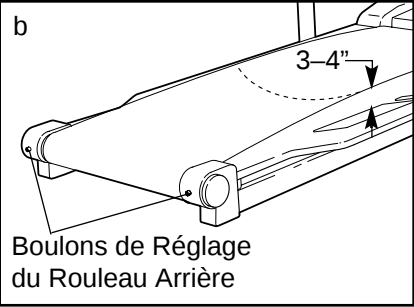
PROBLÈME

SOLUTION

1. La console ne s'allume pas.

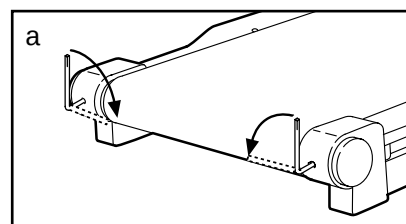
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché sur le disjoncteur, et que le disjoncteur soit branché sur dans une prise de terre. (Voir page 7.) Utilisez un bloc multiprise répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n° 14 de cinq pieds ou moins.
- b. Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
- c. Vérifiez le coupe-circuit situé sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour enclenché le coupe-circuit, attendre cinq minutes et ensuite appuyez l'interrupteur.
- d. Vérifiez le coupe-circuit situé sur le cadre près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être à la position "on".



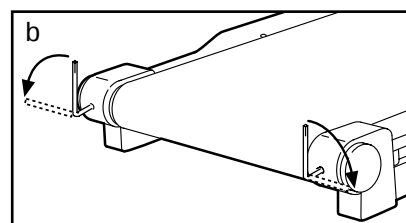
PROBLÈME	SOLUTION
2. La console s'éteint durant l'usage.	a. Vérifiez le disjoncteur (voir c. à la page 15). Si le coupe-circuit s'est déclenché attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur. b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. c. Retirez la clé de la console et insérez-la. d. Assurez-vous que l'interrupteur on/off est à la position "on" (voir d. à la page 15).
3. Les affichages ne fonctionnent pas correctement.	a. Retirez la clé de la console et DÉBRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION. Ensuite, retirez les vis du capot et avec précaution retirez le capot. Localisez le Capteur Magnétique (35) et l'Aimant (112) sur le côté gauche de la Poulie (21). 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 Magnétique est de 1/8". Si nécessaire, dévissez la Vis (8) et déplacer légèrement le Capteur Magnétique. Serrez la vis à nouveau. Rattachez le capot et faites fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est correcte. 
4. La courroie ralentit pendant l'usage.	a. Utilisez un bloc multiprise répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°14 de cinq pieds ou moins. b. Si la courroie est trop tendue, la performance peut diminuer et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez la clé et BRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. Utilisez la clé hexagonale tournez les boulons de réglage du rouleau arrière un 1/4 de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Lorsque la courroie est tendue correctement, vous devez pouvoir soulever les bords de la courroie de 3 à 4 pouces de la plateforme de marche. Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.  c. Si la courroie ralentit toujours durant l'usage, contactez le service à la clientèle.
5. La courroie est sale.	a. Utilisez un produit de nettoyage qui ne déteint pas pour nettoyer la courroie. Testez le produit sur une petite surface avant de complètement nettoyer la courroie.
6. La courroie a des bulles.	a. Due à des changements d'humidité et de température il y a une possibilité que des bulles se forment dans la courroie. Bien que les bulles disparaîtront avec le temps, vous pouvez débrancher le cordon d'alimentation, et avec précaution piquez les bulles avec une aiguille, et poussez l'air hors des bulles.

7. Si la courroie n'est pas centrée ou se déplace durant l'usage.

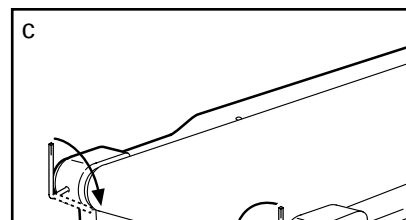
a. Si la courroie de marche s'est déplacée vers la gauche, enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour le boulon gauche de réglage du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, et le boulon droit dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis roulant durant quelques minutes. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la courroie de marche soit bien centrée.



b. Si la courroie de marche s'est déplacée vers la droite, enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour le boulon gauche de réglage du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, et le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis roulant durant quelques minutes. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la courroie de marche soit bien centrée.



c. Si la courroie de marche se déplace lors des exercices, enlevez d'abord 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 boulons de réglage du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre. Lorsque la courroie de marche est bien tendue, vous devez pouvoir soulever les bords de la courroie de marche de la plate-forme de 3 à 4 pouces. Assurez-vous de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis roulant durant quelques minutes. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la courroie de marche soit bien tendue.



8. Si le code erreur ("E1," "E2," "E3," ou "E4,") apparaît à l'affichage.

a. Si le code erreur "E1," "E2," ou "E3" apparaît à l'affichage SPEED, retirez la clé, attendez pendant dix secondes, et ensuite insérez-la. Si le code erreur apparaît à nouveau, veuillez contacter notre service à la clientèle. **Utilisez le tapis roulant seulement une fois le problème résolu.**

b. Le code erreur "E4" peut apparaître à l'affichage SPEED si la courroie se déplace lentement et si il y a une forte tension exercée sur le moteur. Si cela se produit, retirez la clé, attendez dix secondes, et insérez-la. Si vous pesez plus de 200 livres, il serait utile d'augmenter l'inclinaison du tapis roulant. Si le code d'erreur apparaît à nouveau, veuillez contacter le service à la clientèle. **Utilisez le tapis roulant seulement une fois le problème résolu.**

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.

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

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse, d'améliorer votre système cardiovasculaire, la clé pour accomplir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le tableau au bas de cette page indique les pouls recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

Pour trouver le pouls adéquat, trouvez d'abord votre âge en haut du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres en dessous de votre âge. Les trois nombres représentent votre "zone d'entraînement". Les deux nombres les plus petits sont recommandés pour brûler de la graisse, et le nombre le plus grand est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez faire des exercices à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenue. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les *calories d'hydrate de carbone* qui sont facilement accessible comme source d'énergie. Votre métabolisme commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie seulement après quelques minutes d'exercice. Si votre but est de brûler de la graisse ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à votre pouls soit proche du nombre inférieur dans votre zone d'entraînement.

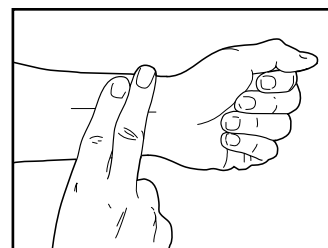
Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison jusqu'à ce que votre pouls soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobic

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 des exercices aérobics, ajustez la vitesse et l'inclinaison jusqu'à ce que votre pouls soit proche du nombre le plus grand dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE POULS

Arrêtez vos exercices et placez deux doigts sur votre poignet comme illustré. Comptez les battements de votre coeur pendant six secondes et multipliez le résultat par 10 pour calculer votre pouls. (Une période de six secondes est conseillée parce que le pouls diminue rapidement quand vous arrêtez vos exercices.) Si votre pouls est trop élevé ou trop bas, ajustez votre vitesse ou votre inclinaison en conséquence.



GUIDE D'EXERCICE

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Un échauffement, qui consiste de cinq à dix minutes d'étirements et d'exercices simples. Un échauffement convenable augmente la température de votre coeur, et accélère votre pouls et votre circulation sanguine pour préparer votre corps pour l'exercice.

Des exercices dans votre zone d'entraînement, après votre échauffement augmentez l'intensité de vos exercices dans votre zone d'entraînement pendant 20-30 minutes. Pendant les exercices respirez profondément et régulièrement, ne retenez jamais votre souffle.

AGE	20	30	40	50	60	70	80
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
MAX BURN	145	138	130	125	118	110	103
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115

Exercices de Retour à la Normale

Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normale. 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.

EXERCICES D'ASSOULPISSEMENT CONSEILLÉS

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

1. Exercices d'assouplissement en touchant vos pieds

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

2. Exercices d'assouplissement des tendons des mollets

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

3. Exercices d'assouplissement du tendon d'Achille

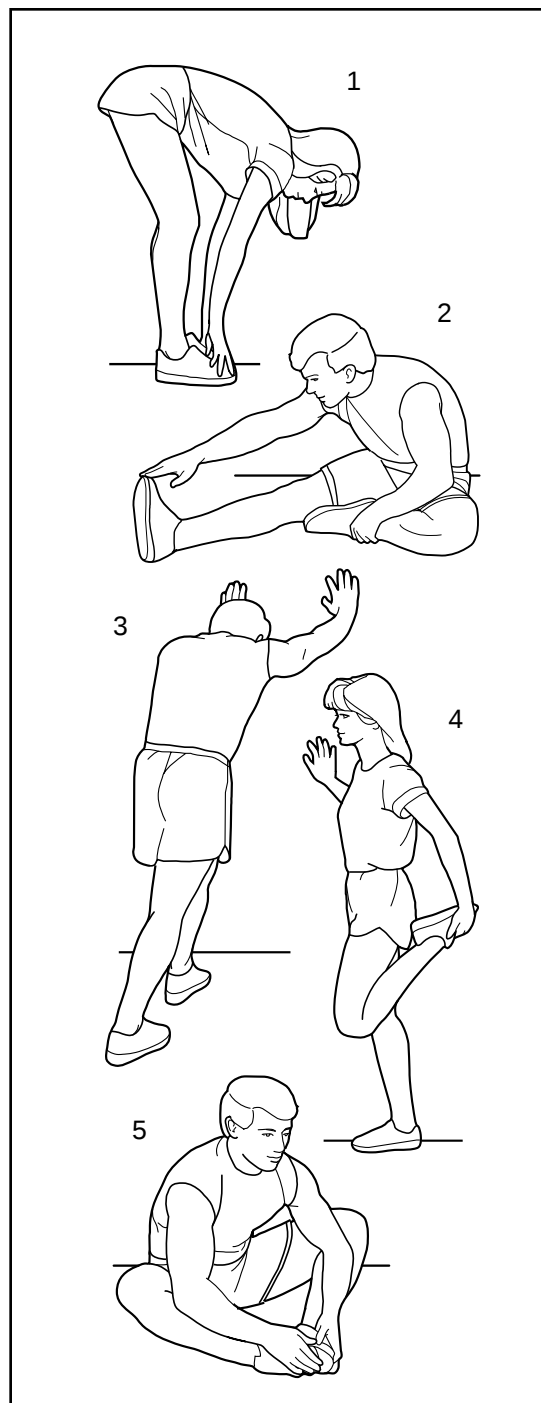
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez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

4. Exercices d'assouplissement des quadriceps

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

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

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



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HCTL0619

R0999A

N°	Qté.	Description						
			42	2	Support du Capot (court)	86	1	Disque Optique de l'Inclinaison
			43	2	Virole			
1	1	Rouleau Arrière	44	4	Supports Plastiques	87	1	Attache Câble de 23"
2	6	Isolateur	45	1	Support du Cordon d'Alimentation	88	1	Moteur d'Inclinaison
3	5	Vis du Capot				89	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
4	4	Pince du Support de Capot	46	1	Interrupteur On/Off			
			47	1	Coupe-Circuit	90	1	Antidérapant Av. Droit
5	1	Rampe	48	2	Rouleau du Guide-Courroie	91	1	Fil de l'Interrupteur Photo
6	1	Plateforme de Marche				92	1	Cadre
7	2	Boulon Pivotant du Cadre	49*		Moteur/Poulie/Volant/Ventilateur	93	1	Embout Droit
8	21	Vis	50	2	Support du Capot (long)	94	1	Embout Gauche
9	8	Vis de la Plateforme	51	1	Source d'Alimentation avec Pincés	95	2	Embout Coussiné
10	2	Pince d'Attache Câble				96	1	Fil du Contrôle-Moteur
11	6	Petite Vis	52	1	Contrôle	97	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
12	1	Attache Flexible	53	1	Virole du Cordon d'Ali.	98	1	Autocollant du Loquet
13	5	Attache Câble de 8"	54	1	Cordon d'Alimentation	99	6	Capuchon de la Rampe (droit)
14	1	Panneau Ventral	55	1	Logement du Capteur			
15	1	Capot	56	2	Boulon de Rampe	100	1	Protection des Pièces Électroniques
16	2	Bague d'Espacement Pivotant du Cadre	57	4	Vis de la Console	101	2	Rondelle de la Roue
17	2	Bague d'Espacement de la Console	58	1	Capuchon du Capteur	102	1	Support de l'Étrangleur
			59	1	Base de la Console	103	2	Vis de la Console, longue
18	1	Antidérapant Arr. Droit	60	1	Console	104	3	Autocollant d'Avertissement d'Inclinaison
19	1	Jambe d'Inclinaison	61	1	Support des Pièces Électroniques			
20	1	Amortisseur	62	2	Vis du Loquet	105	1	Antidérapant Arr. Gauche
21	1	Rouleau Avant/Poulie	63	1	Capuchon de la Rampe (Gauche)	106	1	Étrangleur
22	1	Courroie de Marche				107	1	Boulon de Tension du Moteur
23	1	Écrou de Tension du Moteur	64	1	Clé/Pince			
			65	1	Loquet de Rangement	108	1	Boulon du Verrou
24	1	Rondelle Étoilée du Moteur	66	1	Fil Mise à Terre du Rouleau Arrière	109	1	Rondelle du Verrou
25	1	Rondelle de Tension du Moteur	67	1	Porte-Livre	110	1	Écrou du Verrou
			68	1	Verrou de Rangement	111	1	Capuchon de la Console
26	6	Boulon du Moteur d'Incli.	69	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	112	1	Aimant
27	1	Moteur				113	2	Protection du Rouleau
28	1	Courroie du Moteur	70	2	Embout à Insérer	#	1	Fil Noir de 8", 2 Anneaux
29	1	Poulie/Volant/Ventilateur	71	6	Antidérapant Central	#	1	Fil Noir de 4", 2 F
30	6	Écrou Pivotant du Moteur	72	1	Clé Hexagonale	#	1	Fil Blanc de 8", 2 F
31	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	73	2	Virole du Groupement de Fils	#	1	Fil Blanc de 4", M/F
						#	1	Fil Bleu de 8", 2 F
32	5	Rondelle du Rouleau Av.	74	2	Embout de la Base du Montant	#	1	Fil Bleu de 4", 2 F
33	1	Boulon Pivot du Moteur						Groupement de Fils de 12"
34	1	Écrou de Réglage du Rouleau Avant	75	8	Rondelle Pivot du Cadre	#	1	Manuel de l'Utilisateur
			76	2	Écrou de la Roue			
35	1	Capteur/Fil Magnétique	77	2	Roue Avant			
36	1	Pince du Capteur Magnétique	78	2	Boulon de la Roue			
			79	6	Coussinet de la Base			
37	1	Boulon de l'Interrupteur Optique	80	1	Antidérapant Av. Gauche			
			81	1	Groupement de Fils	#		Ces pièces ne sont pas illustrées.
38	1	Écrou du Support	82	1	Montant/Base			
39	1	Interrupteur Optique	83	1	Plaque du Moteur d'Incli.			
40	1	Rondelle Étoilée de l'Interrupteur Optique	84	1	Panneau du Moteur d'Inclinaison			
41	2	Écrou de l'Interrupteur Optique	85	1	Attache Câble de 4"			

* Inclus toutes les pièces dans l'encadré.

Ces pièces ne sont pas illustrées.

Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification.

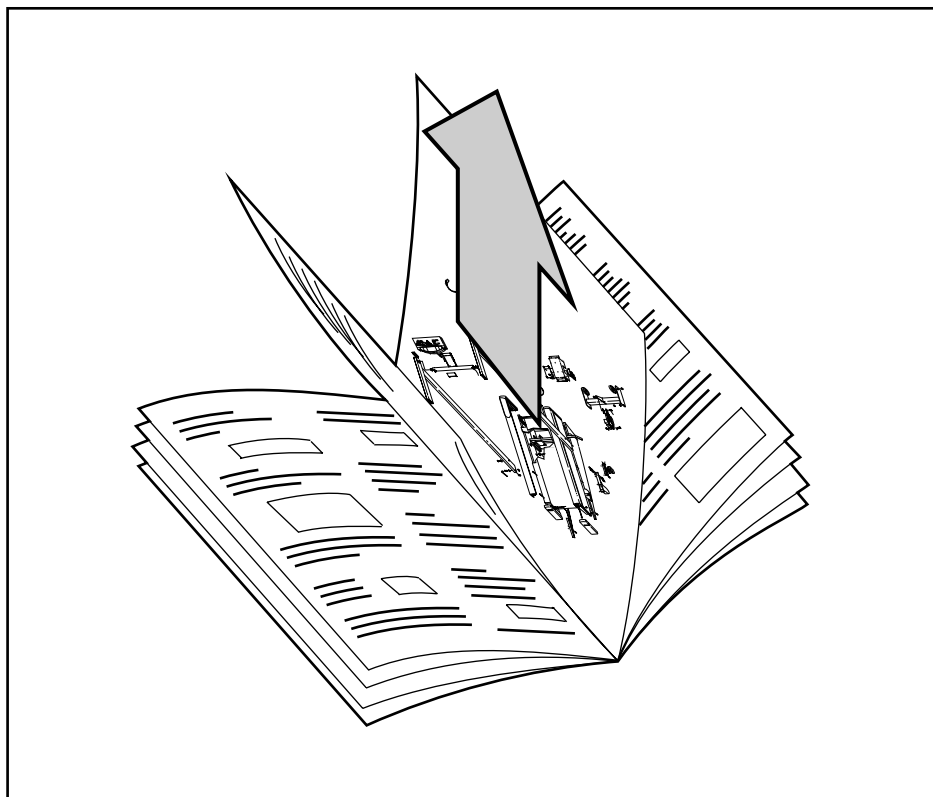
* Inclus toutes les pièces dans l'encadré.

Ces pièces ne sont pas illustrées.

Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification.

**Détachez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ et la LISTE
DES PIÈCES du livret d'instructions.**

**Gardez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ et la LISTE DES
PIÈCES pour références ultérieures.**



Remarque: Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de remplacement, appelez le 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). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants:

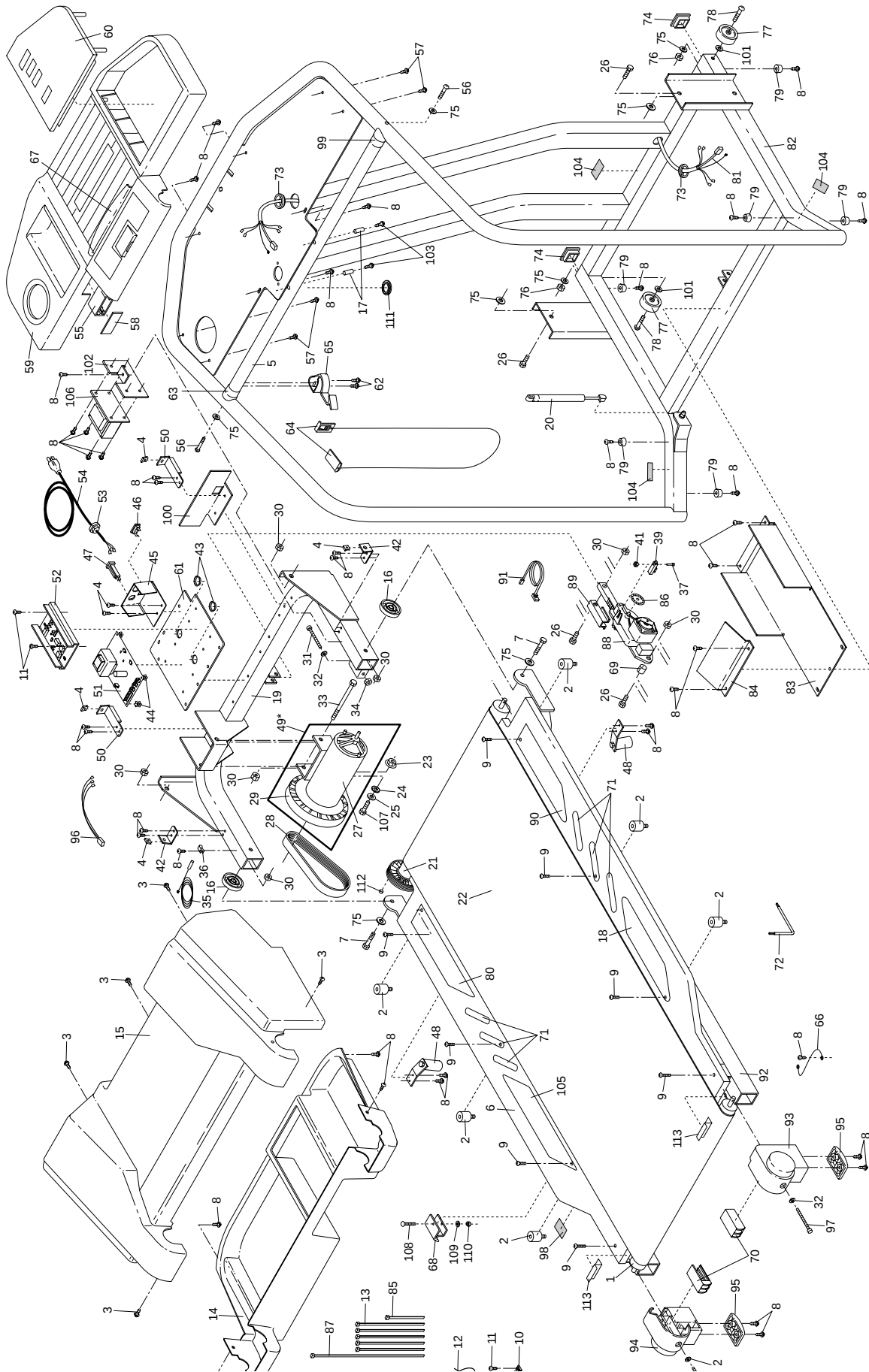
- Le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (HCTL06190)
- Le NOM du produit (HealthRider® SOFTSTRIDER S150™ tapis roulant)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce livret)
- Le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE ET la DESCRIPTION de la ou des pièce(s) (voir le SCHÉMA DÉTAILLÉ et la LISTE DES PIÈCES).

SCHÉMA DÉTAILLÉ—No. du Modèle HCTL06190

R0999A

PLoded Drawing—Model No. HCTL06190

R0999A



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 quatre-vingt-dix (90) jours 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 DU CANADA INC., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

 WEIDER PRO-FORM WESLO of du Canada Inc.		FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT	
IMPORTANT: POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT			
NOM: _____		ADRESSE: _____	
PAYS: _____		CODE POSTAL: _____	
N°. DE MODÈLE: _____		N°. DE SÉRIE: _____	
DATE D'ACHAT: _____		NOM DU DÉTAILLANT: _____	
ADRESSE: _____			
1) Usager principal du produit: ☐ Homme ☐ Femme ☐ Famille		8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre fabricant? ☐ Non ☐ Oui Si oui, lequel? _____	
2) Âge de l'utilisateur principal: ☐ 0-24 ☐ 25-34 ☐ 35-44 ☐ 45-54 ☐ 55-64 ☐ 65 et plus		9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON? ☐ Oui ☐ Non ☐ Sans opinion Sinon quelle marque achèteriez-vous? _____	
3) Revenu annuel: ☐ 0-9,999 ☐ 10,000-14,999 ☐ 15,000-19,999 ☐ 20,000+		10) Possédez-vous d'autres équipements d'exercice? ☐ Bicyclette ☐ Bicyclette stationnaire ☐ Tapis roulant ☐ Appareil de musculation ☐ Banc d'exercice ☐ Simulateur d'escalier ☐ Cardio Glide ☐ Autre	
4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice? ☐ moins que 3 fois ☐ 3 fois et plus		11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement? ☐ Sports ☐ Général ☐ Automobilisme ☐ Affaires ☐ Ordinateur ☐ Mise en forme	
5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON? ☐ Oui ☐ Non		12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON? ☐ Oui ☐ Non	
6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON? ☐ Publicité dans un journal ☐ Magasin ☐ Magazine ☐ Ami/Parent ☐ Autre			
7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON? ☐ Employé du magasin ☐ Publicité à la télévision ☐ Options électroniques ☐ Publicité dans un magazine ☐ Modèle du produit ☐ Innovation du produit ☐ Couleur ☐ Prix ☐ Autres aspects			
MERCI DE VOTRE TEMPS			
1999 © ICON du Canada, Inc. Imprimé aux É.U.			



HealthRider® est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.