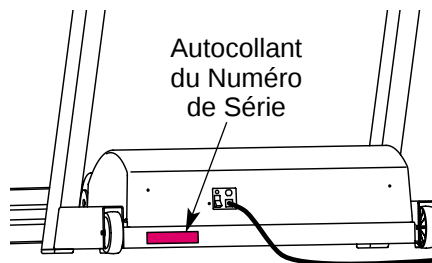


N°. du Modèle HCTL07120

N°. de Série _____

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



QUESTIONS?

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

1-888-936-4266

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



MANUEL DE L'UTILISATEUR

⚠ ATTENTION :

veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions contenus dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre site internet

www.healthrider.com



TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	9
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	26
GUIDE D'EXERCICE	28
LISTE DES PIÈCES	29
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	31
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

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

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les conseils importants 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 importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis roulant et 0,5 m (2 ft.) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne peut supporter plus de 115 kg (250 lbs.) N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
8. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
9. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 9) dans un éliminateur de surtensions (pas inclus) et branchez le éliminateur de surtensions dans un circuit mis à terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur ce circuit. N'utilisez pas de rallonge.
10. Utilisez uniquement un éliminateur de surtension aux normes CUL, calibré à 15 ampères, associé à un câble de 1mm (calibre 14) de 1,5 m (5 ft.) de longueur au maximum. Évitez d'utiliser une rallonge.
11. L'échec d'utiliser un éliminateur de surtensions qui fonctionne correctement pourrait résulter en des dommages au système de contrôle du tapis roulant. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui peut résulter en une chute et en de sérieuses blessures.
12. Gardez le cordon d'alimentation 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. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du 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. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
17. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et déplacez le disjoncteur marche/arrêt à la position arrêt lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le dessin à la page 5 pour localiser le disjoncteur marche/arrêt.)
18. 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 PLIER ET DÉPLACER

LE TAPIS ROULANT à la page 24.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté.

19. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
20. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com un son électronique (bip) vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison vont changer. Soyez toujours attentif à ce son et soyez prêt pour le changement de vitesse et/ou d'inclinaison. Parfois la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.
21. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com, vous pouvez annuler les changements de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant sur les touches vitesse et inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son (bip), la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme du

CD ou de la vidéo.

22. Retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis roulant régulièrement.
24. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.
25. **DANGER** : débranchez le cordon d'alimentation 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 manuel ne devraient être effectués que par un technicien qualifié.
26. Ce tapis roulant est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

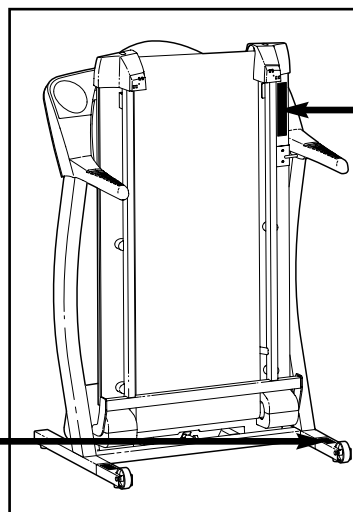
! ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable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

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été apposés sur le tapis roulant. Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la section **POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE** à la page 31). Apposez l'autocollant à l'emplacement indiqué.

! ATTENTION

GARDEZ VOS PIEDS ET VOS MAINS ÉLOIGNÉS DE CET ENDROIT QUAND LE TAPIS ROULANT EST EN MARCHÉ.



! ATTENTION :

Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves.

Lisez le manuel et:

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

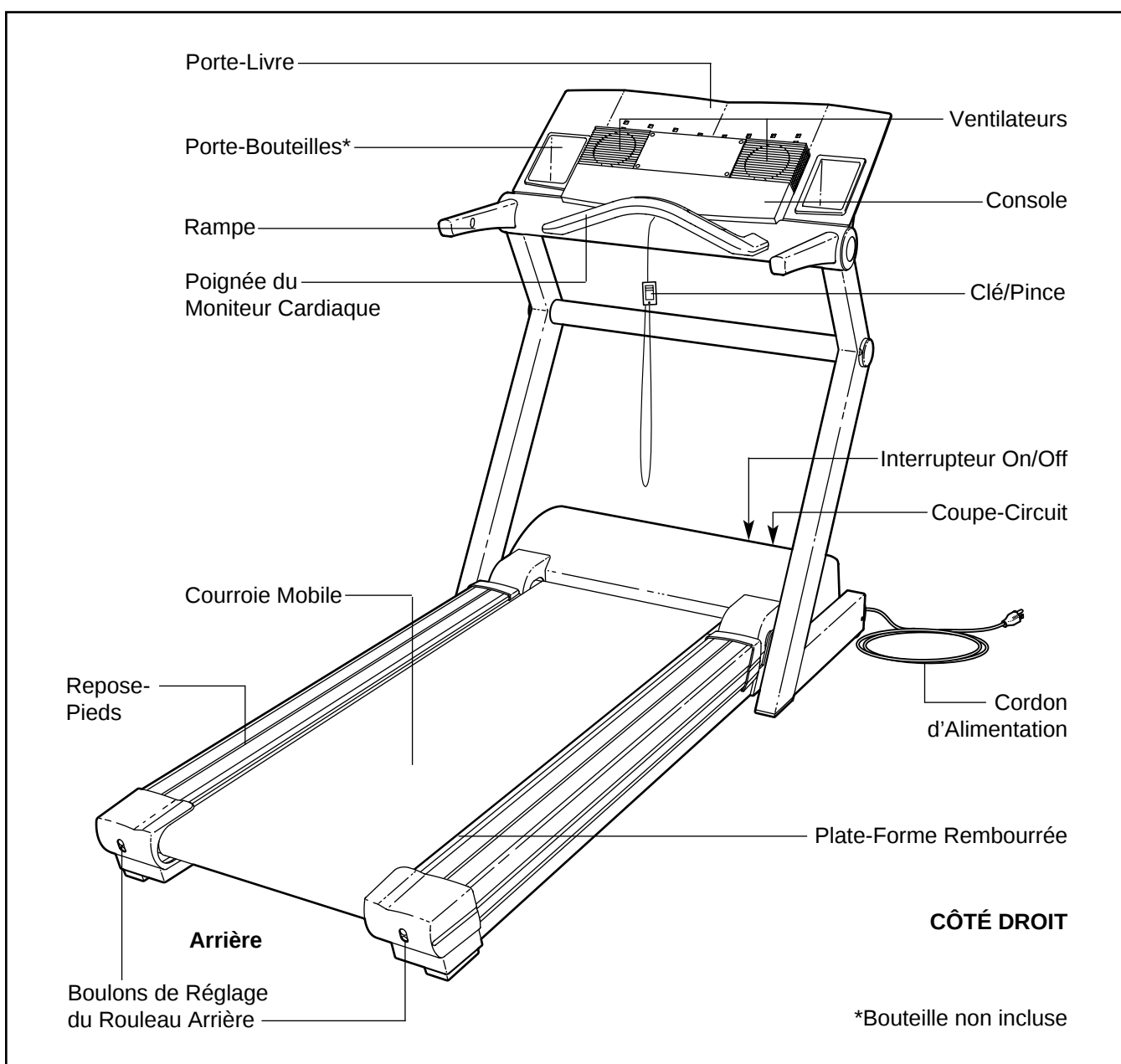
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant HealthRider® R60. Le tapis roulant R60 allie une technologie de pointe avec un design innovateur pour vous permettre de tirer le maximum de votre programme d'exercice dans le confort de votre maison. De la console de pointe à la plateforme de marche rembourrée, le tapis roulant R60 est conçu de manière à rendre vos exercices plus efficaces et agréables, tout en vous exerçant chez vous. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel tapis roulant peut être plié prenant ainsi moitié moins d'espace au sol que les autres tapis roulant.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. 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). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le HCTL07120. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

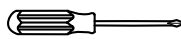
Familiarisez-vous avec les pièces dans le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant.

Remarque : Le dessous de la courroie mobile 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-la avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert votre tournevis cruciforme , **et des pinces coupantes** , **et votre maillet en caoutchouc** .

1. Coupez les attaches en plastique (non illustrées) des cotés du tapis roulant. **Avec l'aide d'une seconde personne**, soulevez doucement les Montants (65) jusqu'à ce que les Roues (non illustrées) touchent le sol.

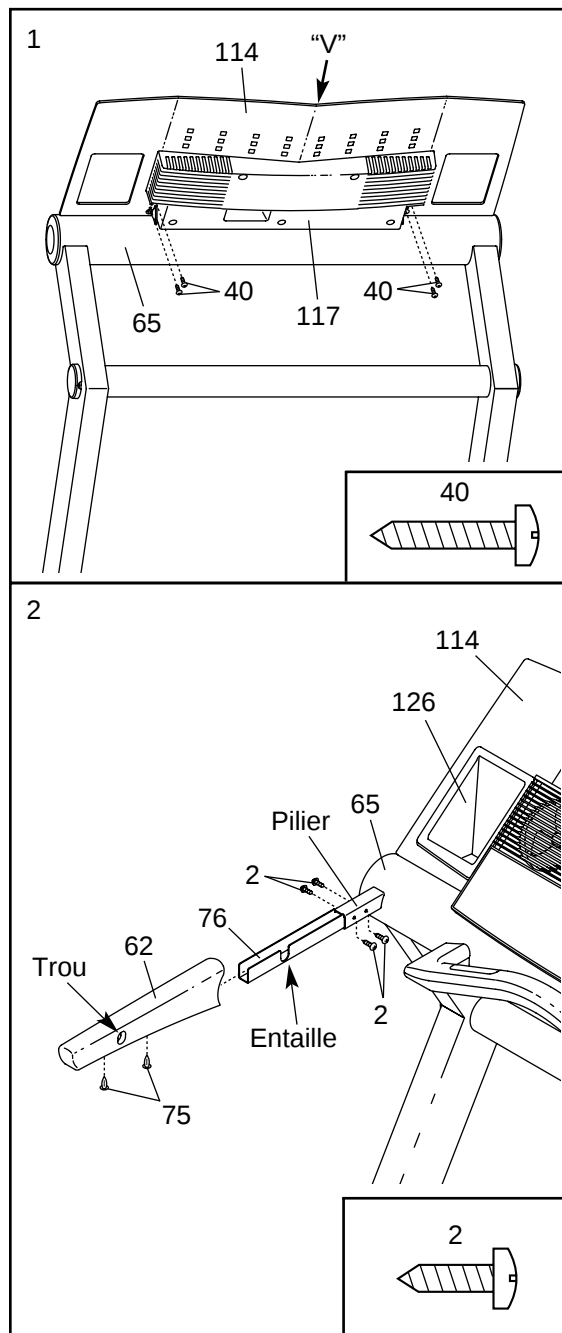
Placez le Porte-Livre (114) contre le dos de la Base de la Console (117) et du Montant (65), avec la partie en « V » du Porte-Livre dans la position illustrée. Attachez le Porte-livre à l'aide de quatre Vis de 3/4" (40).

2. Enfoncez une des Extensions de la Rampe (76) dans le pilier sur le côté gauche du Montant (65). **Assurez-vous que l'entaille sur l'Extension de la Rampe est dans la position illustrée.** Alignez les trous sur l'Extension de la Rampe avec les trous sur le pilier. Si nécessaire, utiliser un maillet en caoutchouc pour enfoncer l'Extension de la Rampe jusqu'au bout. Attachez l'Extension de la Rampe dans le pilier à l'aide de quatre Vis d'Extension (2).

Identifiez la Poignée en Mousse Gauche (62) muni d'un trou sur le côté droit. Glissez la Poigne en Mousse Gauche aussi haut que possible sur l'Extension de la Rampe (76) et le pilier. (Remarque : il sera peut-être utile de lubrifier l'Extension de la Rampe avec de l'eau savonneuse). Enfoncez deux Vis en Plastique (75) sous la Poignée en Mousse Gauche et l'Extension de la Rampe.

Attachez l'autre Extension de la Rampe et la Poignée en Mousse Droite (non illustrée) sur le pilier du côté droit du Montant (65) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de trou sur le côté de la Poignée en Mousse Droite.

Identifiez le Porte-Bouteille Gauche (126) ; le rebord inférieur est plus étroit sur le côté gauche comme illustré. Enfoncez le Porte-Bouteille Gauche dans le Porte-Livre (114). Enfoncez ensuite le Porte-Bouteille Droit (non illustré) dans le Porte-Livre.



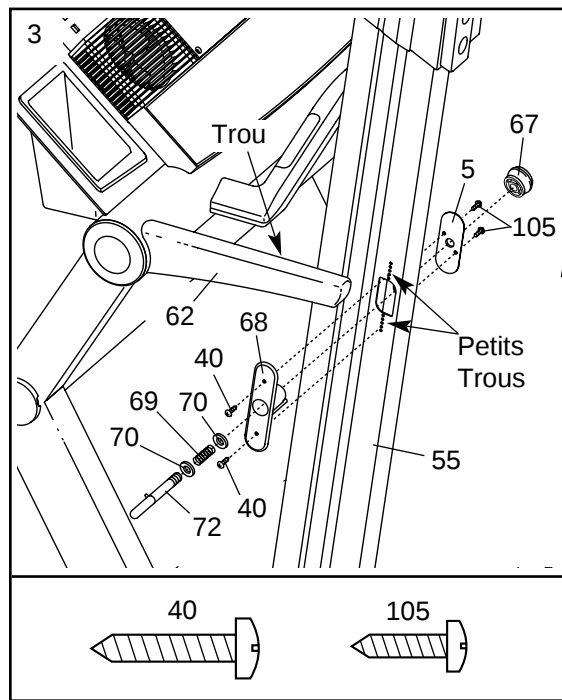
3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez le Cadre (55) dans la position illustrée. Placez le Logement du Loquet (68) et le Couvercle du Logement du Loquet (5) contre les cotées du Cadre dans la position indiquée. Vissez de quelques tours seulement les deux Vis de 1/2" (105) dans le Couvercle du Logement du Loquet et le Logement du Loquet comme illustré. **Ne serrez pas encore les Vis.**

Retirez le Bouton du Loquet (67) de la Goupille du Loquet (72). Assurez-vous que les Cols de la Goupille du Loquet (70) et le Ressort (69) sont sur la Goupille du Loquet. Les Cols de la Goupille du Loquet doivent se trouver de chaque côté du ressort. Enfoncez la Goupille du Loquet dans le Logement du Loquet (68) puis serrez le Bouton du Loquet dans ce dernier.

Alignez la Goupille du Loquet (72) avec le trou sur la Poignée en Mousse Gauche (62) en glissant le Logement du Loquet (68) vers le haut ou vers le bas. Assurez-vous que la Goupille du Loquet peut être complètement insérée dans le trou. Tenez le Logement du Loquet e place pendant que vous vissez deux Vis de 3/4" (40) dans le Logement du Loquet et le Cadre (55).

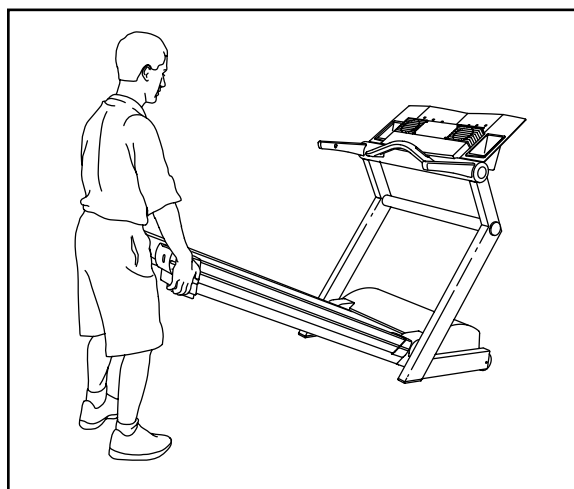
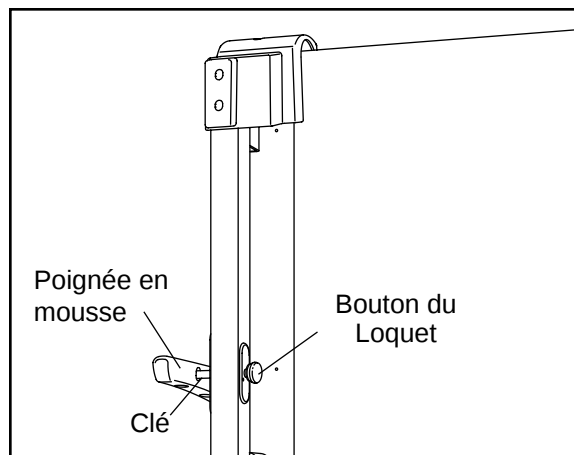
Serrez les Vis de 1/2" (105). Remarque : il peut être nécessaire de tirer le Bouton du Loquet (67) pour atteindre les Vis.

4. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées correctement avant d'utiliser le tapis roulant. Pour protéger votre sol ou tapis, placez un revêtement sous le tapis roulant.** Nous vous recommandons de vous familiariser avec la section LOCALISATION D'UN PROBLEME aux pages 26 et 27.



COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

1. Tenez le tapis roulant fermement de la main gauche. Tirez le bouton du loquet vers la droite. Pivotez le tapis roulant vers le bas jusqu'à ce que le bouton du loquet est en dessous de la poignée en mousse. Relâchez doucement le bouton du loquet..
2. Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains et abaissez le tapis roulant au sol. **Pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**



FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE MOBILE PERFORMANT LUBE™

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

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais 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 manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

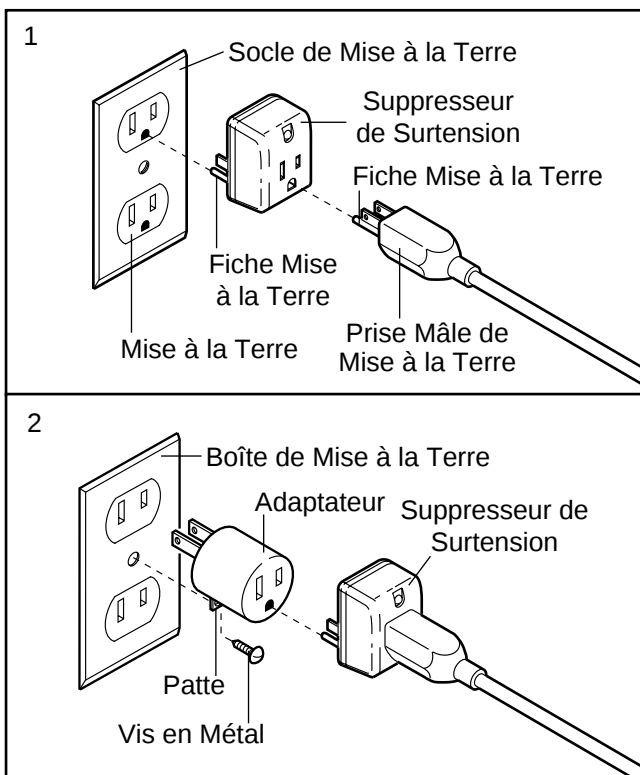
Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner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

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

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 conduit de fuite au courant électrique. Cet appareil est

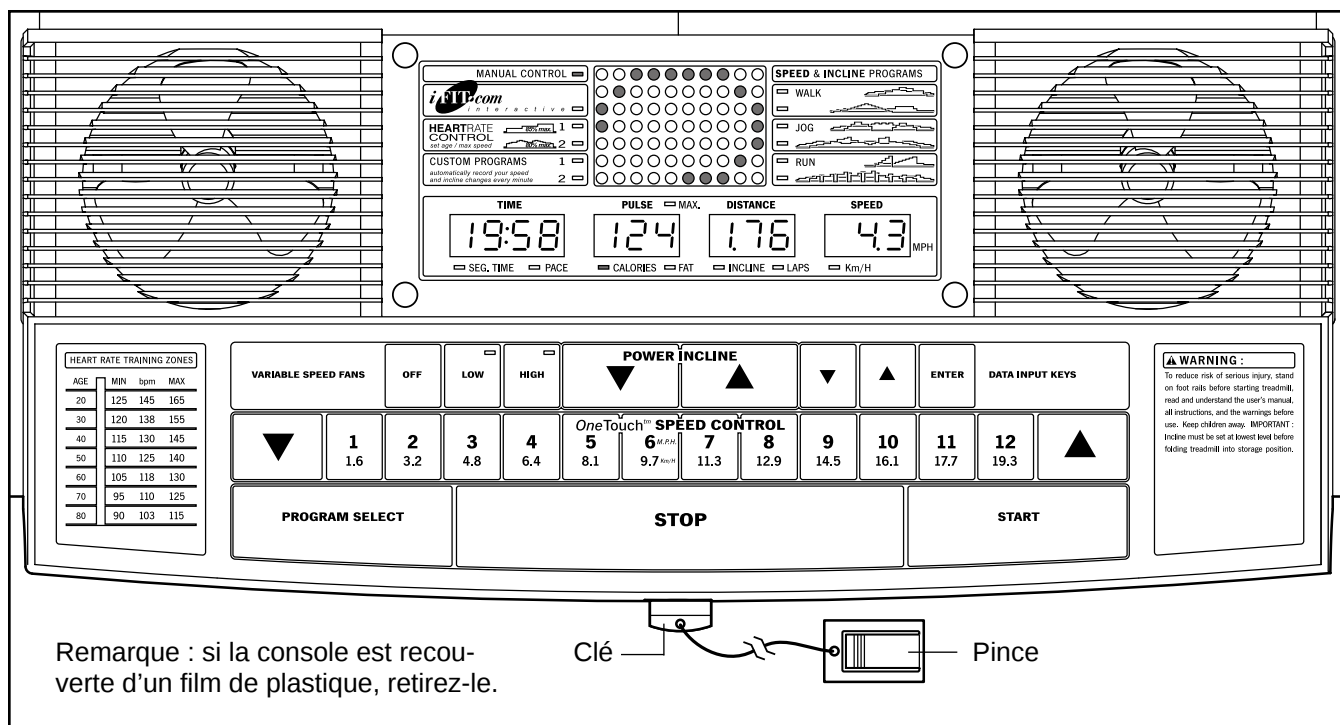
équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le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

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



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

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



LES CARACTERISTIQUES DE LA CONSOLE

La console offre un éventail impressionnant d'options pour vous aider à tirer le maximum de votre entraînement.

Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peut être changé avec le touché d'un bouton. Alors que vous vous exercez, la console affichera continuellement les réactions de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le moniteur cardiaque ou le moniteur cardiaque facultatif se portant autour de la poitrine (référez-vous à la page 23).

De plus, la console offre six programmes pré-enregistrés. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de vous guider effectivement tout au long de l'exercice. Deux programmes de pouds sont aussi offerts. Chaque programme ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour garder votre pouds dans une zone d'entraînement prédéterminée.

La console vous permet même de créer vos propres programmes d'entraînement et les garde en mémoire pour les utiliser quand vous le désirez.

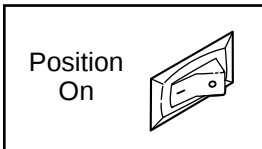
De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant un câble audio (inclus), vous pouvez brancher

vosre tapis roulant sur vosre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement vosre tapis roulant et vous préviennent quand vous devez changer vosre cadence comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de vosre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266.**

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

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 11. **Pour utiliser un programme pré-enregistré**, voir page 13. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque**, voir la page 14. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé**, voir pages 16 et 17. **Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, voir la page 22.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT

- 1 Branchez le cordon d'alimentation (voir à la page 9).
- 2 Localisez l'interrupteur On/Off qui se trouve proche du cordon d'alimentation. Bougez l'interrupteur On/Off à la position On.

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

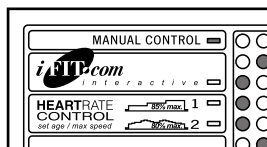
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

- 1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT ci-dessus.

- 2 Sélectionnez le mode manuel.

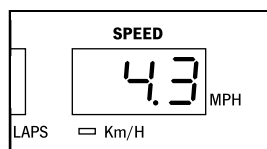
Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur de la Commande Manuelle [MANUAL CONTROL] s'allumera. Si un autre programme a été sélectionné, appuyez plusieurs fois sur la touche Sélection du Programme (PROGRAM SELECT) pour sélectionner le mode manuel.



- 3 Appuyez sur la touche Marche (START) et la touche Vitesse (SPEED) 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 désirée de la courroie en appuyant sur les touches Δ et ∇ Vitesse. Chaque fois que l'une des touches est



pressée, la programmation de vitesse changera de 0,1 mph ; si une touche est pressée pendant, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5 mph. Pour changer la programmation de la vitesse rapidement, appuyez les touches Vitesse OneTouch™.

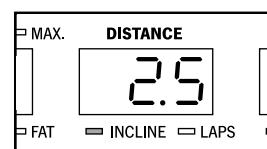
Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour simplifier, toutes les instructions de cette section se réfèrent en miles.

Pour arrêter la courroie, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. L'affichage Temps/Temps du Segment/Cadence commencera à clignoter. Pour remettre la courroie en marche, appuyez sur la touche Marche ou la touche Vitesse Δ .

Remarque : lors de la première utilisation du tapis roulant, observez l'alignement de la courroie mobile et alignez-la si nécessaire (référez-vous à la page 27).

- 4 Changez l'inclinaison du tapis roulant désirée.

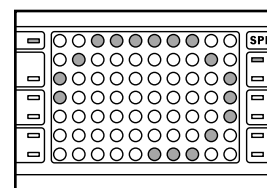
Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez les touches d'Inclinaison (INCLINE). Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison changera de 0,5%. Remarque : Une fois les touches appuyées, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.



- 5 Suivez vos progrès sur la matrice et les affichages.

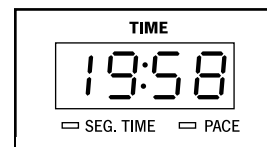
La matrice numérique—

Quand le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, la matrice numérique affichera une piste représentant un quart de mile. Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront l'un après l'autre jusqu'à ce que vous ayez effectué 1/4 de mile. Un nouveau tour de piste commencera alors.



Affichage Temps/Temps du Segment/Cadence—

Quand le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé et votre cadence actuelle (la cadence est mesurée en minutes par mile). L'affichage changera d'un chiffre à l'autre toutes les quelques secondes.

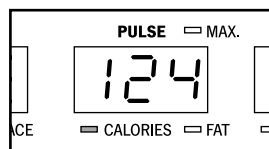


Quand un programme pré-enregistré ou un programme de pouls est sélectionné, l'affichage indiquera le temps restant avant la fin du programme, le temps restant avec la fin du segment en cours, et votre cadence actuelle.

Affichage Pouls/

Calories/Calories de

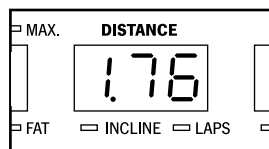
Graisse—Cet affichage indique la quantité approximative de *calories* ainsi que le nombre de *calories d'origine glucidique* que vous avez brûlées (voir la section BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 28). L'affichage changera d'un numéro à l'autre chaque quelque seconde. Cet affichage indique également votre rythme cardiaque lorsque le moniteur cardiaque est utilisé (voir étape 6) ou le moniteur cardiaque facultatif se portant autour du torse (référez-vous à la page 23).



Affichage Distance/

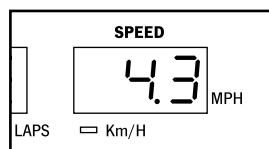
Inclinaison/Tours de

Piste—Cet affichage indique la distance parcourue en marchant sur le tapis roulant, le niveau d'inclinaison du tapis roulant, et le nombre de tours de piste d'un quart de mile que vous avez effectué. L'affichage changera d'un chiffre à l'autre toutes les quelques secondes.



Affichage Vitesse—Cet

affichage indique la vitesse de la courroie mobile.



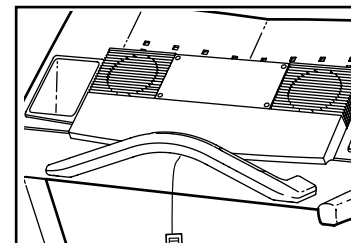
Remarque : lorsque l'indicateur Km/H n'est pas allumé, la console affichera la vitesse et la distance en miles ;

lorsque l'indicateur Km/H est allumé, la console affichera la vitesse et la distance en kilomètres. Pour changer l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Un « E », pour les miles anglais, et un « M », pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage. Appuyez la touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé, puis réinsérez-la.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Pour utiliser la poignée du moniteur cardiaque, assurez-vous tout d'abord que vos mains sont propres. **Montez ensuite sur les repose-pieds** et



placez vos mains sur les plaques métalliques sur la poignée du moniteur cardiaque. Vos paumes devraient se trouver sur les plaques supérieures et le bout de vos doigts sur les plaques inférieures. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre pouls est détecté, deux tirets (— —) apparaîtront dans l'affichage Pouls/Calories/Calories de Graisse, puis votre pouls sera affiché. **Pour une lecture plus précise de votre pouls, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Pour utiliser les ventilateurs, appuyez sur les touches Lent (LOW) ou Rapide (HIGH). Pour éteindre les ventilateurs, appuyez sur la touche Off. Remarque : quand la courroie mobile est reste immobile pendant quelques minutes, les ventilateurs s'éteignent automatiquement.

8 Lorsque vous avez terminé les exercices, retirez la clé.

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez la touche Arrêt, **et réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque : Si les affichages 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 23 et éteignez le mode demo.**

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez le Interrupteur On/Off près du cordon d'alimentation à la position off et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES PRE-ENREGISTRES

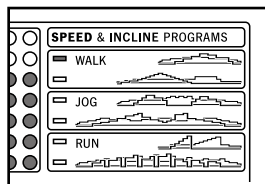
1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez un des programmes pré-enregistrés

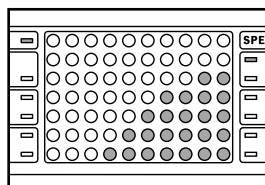
Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme pré-enregistré, appuyez sur la touche de Sélection du

Programme (Select Program) jusqu'à ce que l'indicateur Walk, Jog ou Run s'allume.



Quand un programme pré-enregistré est sélectionné, l'inclinaison maximale du programme clignotera dans l'affichage Distance/Inclinaison Tours de Piste en clignotant, et la vitesse maximale clignotera dans l'affichage Vitesse, pendant 6 secondes. L'affichage Temps/Temp du Segment/Cadence indiquera la durée du programme.

La matrice numérique affichera les premières sept vitesses du programme. Les profils sur le côté droit de la matrice indiquent les changements de vitesse et d'inclinaison durant le programme.



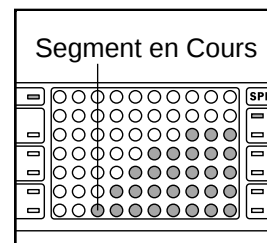
3 Appuyez la touche Marche ou Vitesse Δ pour commencer le programme.

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

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de différentes longueurs. (L'affichage Temps/Temp du Segment/Cadence indiquera le temps restant avant la fin du programme et le temps restant avant la fin du segment en cours.) Un programme de vitesse et d'inclinaison sont programmé pour chaque segment. (Le même réglage de vitesse et/ou le réglage d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.)

La vitesse programmée pour le premier segment est affichée dans la colonne du Segment en Cours qui clignote sur la matrice numérique. (Les inclinaisons programmées ne sont pas affichées sur la matrice).

Les vitesses programmées pour les sept segments suivants sont affichées dans les sept colonnes sur la droite.



Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, la colonne du Segment en Cours et la colonne à sa droite clignoteront et une série de tonalités se fera entendre. De plus, si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant est sur le point de changer, l'affichage Vitesse et/ou Distance/Inclinaison/Tours de Piste clignotera pour vous avertir. Quand le premier segment est complété, *tous les réglages de vitesse se transféreront d'une colonne vers la gauche*. La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le second segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne du Segment en Cours sont allumés après que les vitesses se sont déplacées vers la gauche, *les vitesses programmées se déplaceront vers le bas* de manière à ce que seuls les indicateurs supérieurs apparaissent sur la matrice. Si certains indicateurs de la colonne du Segment en Cours ne sont pas allumés quand les vitesses programmées se déplacent à nouveau vers la gauche, les vitesses programmées se déplaceront vers le haut.

Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce que la vitesse programmée pour le dernier segment est affichée dans la colonne du Segment en Cours, et que le compte à rebours dans l'affichage Temps/Temp du Segment/Cadence arrive à zéro. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment actuel est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les arrangements en appuyant la touche Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombrira dans la colonne du Segment en Cours. (Si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en Cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombrira dans ces colonnes aussi).

Remarque : si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison, le tapis roulant s'ajustera automatiquement à la vitesse et à l'inclinaison du segment suivant quand ce dernier commence.

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. L'affichage Temps/Temps du Segment/Cadence commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse Δ . Pour terminer le programme, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

4 Suivez vos progrès avec les affichages.

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

5 Measure your heart rate if desired.

Référez-vous à l'étape 6 de la page 12.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 de la page 12.

7 Lorsque le programme est terminé, retirez la clé.

Lorsque le programme est terminé, **réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal**. Ensuite, retirez la clé de la console et gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque :** Si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, la console est dans le mode « demo ». Référez-vous à la page 23 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez le Interrupteur On/Off près du cordon d'alimentation à la position arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME RYTHME CARDIAQUE

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

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme de rythme cardiaque. **Remarque :** vous devez porter la ceinture du moniteur cardiaque (non-incluse) pour utiliser un programme de pouls. Référez-vous à la page 23 pour plus d'information concernant la ceinture du moniteur cardiaque.

1 Mettre le moniteur cardiaque qui se porte autour de la poitrine.

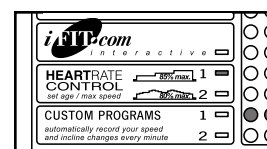
Référez-vous aux instructions incluses avec la ceinture du moniteur cardiaque en option.

2 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

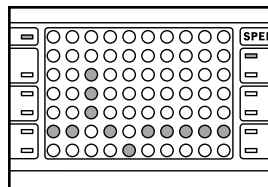
3 Choisissez le programme avec le moniteur cardiaque.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée. Pour sélectionner un programme de pouls, appuyez sur la touche de Sélection du Programme jusqu'à ce qu'un des indicateurs de programme de pouls s'allume.



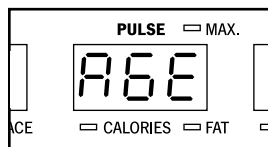
Les deux profils à gauche de la matrice numérique indiquent les fluctuations du but de pouls durant les programmes. Durant le programme de pouls 1, votre pouls atteindra approximativement 85% de l'estimation de votre pouls maximum ; durant le programme de pouls 2, votre pouls atteindra à peu près 80% de votre pouls maximum. Remarque : votre pouls maximum est estimé en soustrayant votre âge de 220. Par exemple, si vous avez 30 ans, votre pouls maximum sera de 190 battements par minute ($220 - 30 = 190$).

Pendant les programmes de rythme cardiaque, l'affichage du programme indiquera un graphique représentant votre rythme cardiaque. Chaque fois qu'une pulsation est détectée, un pic supplémentaire apparaîtra.



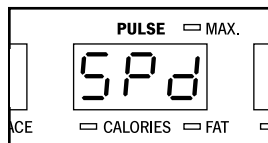
4 Enregistrez votre âge et une vitesse maximale.

Quand un programme de pouls est sélectionné, le mot « AGE » et le dernier âge enregistré clignoteront dans l'affichage Pouls/



Calories/Calories de Graisse. Si vous avez déjà enregistré votre âge, appuyez simplement sur la touche Enter. Si vous n'avez pas enregistré votre âge, appuyez sur les touches Δ et ∇ à côté de la touche Enter pour entrer votre âge. Appuyez ensuite sur la touche Enter.

Après avoir enregistré votre âge, les lettres « SPd » et la vitesse maximale programmée clignoteront dans l'affichage Pouls/Calories/



Calories de Graisse. Si vous le désirez, appuyez sur les touches Δ et ∇ pour ajuster la vitesse maximale. Quand la vitesse maximale désirée est affichée, appuyez sur la touche Enter.

5 Appuyez la touche Marche 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 de pouls est divisé en segments de différentes durées. (L'affichage Temps/Temps du Segment/Cadence indiquera le temps restant avant la fin du programme et le temps restant avant la fin du segment en cours). Une programmation du rythme cardiaque idéal est programmée pour chaque segment.

Durant chaque segment, la console comparera régulièrement votre pouls au but de pouls. Si votre pouls est trop lent ou trop rapide par rapport au but de pouls, la vitesse du tapis roulant aug-

mentera ou ralentira automatiquement pour que votre pouls se rapproche plus du but de pouls programmé. Si la vitesse atteint la vitesse maximale programmée (voir l'étape 4 à gauche) et que votre pouls n'est toujours pas assez proche de votre but de pouls, l'inclinaison du tapis roulant augmentera pour rapprocher votre pouls du but de pouls programmé.

Durant les trois dernières secondes de chaque segment, une série de tonalités se feront entendre et l'affichage Distance/Inclinaison/Tours de Piste et Vitesse clignoteront.

Le programme continuera ainsi jusqu'à ce que la durée du programme se soit écoulée. La courroie alors ralentira jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse, vous pouvez les ajuster avec les boutons de Vitesse ou d'Inclinaison. Cependant, chaque fois que la console compare votre pouls au pouls d'objectif, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera ou diminuera pour ramener votre pouls plus près de votre pouls d'objectif.

Si votre pouls n'est pas détecté pendant le programme, les lettres PLS clignoteront dans l'affichage de Pouls/Calories/Calories de Graisse et la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pourrait diminuer automatiquement jusqu'à ce que votre pouls soit détecté. Si cela vous arrive, référez-vous aux instructions incluses avec le moniteur cardiaque se portant autour de la poitrine.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyer sur la touche Arrêt. Les programmes de rythme cardiaque ne devraient pas être temporairement arrêtés et ensuite être remis en marche. Pour utiliser à nouveau un programme de rythme cardiaque, sélectionner de nouveau le programme et commencez dès le début.

6 Suivez vos progrès avec les affichages.

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

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 de la page 12.

8 Lorsque le programme est terminé, retirez la clé..

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

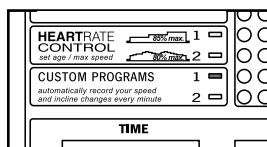
COMMENT DEFINIR UN PROGRAMME PERSONNALISE

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez un programme personnalisé.

Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche de Sélection du Programme jusqu'à ce qu'un des indicateurs de programmes personnalisés s'allume.

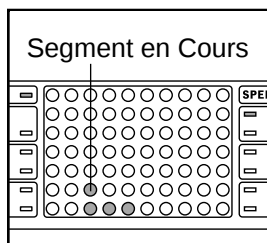


Remarque : si le programme personnalisé n'a pas encore été défini, seules trois colonnes d'indicateurs apparaîtront dans la matrice numérique. Si plus de trois colonnes d'indicateurs sont allumés, référez-vous à COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISE à la page 16.

3 Appuyez sur la touche Marche ou Vitesse Δ et programmez la vitesse et l'inclinaison désirées.

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

Référez-vous à la matrice numérique. Chaque programme personnalisé est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison peuvent être programmées pour chaque segment. La vitesse



pour le premier segment sera indiquée dans la colonne du Segment en Cours qui clignote sur la matrice. (Les inclinaisons programmées ne sont pas affichées sur la matrice). Pour programmer une vitesse et une inclinaison pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant en appuyant sur les touches de Vitesse et d'Inclinaison. Toutes les quelques pressions sur la touche Vitesse, un indicateur supplémentaire s'allumera ou s'éteindra dans la colonne du Segment en Cours.

Quand le premier segment du programme est terminé, une série de tonalités se fera entendre et la vitesse et l'inclinaison en cours seront gardées en mémoire. Les trois colonnes d'indicateurs se déplaceront alors vers la gauche et la vitesse programmée pour le deuxième segment clignotera dans la colonne du segment en cours. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus.

Continuez la programmation de la vitesses et de l'inclinaison pour autant de segment que vous le désirez ; les programmes personnalisés peuvent comporter jusqu'à quarante segments. Quand vous avez fini de vous entraîner, appuyez sur la touche Arrêt, deux fois. Les vitesses et les inclinaisons ainsi que le nombre de segment que vous avez programmé seront alors gardés en mémoire.

4 Quand le programme est terminé, retirez la clé de la console.

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

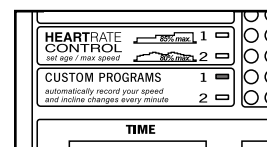
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISE

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

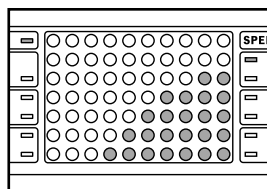
2 Sélectionnez un programme personnalisé.

Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche de Sélection du Programme jusqu'à ce qu'un des indicateurs de programme personnalisé s'allume.



Quand un programme personnalisé est sélectionné, l'inclinaison maximale pour le programme clignotera dans l'affichage Distance/Inclinaison/Tours de Piste, et la vitesse maximale clignotera dans l'affichage Vitesse, pendant six secondes. L'affichage Temps/Temps du Segment/Cadence indiquera la durée du programme.

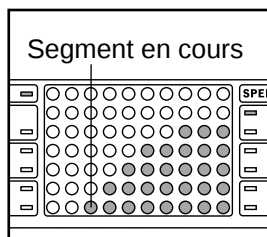
La matrice numérique affichera la vitesse programmée pour les sept premiers segments du programme. **Remarque : si seules trois colonnes d'indicateurs sont allumées sur la matrice, référez-vous à COMMENT DEFINIR UN PROGRAMME PERSONNALISE à la page 16.**



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

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis roulant ajustera automatiquement sa vitesse et son inclinaison sur celles programmées pour le programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme personnalisé est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. (La même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs). La vitesse programmée pour le premier segment clignote dans la colonne du Segment en Cours sur la matrice. (L'inclinaison programmée n'est pas affichée sur la matrice). Les vitesses programmées pour les sept segments suivants sont affichées dans les sept colonnes à droite.



Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, la colonne du Segment en Cours et la colonne à sa droite clignoteront et une série de tonalités se fera entendre, et l'affichage Vitesse et/ou Distance/Inclinaison/Tours de Piste clignotera. Quand le premier segment est terminé, toutes les vitesses programmées se déplaceront d'une colonne vers la gauche. La vitesse programmée pour le deuxième segment clignotera alors dans la colonne du Segment en Cours et le tapis roulant s'ajustera automatiquement à la vitesse et à l'inclinaison que vous avez programmées plus tôt.

Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce que la vitesse programmée pour le dernier segment est affichée dans la colonne du Segment en Cours, et que le compte à rebours dans l'affichage Temps/Temps du Segment/Cadence arrive à zéro. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Si vous le désirez, vous pouvez redéfinir le programme pendant son utilisation. **Pour changer les arrangements de vitesse ou d'inclinaisons pendant le segment actuel**, appuyez simplement les touches Vitesse ou Inclinaison. Lorsque le segment actuel est terminé, le nouvel arrangement sera sauvegardé dans la mémoire. **Pour augmenter la durée du programme**, d'abord attendez jusqu'à ce que le programme soit terminé. Ensuite, appuyez la touche Marche et les arrangements des programmes de vitesse et d'inclinaison pour autant de segments additionnels que vous désirez. Lorsque vous ajoutez autant de segment désiré appuyez la touche Arrêt deux fois. **Pour diminuer la durée du programme**, appuyez la touche Arrêt deux fois à n'importe quel moment avant que le programme soit termine.

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

4 Suivez votre progrès avec les affichages.

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

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez

Référez-vous à l'étape 6 de la page 12.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 de la page 12.

7 Quand le programme est fini, enlevez la clé.

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

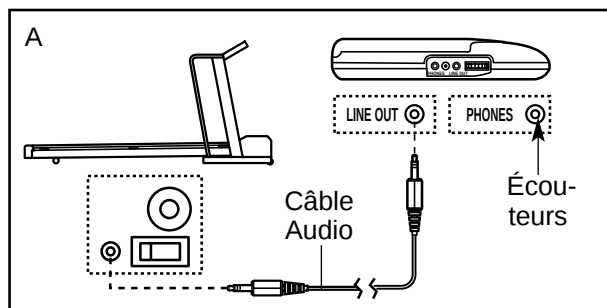
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 18 et 19 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope.** Référez-vous à la page 20 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 19 pour les instructions de branchement.

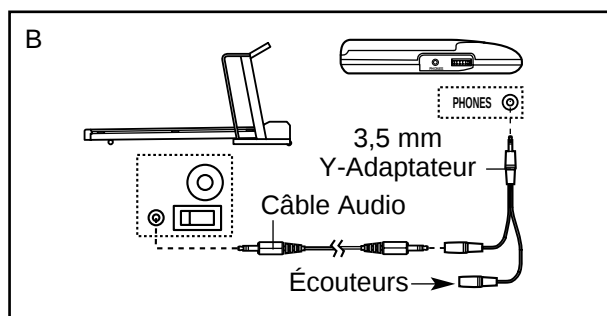
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

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.



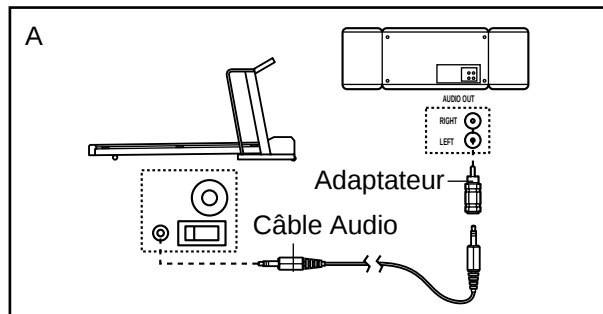
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre lecteur de CD.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



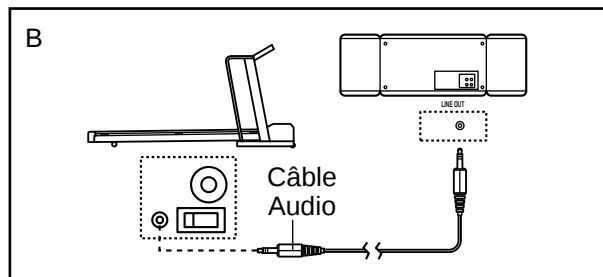
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

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.

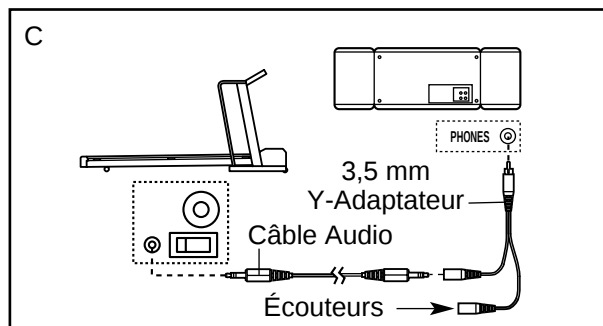
- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



- 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.



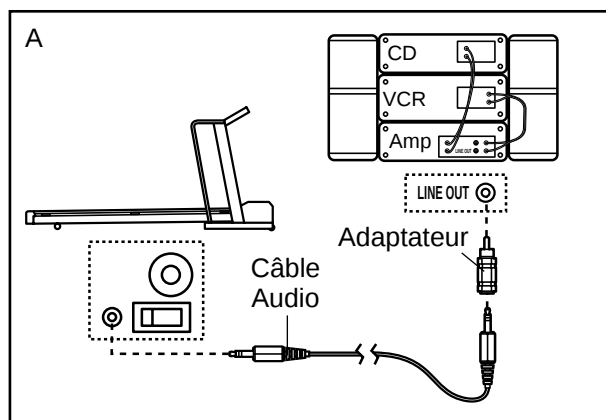
- C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez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



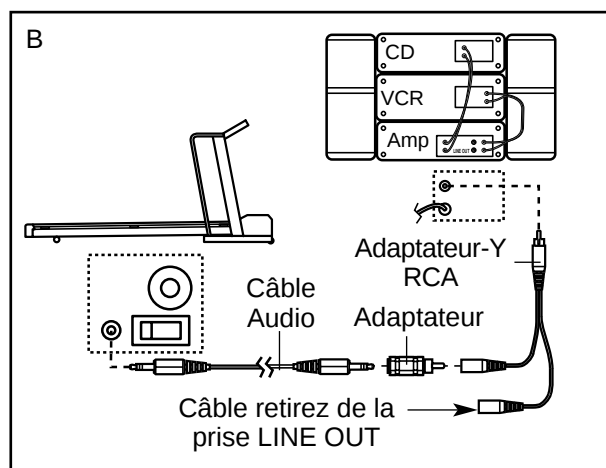
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : si votre stéréo a une prise LINE 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.



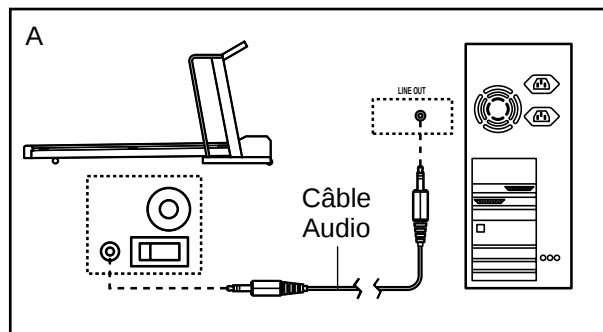
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur-Y de type RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez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



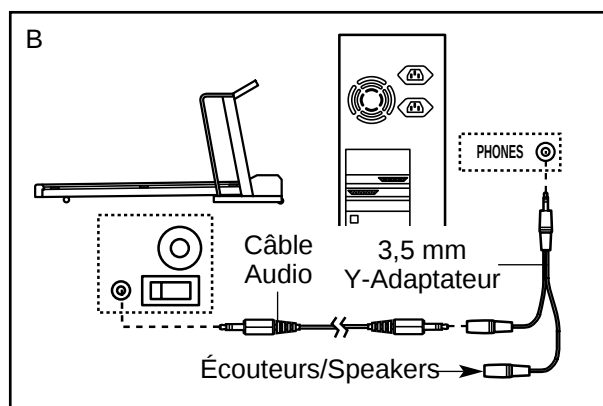
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

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.



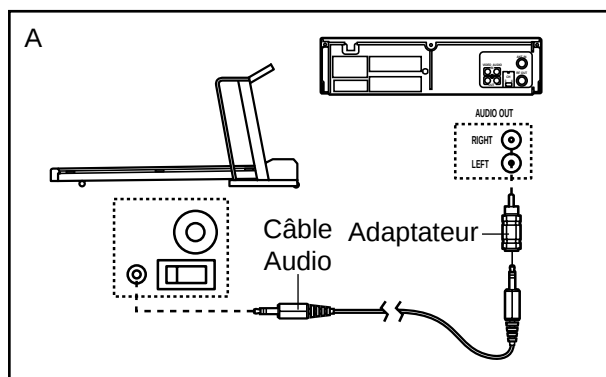
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez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



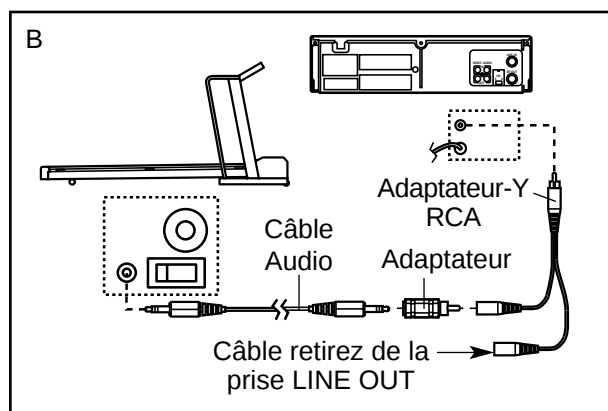
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

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, référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO à la page 19.

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



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



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS

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 aux pages 15. **Remarque :** pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266.

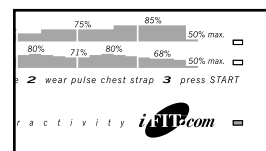
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme iFIT.com ou vidéo.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, appuyez sur la touche de Sélection du Programme à maintes reprises 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 la touche Marche sur votre lecteur de CD ou sur votre MagnétoSCOPE.

Un moment après que la touche a été pressée, 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/Temps du Segment/Cadence clignote, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse Δ . Le tapis roulant ne répondra pas au programme CD ou vidéo si l'affichage Temps/Temps du Segment/Cadence clignote.

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

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison de la console. 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 la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Temps du Segment/Cadence commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou la touche Vitesse Δ . Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1,0 mph. **Quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Quand le programme du CD ou de la vidéo est terminé, la courroie s'arrêtera et l'affichage Temps/Temps du Segment/Cadence commencera à clignoter. Remarque : pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez la touche Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 20.

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/Temps du

Segment Temps n'est pas entrain de clignoter. Si l'affichage Temps/Temps du Segment/Cadence clignote, appuyez la touche Marche ou 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 vos progrès avec la piste électronique et les affichages.

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

6 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 de la page 12.

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 de la page 12.

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

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

ATTENTION : enlevez toujours les CD et vidéo-cassettes iFIT.com de votre lecteur de disque compact ou magnétoscope quand vous avez fini de les utilisation.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Web à www.iFIT.com vous permet d'accéder à des programmes fondamentaux, des programmes audio, et à des programmes de vidéo venant directement de l'Internet. Bientôt il y aura à votre disposition d'autres services optionnels via l'Internet tels que des compétitions, des entraînements personnels, et le suivi de vos progrès et de l'histoire de vos exercices. Pour plus de détails référez-vous à www.iFIT.com.

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

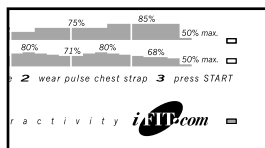
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir **COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT** à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser un programme de notre site Web, appuyer sur la touche de Sélection du Program à maintes reprises jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



3 Allez à votre ordinateur et commencer une connexion sur l'internet.

4 Si nécessaire, utilisez votre navigateur Web, et, 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 en ligne pour utiliser un programme.

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

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

7 Retournez sur le tapis roulant et tenez-vous sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez la pince 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 la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/ Temps du Segment/Cadence commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou Vitesse Δ . 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/ Cadence commencera à clignoter. Remarque : Pour utiliser un autre programme, pressez la 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/ Cadence n'est pas entrain de clignoter. Aussi, assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il ne se soit pas entortillé autour du cordon d'alimentation.

8 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les affichages.

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

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

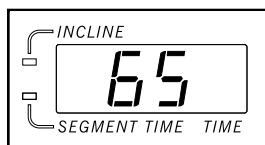
Référez-vous à l'étape 7 de la page 14.

INFORMATION MODE/MODE DEMO

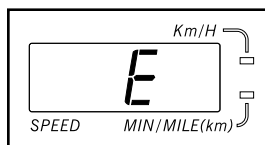
La console a comme caractéristiques un mode d'information qui sauvegarde l'information ; le nombre total d'heures que votre tapis roulant a fonctionné et le nombre de mile que la courroie a parcourue. Le mode d'information vous permet aussi d'alterner entre les miles et les kilomètres par heure. En plus,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

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

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



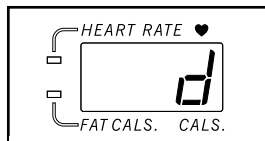
l'affichage Distance/Inclinaison/Tours de Piste indiquera le nombre de miles ou kilomètres que la courroie a parcouru.



un « E », pour les miles, ou un « M, » pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse la touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure.



IMPORTANT : l'affichage Pouls/Calories/Calories de Graisse 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

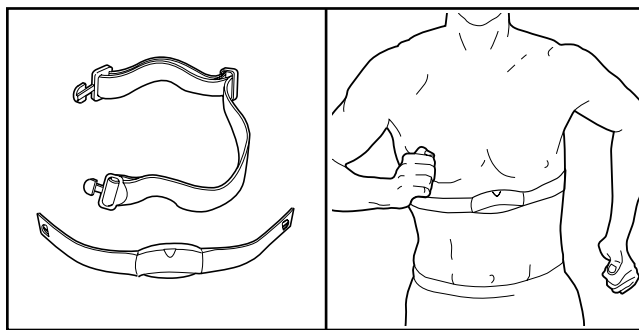


les affichages et les indicateurs s'allumeront automatiquement dans un ordre pré-réglé, cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre « d » apparaît à l'affichage Pouls/Calories/Calories de Graisse lorsque le mode information est sélectionné, appuyez la touche Vitesse ∇ pour que l'affichage 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. La ceinture du moniteur cardiaque vous permet de surveiller votre pouls durant votre entraînement, les mains libres. **Pour acheter ce moniteur cardiaque, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266.**

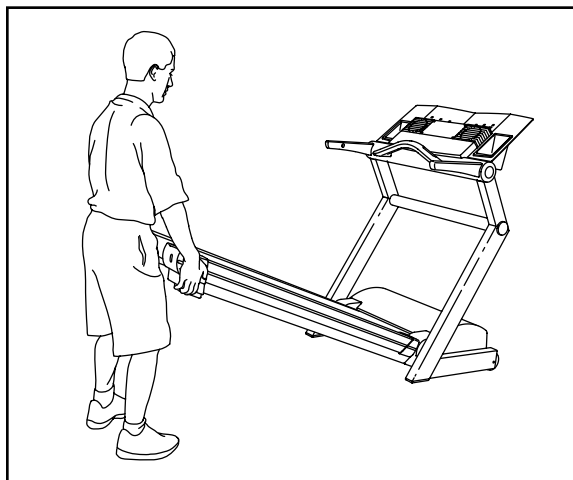


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

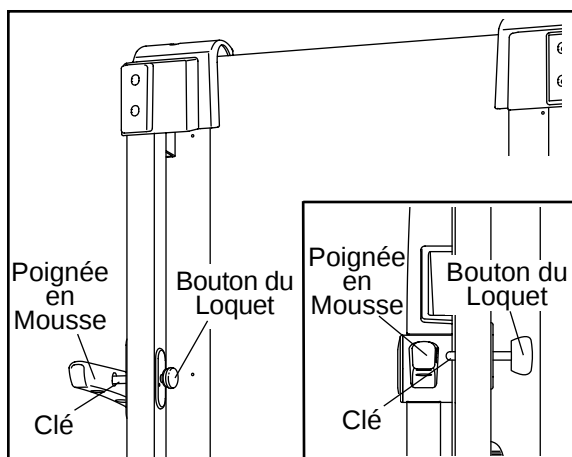
Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison à la position la plus basse. Sinon le tapis roulant peut être endommagé de manière permanente. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite. **ATTENTION : 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. Tenez le tapis roulant fermement de la main gauche. De votre main droite, tirez le bouton du loquet vers la droite et tenez-le ainsi. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que la goupille sur le bouton du loquet est alignée avec le trou sur la poignée en mousse gauche. Relâchez ensuite le bouton du loquet. **Assurez-vous que le bouton du loquet est complètement lâché de manière à ce que la goupille soit complètement enfoncée dans le trou sur la poignée en mousse gauche.**

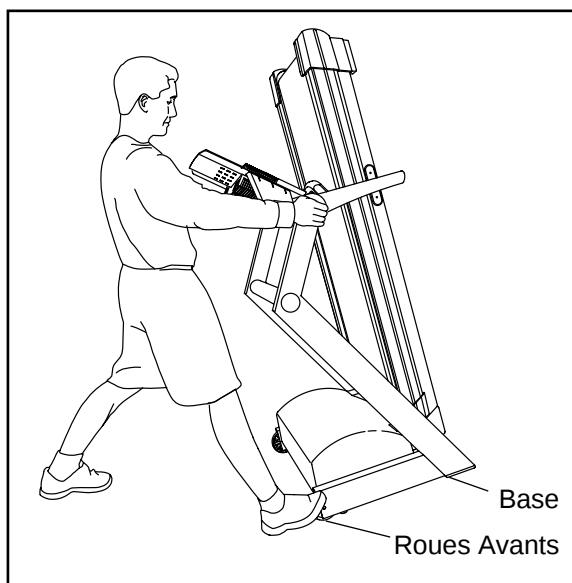
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30°C (85°F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

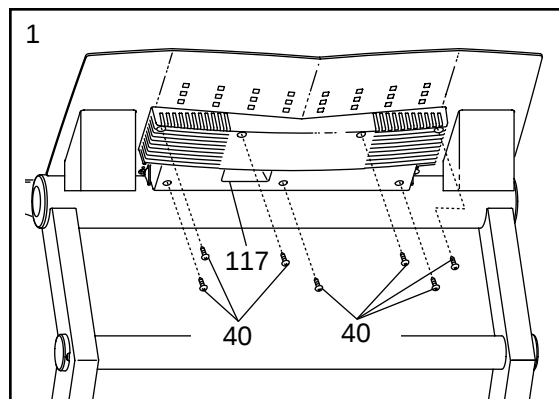
Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement décrite ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille teint bien le loquet en place.**

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. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir fait basculer vers l'arrière. 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 jusqu'à sa position verticale.



Si vous achetez la ceinture du moniteur cardiaque en option (voir page 23), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur et le fil cavalier court inclus avec la ceinture du moniteur cardiaque.

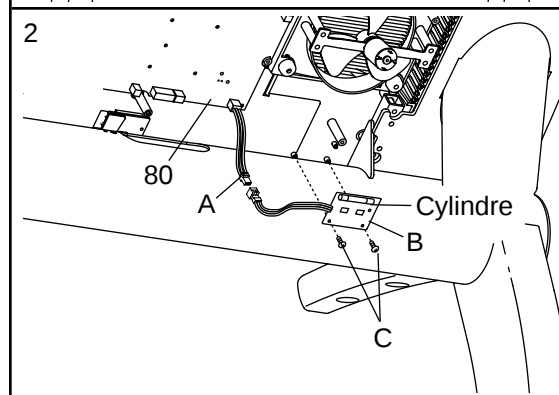
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.** Retirez les Vis de 3/4" (40) indiquées du Capot de la Console (117). Retirez le Capot de la Console.



2. Branchez le fil cavalier court (A) sur le fil sur le récepteur (B). Branchez l'autre extrémité du fil cavalier court sur la prise PULSE au dos de la Console (80).

Tournez le récepteur (B) de manière à ce que le cylindre soit dans la position illustrée puis placez le récepteur contre le dos de la Console (80). Attachez le récepteur à l'aide des deux petites vis (C) incluses avec le récepteur.

Assurez-vous qu'aucun des fils n'est pincé. Référez-vous à l'étape 1. Rattachez le Capot de la Console (117) à l'aide des Vis de 3/4" (40). Jetez les autres fils inclus avec le récepteur.



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

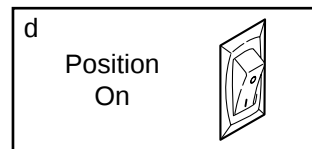
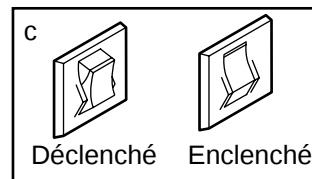
La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle 1-888-936-4266.

PROBLÈME

SOLUTION

1. Le tapis roulant ne s'allume pas.

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un arrêt de pointe et que l'arrêt de pointe est branché correctement dans une prise de mise à la terre (voir la page 9). Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 9. Important : Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées de GFCI.
- Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
- Vérifiez le disjoncteur sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué le disjoncteur s'est déclenché. Enclenchez le disjoncteur, attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur.
- Vérifiez l'interrupteur on/off sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être à la position on.

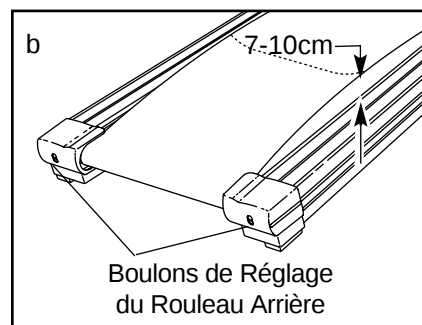


2. La console s'éteint durant l'utilisation.

- Vérifiez le disjoncteur sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. au-dessus). Si le disjoncteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Débranchez le cordon d'alimentation, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
- Retirez la clé de la console puis réinsérez-la.
- Assurez-vous que l'interrupteur on/off est à la position on.

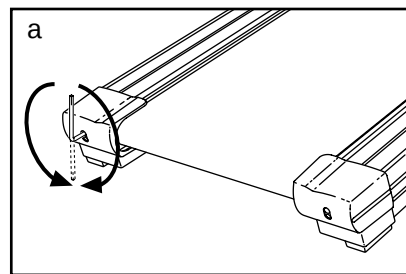
3. Le tapis roulant ralentit durant l'usage

- Utilisez uniquement cordon à prise simple avec un éliminateur de surtension qui répond à toutes les spécifications décrites à la page 9.
- Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 7 à 10 cm (3-4 in.) de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.

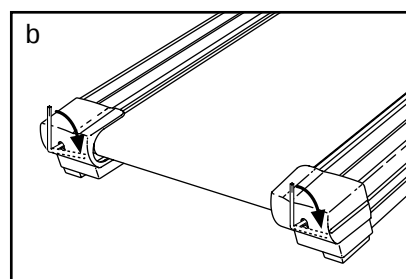


4. La courroie mobile n'est pas centrée ou glisse lorsque vous marchez dessus.

- a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, premièrement enlever la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée sur la gauche, utilisez la clé hexagonale coudée pour tourner le boulons d'ajustement du rouleau postérieur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour ; si la courroie mobile s'est décalée sur la droite, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrez la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clef et faites marcher le tapis roulant pour quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.

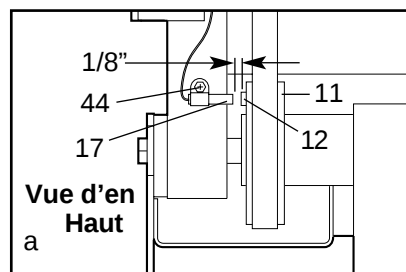


- b. Si la courroie mobile n'est pas centrée, premièrement enlever la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm (3-4 in.). Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



5. Le tapis roulant ralentit durant l'usage.

- a. Enlevez la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez ensuite les vis du capot et retirez doucement le capot. Localisez le Capteur Magnétique (17) et l'Aimant (12) du côté gauche de la Poulie (11). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Contact en Ampoule. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8")**. Si nécessaire, desserrez la Vis (44) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



GUIDE D'EXERCICE

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

Le moniteur cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.

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

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

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

Pour mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre "zone d'entraînement." Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Pour mesurer votre pouls durant votre entraînement, utilisez le détecteur de pouls sur la console. Si votre pouls est trop élevé ou trop lent, ajustez la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'*hydrate de carbone*, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps

commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

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

Exercice Aérobics

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

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

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 pour 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.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

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

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. La clé du succès est de rendre les exercices motivants et de s'exercer régulièrement.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HCTL07120

R0603A

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

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	2	Repose Pied	51	1	Porte-Bouteille Droit
2	8	Vis d'Extension	52	2	Rondelle d'Ajustement du Rouleau
3	1	Fil Audio	53	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
4	4	Isolateur	54	1	Embout Arrière (Gauche)
5	1	Couvercle du Logement du Loquet	55	1	Cadre
6	1	Plateforme	56	1	Clé Hexagonale
7	4	Vis de la Plateforme de Marche	57	2	Vis (Arrière) de la Plateforme
8	1	Courroie Mobile	58	1	Rouleau Arrière
9	2	Boulon du Cadre Pivot	59*	1	Assemblage du Pignon
10	4	Rondelle du Cadre Pivotant	60	1	Écrou du Fil Audio
11	1	Avant Rouel/Poulie	61	1	Barre de Pouls
12	1	Aimant	62	1	Poignée en Mousse (Gauche)
13	9	Écrou du Rouleau Avant/Écrou de la Roue Avant	63	1	Bras du Tendeur
14	2	Insertion de la Bague d'Espacement	64	1	Ressort du Tendeur
15	2	Bague d'Espacement du Cadre Pivotant	65	1	Montant
16	1	Pince du Capteur Magnétique	66	5	Vis du Capot
17	1	Capteur Magnétique	67	1	Bouton du Loquet
18	1	Cadre d'Élévation	68	1	Logement du Loquet
19	2	Insertion du Repose-Pied	69	1	Ressort du Bouton du Loquet
20	1	Fil du Lecteur de Pouls	70	1	Col de la Goupille du Loquet
21	18	Vis du Repose Pied	71	1	Pince de la Goupille
22	1	Courroie du Moteur	72	1	Goupille du Loquet
23	1	Récepteur du Pouls	73	2	Boulon Pivotant d'Inclinaison
24	1	Moteur	74	1	Volant
25	1	Transformateur	75	4	Vis en Plastique
26	2	Petit Embout du Montant	76	2	Extension de la Rampe
27	4	Support du Capot	77	2	Roue Avant
28	1	Fil de Mise à Terre	78	2	Rouleau Avant/Poulie
29	2	Rondelle Étoilée	79	1	Écrou du Poulie
30	1	Embout Arrière (Droit)	80	1	Console
31	1	Boulon du Moteur d'Élévation	81	1	Couvercle de la Console
32	2	Boulon du Moteur	82	2	Ventilateur
33	1	Support de la Prise	83	1	Clé/Pince
34	4	Tampons en Plastiques	84	4	Vis de Pied
35	1	Boîte d'Alimentation	85	1	Groupement de Fils du Montant
36	1	Support de l'Alimentation	86	1	Amortisseur
37	1	Contrôleur	87	2	Large Embout du Montant
38	1	Support du Contrôleur	88	2	Embout de la Base du Montant
39	1	Capot du Moteur	89	1	Fil du Filtre
40	36	Vis de 3/4"	90	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet
41	1	Panneau Ventral du Moteur	91	1	Moteur d'Inclinaison
42	2	Guide de la Courroie	92	1	Fil du Contrôleur du Moteur
43	18	Vis à Tête Ronde de 3/4"	93	8	Vis du Ventilateur
44	22	Vis du Électronique	94	1	Rondelle en Plastique
45	1	Embout Avant (Gauche)	95	4	Attache de Soutien
46	1	Embout Avant (Droit)	96	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet
47	4	Vis de Terre	97	5	Attache-Câble de 8"
48	2	Pied Arrière	98	2	Amortisseur
49	1	Fil de la Console de Mise à Terre	99	1	Boulon du Bras du Tendeur
50*	1	Assemblage du Moteur	100	1	Interrupteur On/Off

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
101	1	Coupe-Circuit	124	1	Support d'Inclinaison
102	1	Cordon d'Alimentation	125	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison (du Bas)
103	1	Passe-fil du Cordon d'Alimentation	126	1	Porte-Bouteille Gauche
104	2	Autocollant d'Avertisse-ment	127	1	Plaque de l'Isolateur du Moteur
105	2	Vis de 1/2"	128**	1	Détecteur du Pouls du Torse ou Optionnel
106	1	Prise	129**	1	Disque Compact iFIT.com ou Optionnel
107	1	Câble Audio iFIT.com	#	1	Fil Bleu de 4", 2F
108	2	Arrière Rondelle Étoilée du Rouleau	#	1	Fil Vert de 8", 2 Anneau
109	1	Rondelle du Poulie	#	1	Fil Noir de 4", 2F
110	1	Poulie Folle	#	1	Fil Blanc de 26", 2F
111	1	Bague d'Espacement du Poulie	#	1	Manuel de l'Utilisateur
112	2	Rondelle Etoilée du Support Electrique			
113	2	Autocollant Statique			
114	1	Porte-Livre			
115	1	Boulon de la Poulie Folle			
116	1	Prise en Mousse (Droit)			
117	1	Capot de la Console			
118*	1	Assemblage du Loquet			
119	1	Protection du Ventilateur (Droit)			
120	1	Protection du Ventilateur (Gauche)			
121	2	Bague du Moteur			
122	1	Rondelle en Nylon du Bras du Tendeur			
123	1	Fil du Lecteur de Pouls			

Ces pièces ne sont pas illustrées

* Inclus toutes les pièces illustrées dans l'encadré

**Ces pièces sont optionnelles. Pour plus d'information concernant les CD or les vidéocassettes, veuillez contacter le numéro gratuit suivant : 1-888-936-4266. Pour plus d'information concernant le détecteur de pouls du torse ou optionnel, référez-vous à la page 23.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (HCTL07120)
- le NOM du produit (le tapis roulant HealthRider® R60)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

AFFRANCHIR
SUFFISAMMENT

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant 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, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisées 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 4B



**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 : _____ TÉLÉPHONE : _____

N°. DE MODELE : _____ N°. DE SÉRIE : _____ DATE D'ACHAT : _____

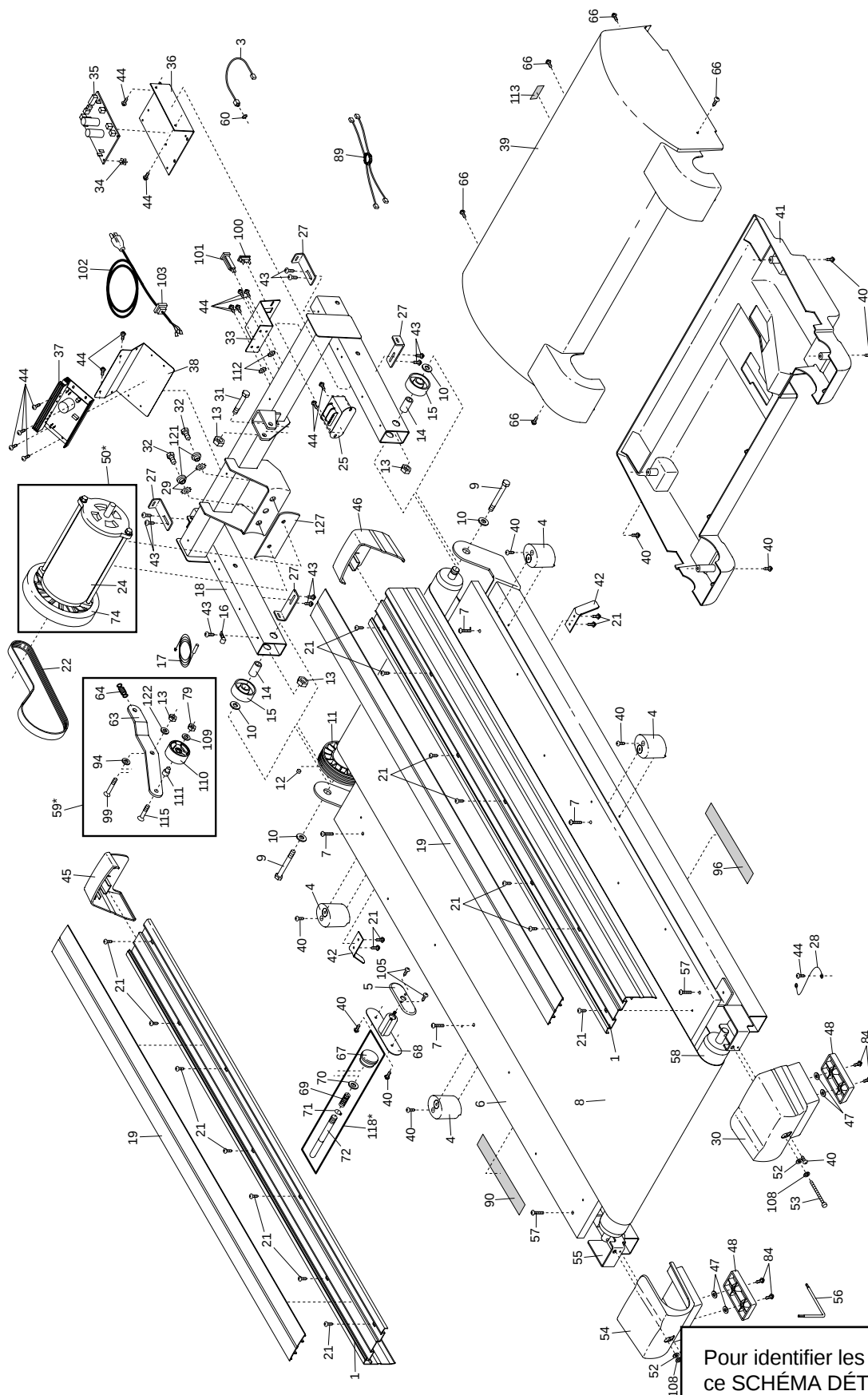
NOM DU DÉTAILLANT : _____

ADRESSE : _____

1) Usager principal du produit : ☐ Homme ☐ Femme ☐ Famille	8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier? ☐ Non ☐ Oui Si oui, lequel? _____
2) Âge de l'usager principal : ☐ 0-24 ☐ 35-44 ☐ 55-64 ☐ 25-34 ☐ 45-54 ☐ 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 ☐ 15,000-19,999 ☐ 10,000-14,999 ☐ 20,000+	10) Possédez-vous d'autre équipement 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

2003 © ICON DU CANADA, INC.



Pour identifier les pièces illustrées sur ce SCHÉMA DÉTAILLÉ, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES à la page 29 et 30.

