

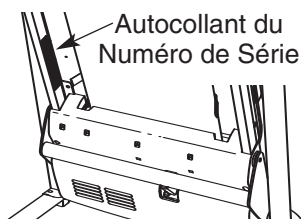
HEALTHRIDER®

H110i

Nº. du Modèle HCTL34307.0

Nº. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

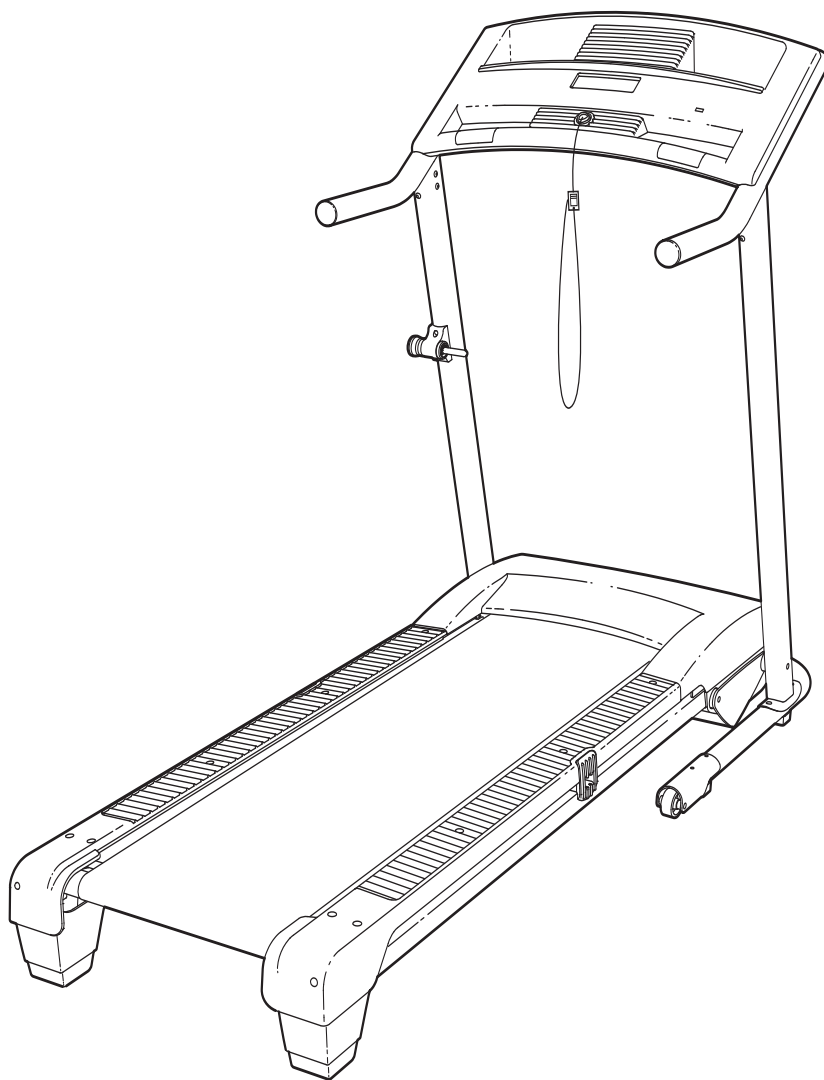
APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

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

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca



⚠ ATTENTION

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



Notre site internet

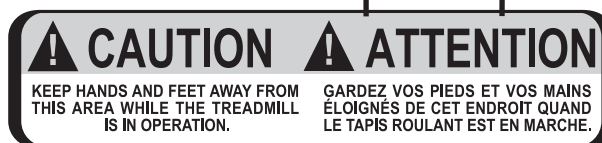
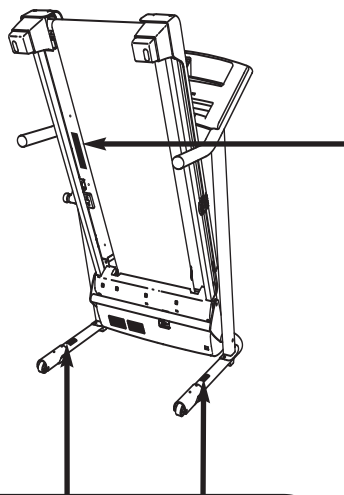
www.healthrider.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	16
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	18
CONSEILS POUR L'EXERCICE	20
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	24
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Trouvez les autocollants qui se trouve sur le tapis de course. **Remarquez que le texte inscrit sur les autocollants est en anglais. Trouvez les autocollants en français et placez-les par-dessus les autocollants en anglais. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, contactez notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir la page de couverture de ce manuel). Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est pas illustré à sa taille réelle.



⚠ 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.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2 m (8 pieds) d'espace derrière le tapis de course et 0,5 m (2 pieds) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 113 kg. (250 livres).
9. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.
11. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 11), branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de tension (non-inclus), puis branchez le suppresseur de tension dans une prise de terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge.
12. Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 11.
13. L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis roulant. Si le système de commande est endommagé, la courroie de marche pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
14. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand le tapis de course est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation et la prise sont endommagés ou, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir Localisation d'un PROBLÈME à la page 18 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)

16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture de la fréquence cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
19. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
20. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit reset/off sur la position off lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le schéma page 5 pour localiser le coupe-circuit.)
21. N'essayez pas de soulever, de baisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit correctement assemblé. (Voir l'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT Plier et DÉPLACER LE tapis de course à la page 16.) Pour pouvoir soulever, baisser ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) sans difficulté.
22. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
23. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. Ne laissez jamais tomber et n'insérez d'objet dans les ouvertures du tapis de course.
26. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
27. Ce tapis de course est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

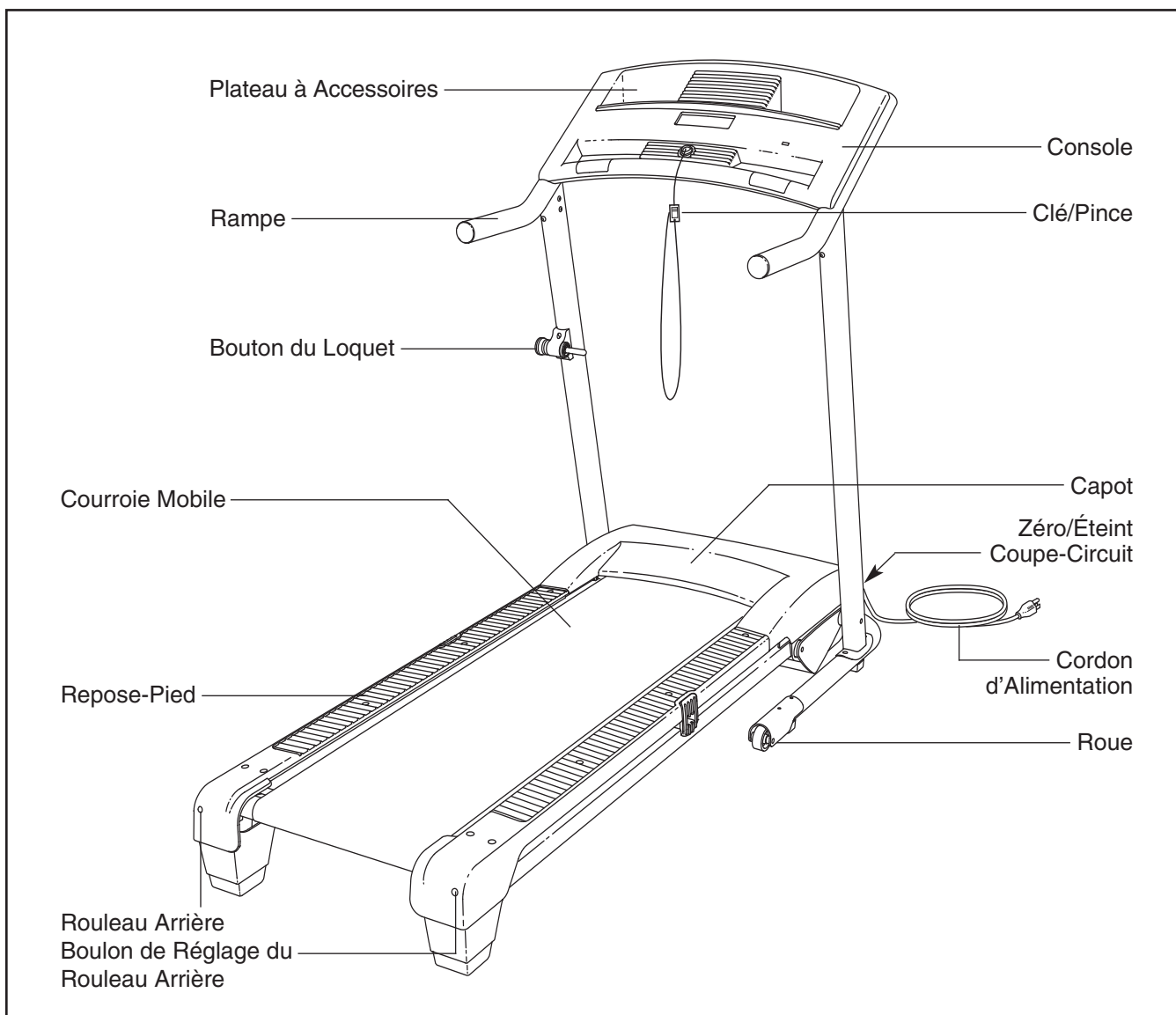
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire HEALTHRIDER® H110i. Le H110i offre une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel H110i peut être plié prenant ainsi moins de la moitié d'espace que les autres tapis de course.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous

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

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

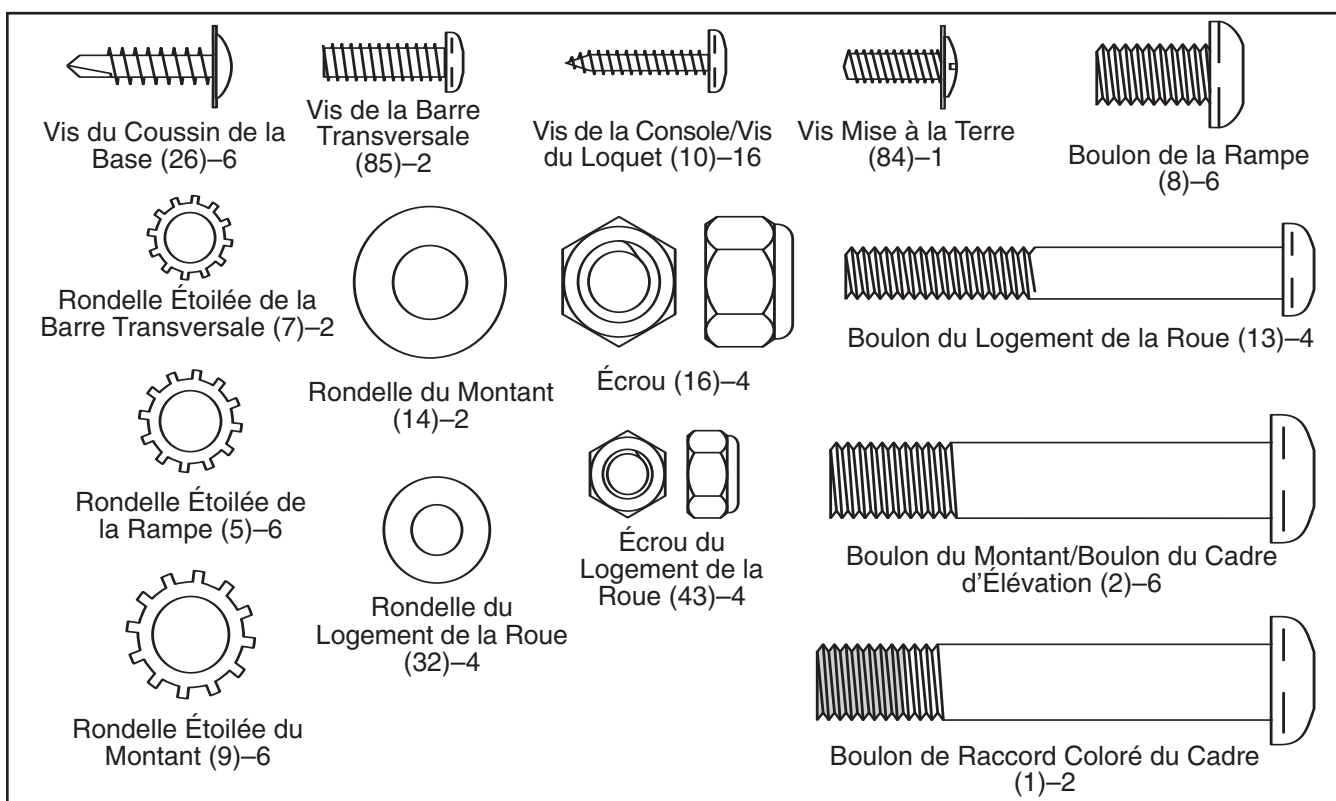


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages; **ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course.** Remarque : Le dessous de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant soit transférée sur le dessus de la courroie mobile ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses et votre propre tournevis cruciforme, maillet en caoutchouc, et des pinces coupantes.

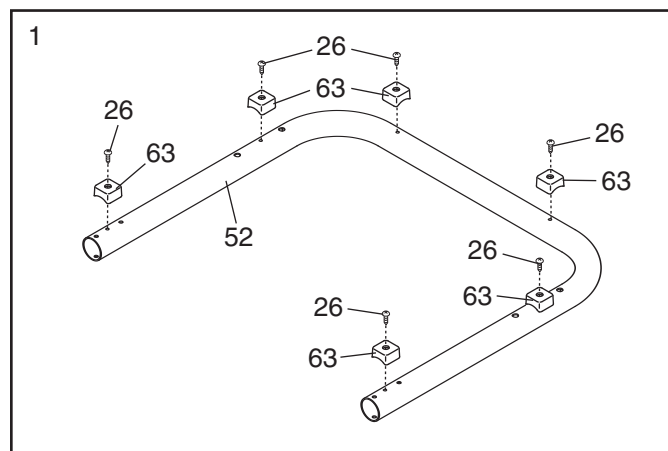
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, à la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



1. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.

Demandez à une deuxième personne de tenir la Base (52) à la position montrée.

Attachez six Coussinets de la Base (63) à la Base (52) à l'aide de six Vis du Coussinet de la Base (26).

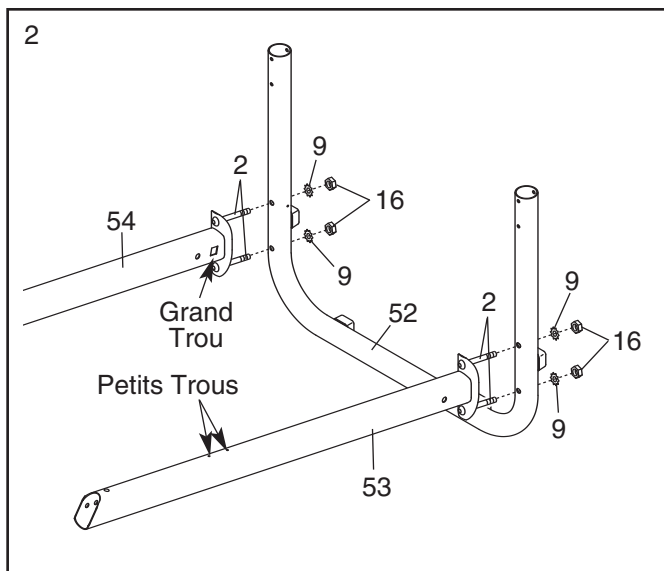


2. Demandez à une deuxième personne de tenir la Base (52) à la position montrée.

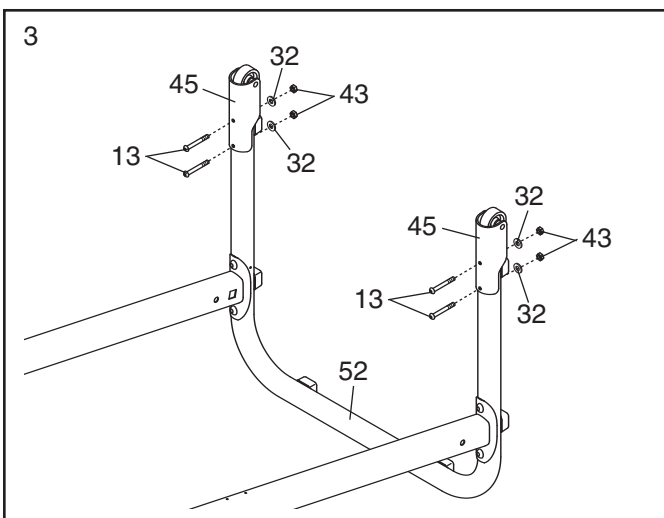
Identifiez le Montant Gauche (53) (un grand trou est percé sur l'extrémité inférieure du Montant Droit [54]).

Tenez le Montant Gauche (53) afin que les deux petits trous pour l'assemblage du loquet soient en haut comme indiqué. Insérez deux Boulons du Montant (2) dans le support sur le Montant Gauche. Attachez le Montant Gauche sur la Base (52) à l'aide des Boulons du Montant, deux Rondelles Étoilées du Montant (9), et deux Écrous (16). Ne serrez pas encore les Écrous du Montant.

Attachez le Montant Droit (54) sur la Base (52) de la même manière.



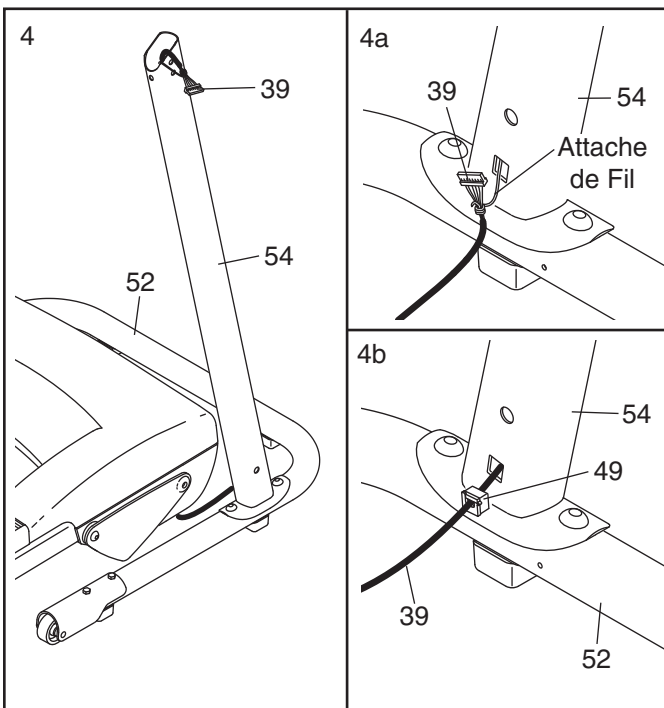
3. Glissez les deux Logements de la Roue (45) dans la Base (52). Attachez chaque Logement de la Roue à l'aide de deux Boulons du Logement de la Roue (13), deux Rondelles du Logement de la Roue (32) et deux Écrous du Logement de la Roue (43).



4. Placez la Base (52) près de la partie avant du tapis de course comme illustré.

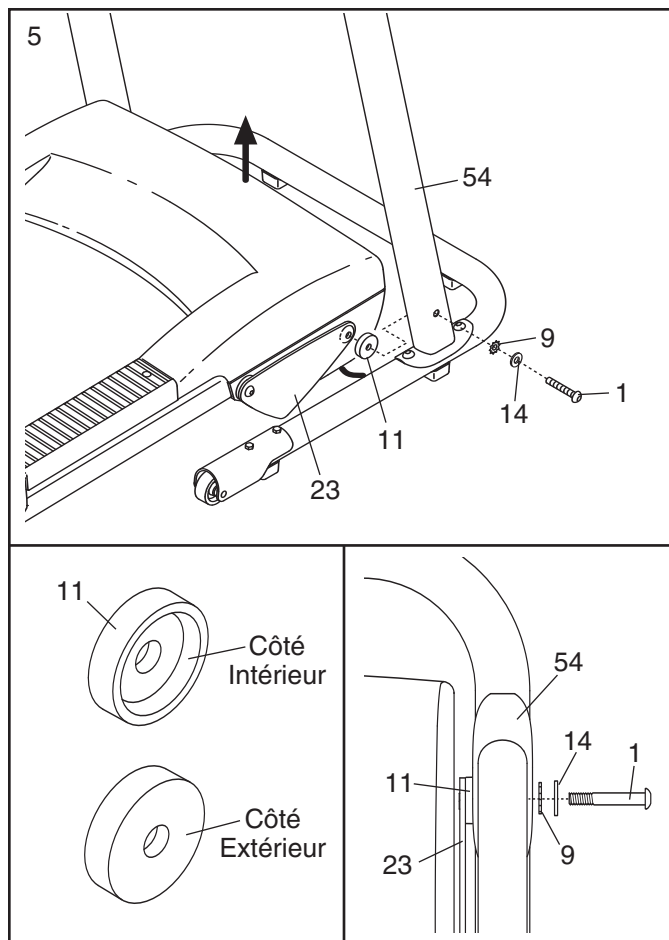
Voir le schéma 4a. Enroulez l'attache de fil sur le Montant Droit (54) autour de l'extrémité du Groupement de Fils (39). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Groupement de Fils sortent de la partie supérieure du Montant Droit. Attachez le Groupement de Fils sur la partie supérieure du Montant Droit pour qu'il ne tombe pas à l'intérieur.

Voir le schéma 4b. Enfoncez le Passe-Fil (49) indiqué dans le Montant Droit (54).



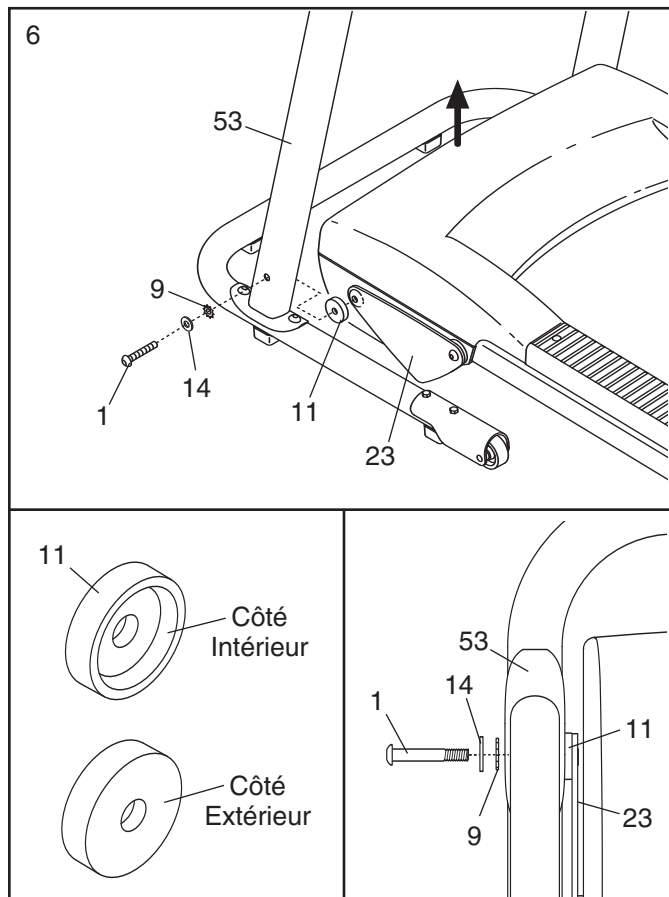
5. **Référez-vous au schéma encadré de gauche.** Identifiez les deux Bagues d'Espacement du Cadre (11). Ouvrez le sachet de graisse inclus puis, appliquez de la graisse sur les deux Bagues d'Espacement du Cadre. Identifiez ensuite le côté extérieur de chaque Bague d'Espacement du Cadre.

Placez la Bague d'Espacement du Cadre (11) entre le Montant Droit (54) et le Cadre d'Élévation (23), **avec le côté extérieur de la Bague d'Espacement du Cadre face au Montant Droit**. Attachez le Montant Droit sur le Cadre de Soulèvement à l'aide d'un Boulon de Raccord Coloré du Cadre (1), une Rondelle du Montant (14) et une Rondelle Étoilée du Montant (9) ; **ne serrez pas encore le Boulon de Raccord Coloré du Cadre**.



6. **Référez-vous au schéma en encadré.** Identifiez la face extérieure de la dernière Bague d'Espacement du Cadre (11).

Placez la Bague d'Espacement du Cadre (11) entre le Montant Gauche (53) et le Cadre d'Élévation (23), **avec le côté extérieur de la Bague d'Espacement du Cadre face au Montant Gauche**. Attachez le Montant Gauche sur le Cadre de Soulèvement à l'aide d'un Boulon de Raccord Coloré du Cadre (1), une Rondelle du Montant (14) et une Rondelle Étoilée du Montant (9) ; **ne serrez pas encore le Boulon de Raccord Coloré du Cadre**.



7. Placez la Console (91) face contre une surface douce qui ne risque pas d'égratigner la Console. Tenez la Rampe Droite (33), qui possède un grand trou dans l'emplacement indiqué, près de la Console.

Puis, insérez le fil de la console et l'attache de Fil à travers le trou situé sur le côté de la Rampe Droite (33). A l'aide d'une pince à bec effilé, retirez le fil de la console du trou situé près du support de la Rampe Droite.

Ensuite, placez la Rampe Droite (33) sur la Console (91). **Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.** Vissez, de quelques tours seulement, une Vis de la Barre Transversale (85) avec une Rondelle Étoilée de la Barre Transversale (7) dans la Rampe Droite puis, vissez, de quelques tours seulement, deux Vis de la Console (10) dans la Rampe Droite. **Serrez la Vis de la Barre Transversale puis les deux Vis de la Console ; ne serrez pas excessivement les Vis.**

Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) à la Console (91) de la même manière. Remarque : Il n'y a pas de fil de la console sur le côté gauche.

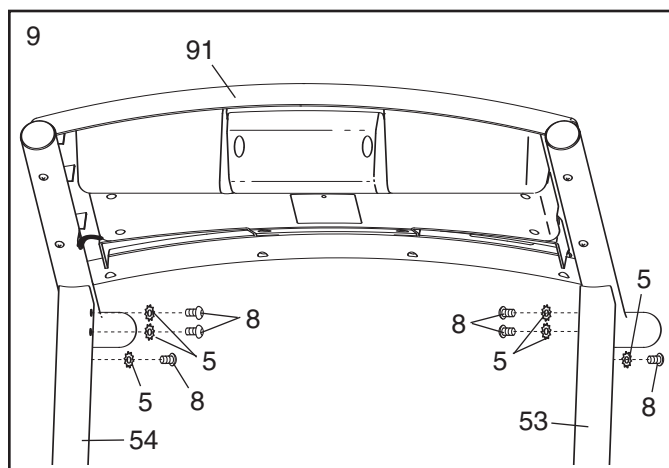
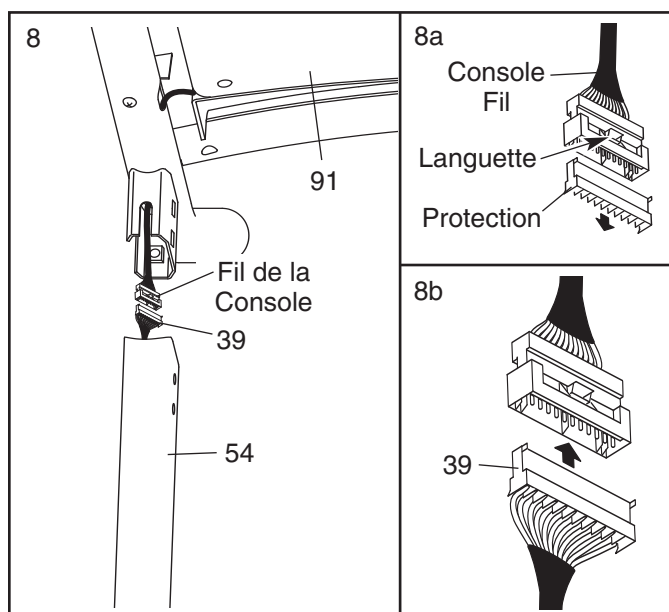
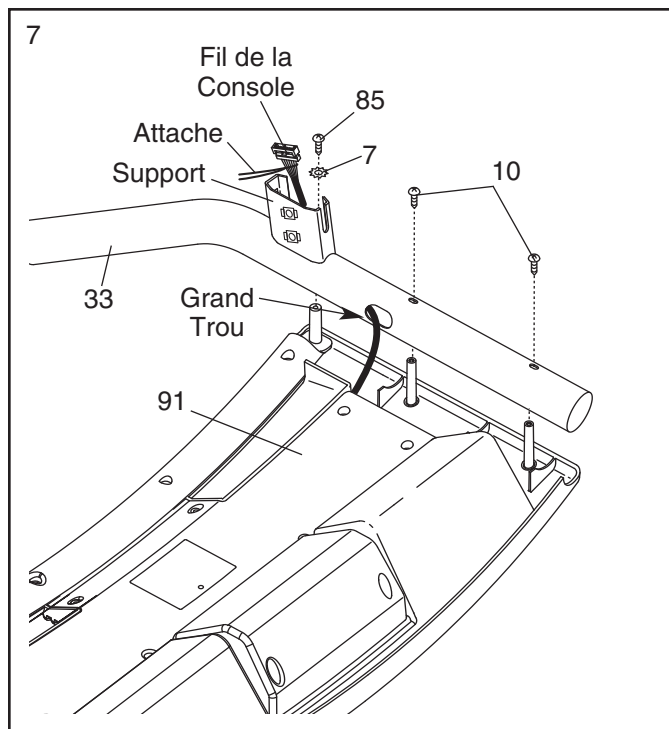
8. **Voir le schéma 8a.** Si l'extrémité du Fil de la Console est recouverte d'une protection, appuyez sur la languette indiquée et retirez la protection avec une paire de pinces à bec. Jetez la protection.

À l'aide d'une autre personne, tenez la Console (91) proche du Montant Droit (54).

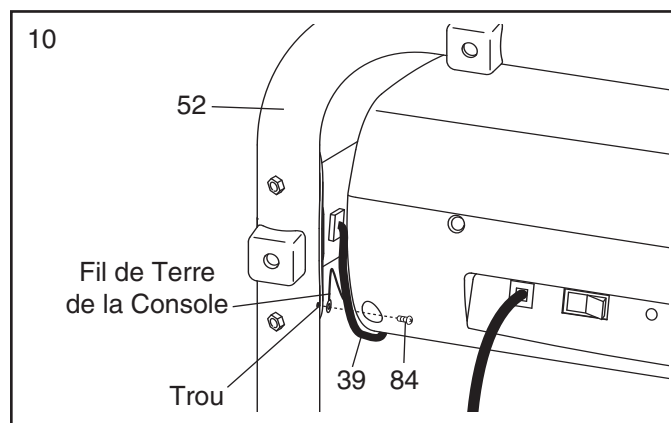
Détachez l'attache fil du Groupement de Fils (39). Branchez le Groupement de Fils au fil de la console. Veillez à brancher correctement les connecteurs. **Voir le dessin 8b. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un connecteur et essayez à nouveau. **SI LES PRISES NE SONT PAS BRANCHÉES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS BRANCHEZ LE CORDON.** Introduisez les connecteurs et l'excès de fils dans le Montant Droit (54).

9. Attachez la Console (91) sur le Montant Droit (54) et le Montant Gauche (53) à l'aide de six Boulons de la Rampe (8) et six Rondelles Étoilées de la Rampe (5). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé. Vissez de quelques tours seulement tous les six Boulons de la Rampe avant de les serrer.**

Avec l'aide d'une seconde personne, abaissez avec précaution les Montants (53, 54) jusqu'au sol.



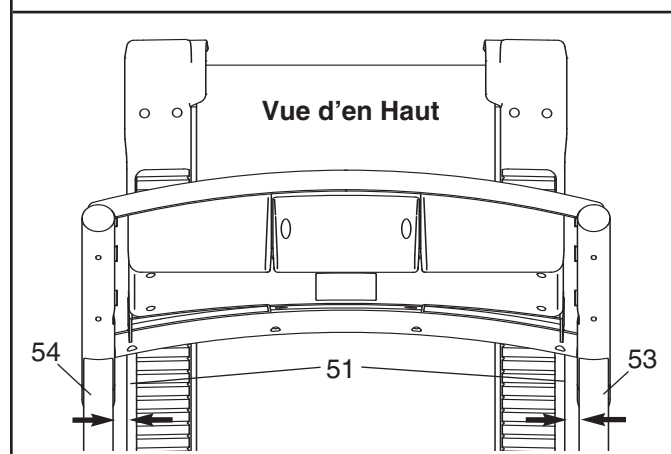
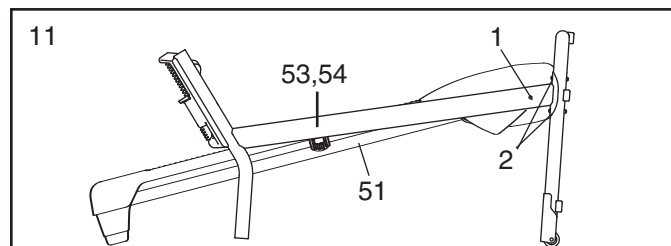
10. Attachez le fil de terre sur le Groupement de Fils (39) dans le trou indiqué sur le Base (52) à l'aide d'une Vis Mis à la Terre (84).



11. **Voir le dessin plus bas.** Positionnez les Montants (53, 54) de telle manière que le Cadre (51) du tapis de course soit centré entre les Montants.

Serrez fermement le Boulon de Raccord Coloré du Cadre (1) et les deux Boulons du Montant (2) sur le côté droit du tapis roulant. **Faites attention de ne pas trop serrer les Boulons de Raccord Colorés du Cadre.**

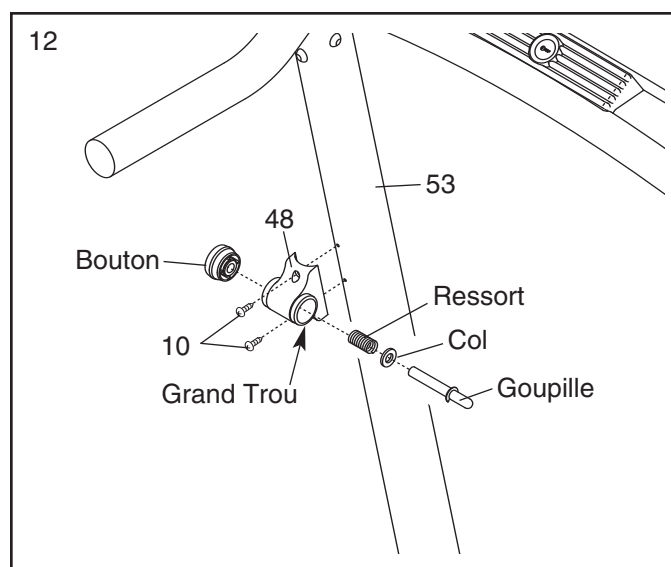
Serrez le Boulon de Raccord Coloré du Cadre (1) et les deux Boulons du Montant (2) sur le côté gauche du tapis roulant de la même manière.



12. Fixez le Logement du Loquet (48) au Montant Gauche (53) à l'aide de deux Vis du Loquet (10); **placez les deux Vis du Loquet simultanément avant de les serrer l'une ou l'autre. Assurez-vous que le grand trou du Couvercle du Loquet est du côté indiqué.**

Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille. (Remarque : s'il y a deux cols, placez un col de chaque côté du ressort). Enfoncez la goupille dans le Logement du Loquet (48) ; puis revissez le bouton sur la goupille.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la section FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGE à la page 11). **Ensuite, changez l'inclinaison du tapis roulant sur le niveau le plus bas, comme décrit à la page 13. Si vous ne suivez pas cette consigne, le loquet pourrait ne pas maintenir le tapis roulant dans sa position de rangement.**



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez le clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 19). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

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

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions 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 de course, utilisez toujours un suppressor de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite).**

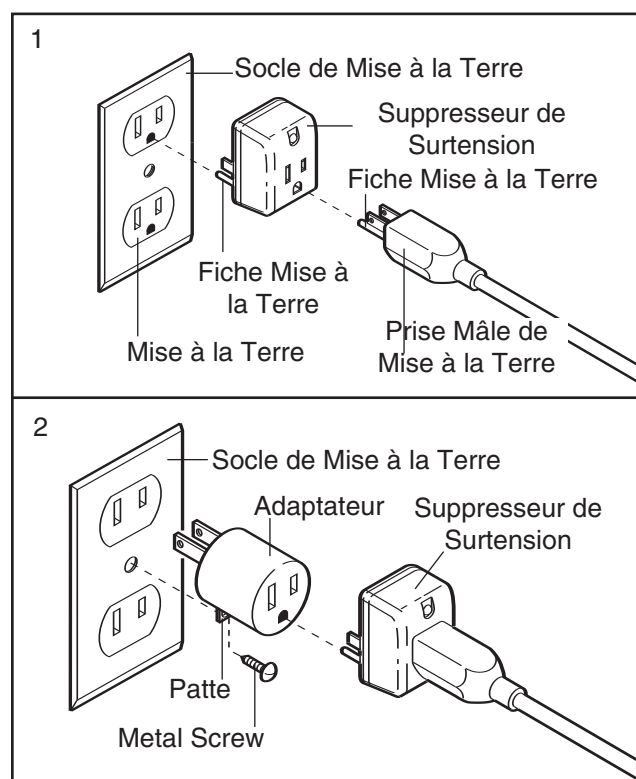
Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppressor de surtension à tension transitoire. Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor 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 de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie de marche peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

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

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

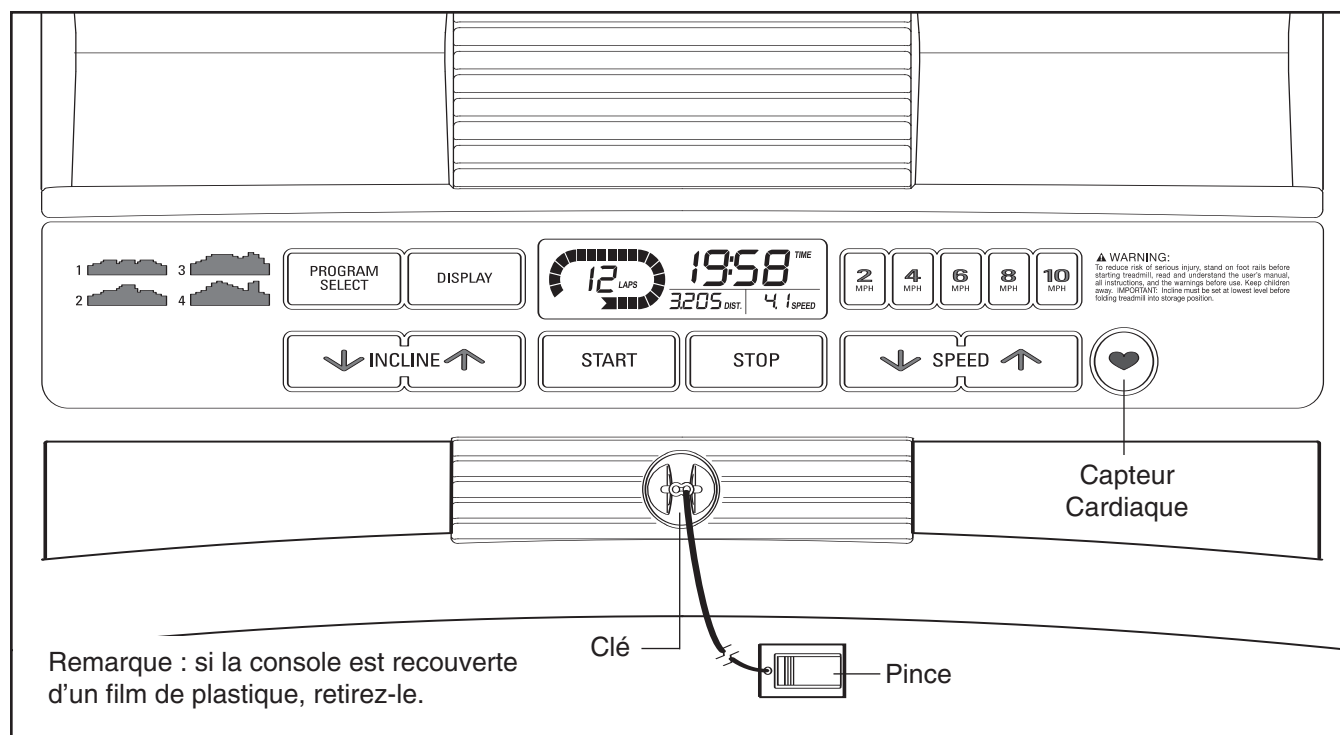
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans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

DIAGRAMME DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement sur la console est en anglais. Cet avertissement est traduit en plusieurs langues sur la plaquette d'autocollants incluse. Collez l'autocollant en français sur la console.

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est dotée d'un nombre impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée.

Quatre programmes de vitesse sont aussi offerts. Chaque programme règle automatiquement la vitesse du tapis de course alors qu'il vous dirige à travers une séance d'entraînement efficace.

Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez toujours les chaussures de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et recentrez-la si nécessaire (voir page 19).

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11). Localisez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur le tapis de course, à côté du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le coupe-circuit est dans la position remise à zéro.

Position
Remise
à Zéro



Ensuite, montez sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir dessin ci-dessus), et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Après quelques instants, l'écran s'allume. **IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée de la console causant la courroie mobile de ralentir jusqu'à s'arrêter. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un programme de vitesse, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche de Sélection du Programme [PROGRAM SELECT] jusqu'à ce que seuls des zéros apparaissent sur les écrans.



3. Lancez la courroie mobile.

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

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 1 mile par heure. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse. À chaque pression de touche, la vitesse changera de 0,1 mph ; si vous appuyez de manière continue sur une touche, la vitesse changera par étape de 0,5 mph. Remarque: le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre la vitesse sélectionnée.

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

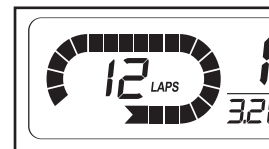
Pour immobiliser la courroie, appuyez sur la touche d'Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter sur l'un des écrans. Pour recommencer la courroie appuyez la touche Marche ou la touche de l'augmentation de Vitesse.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, tenez le bouton d'augmentation ou le bouton de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] enfoncé jusqu'à ce que le niveau d'inclinaison désirée soit atteint.

5. Suivez vos progrès sur les affichages.

La piste—la piste représente une distance de 1/4 de mile (ou 400 mètres). Alors que vous vous exercez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront en succession jusqu'à ce que la piste entière soit allumée. La piste s'assombrira et les indicateurs commenceront à nouveau à s'allumer en succession. Le nombre de tours de piste [LAPS] que vous avez accomplis apparaîtra au centre de la piste.



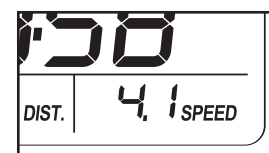
L'écran inférieur gauche

—L'écran inférieur gauche peut afficher le temps [TIME] écoulée et la distance [DIST.] parcourue pendant votre entraînement en marche ou en course.



L'écran inférieur droit

L'écran inférieur droit peut afficher la vitesse [SPEED] de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories [CAL.] que vous avez brûlées. L'écran affiche aussi votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le capteur cardiaque (référez-vous à l'étape 6 à la page 14).



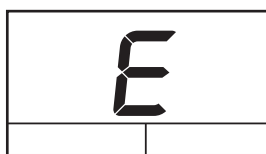
L'écran supérieur—

L'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, la vitesse de la courroie mobile ou le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées. Appuyez à répétition sur la touche Écran [DISPLAY] jusqu'à ce que l'écran supérieur affiche l'information qui vous intéresse le plus. Remarque : pendant que l'information est affichée sur l'écran supérieur, la même information ne sera pas affichée sur l'écran inférieur droit ou gauche.



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

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre. Pour visionner l'unité de mesure sélectionnée, retirez d'abord la clé, tenez enfoncée la touche Arrêt, puis réintroduisez la clé dans la console; après la tonalité, libérez la touche Arrêt. Le symbole kilométrique « M » ou le symbole du mile anglais « E » apparaîtra à l'écran supérieur. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure, si désiré. Quand l'unité de mesure désirée est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la.



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

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et placez votre pouce sur le capteur cardiaque (voir le schéma en haut de la page 12). **N'appuyez pas trop fort ou la circulation de votre pouce pourrait être coupée et votre rythme cardiaque ne serait pas détecté.** Quand votre rythme cardiaque est détecté, l'indicateur en forme de cœur, dans la section inférieure droite de l'écran, clignote chaque fois qu'un battement est détecté, un ou deux tirets apparaissent suivis de votre rythme cardiaque. **Gardez votre pouce sur le capteur cardiaque pendant au moins 15 secondes pour une lecture plus précise.**

Si le rythme cardiaque affiché semble trop rapide ou trop lent, ou s'il ne s'affiche pas, levez votre pouce du capteur cardiaque pendant quelques secondes. Ensuite, replacez votre pouce sur le capteur cardiaque de la manière décrite ci-dessus. Tenez-vous immobile lorsque vous prenez votre rythme cardiaque.

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

Montez sur les repose-pieds, pressez le touche Arrêt, et **réglez l'inclinaison du tapis de course à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis de course est élevé pour la position de rangement, sinon vous l'endommagerez.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, positionnez le coupe circuit remise à zéro/éteint sur la position éteint et débranchez le cordon d'alimentation.

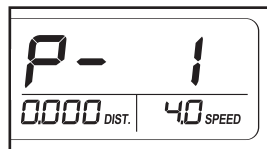
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE VITESSE

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2. Sélectionnez une des quatre programme de vitesse.

Pour choisir un programme de vitesse, appuyez plusieurs fois sur la touche « Programmes de Vitesse ». “P-1,” “P-2,” “P-3,” ou “P-4” s’affiche dans l’écran supérieur pendant quelques secondes pour indiquer quel programme est sélectionné. Le réglage maximum de vitesse du programme clignoteront à l’écran pendant quelques secondes.



3. Appuyez la touche Marche ou la touche d’augmentation Vitesse pour faire marcher la programme.

Lorsque l’une ou l’autre des touches est appuyée, le tapis de course se règle automatiquement à la vitesse programmée pour le premier segment du programme. Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher.

Le programme est divisé en 30 segments d’une minute chacun. Un réglage de vitesse est programmé pour chaque période. Remarque: le même réglage de vitesse peut être programmé pour deux segments consécutives ou plus.

À la fin de chaque segment, un avertissement sonore retentit. Si une vitesse et une inclinaison différentes sont programmées pour le segment suivant, la vitesse ou l’inclinaison se met à clignoter sur l’écran pour vous prévenir.

L’entraînement en cours continue de cette manière jusqu’à ce que le dernier segment s’achève. La courroie mobile ralentira alors jusqu’à l’arrêt complet.

Si le réglage de vitesse est trop haut ou trop bas pendant le programme, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les boutons de Vitesse. Cependant, **quand la prochaine segment commence, le tapis de course s’ajustera automatiquement au réglage de vitesse pour la prochaine période.**

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. Le temps commencera à clignoter sur l’un des écrans. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche ou la touche d’augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 km par heure. Quand le segment suivant commence, le tapis roulant se règle automatiquement sur la vitesse programmée pour le segment suivant.

4. Modifier l’inclinaison du tapis de course comme désiré.

Référez-vous à l’étape 4 à la page 13.

5. Suivez vos progrès sur les affichages.

Référez-vous à l’étape 5 à la page 13 à 14.

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

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

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

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

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

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

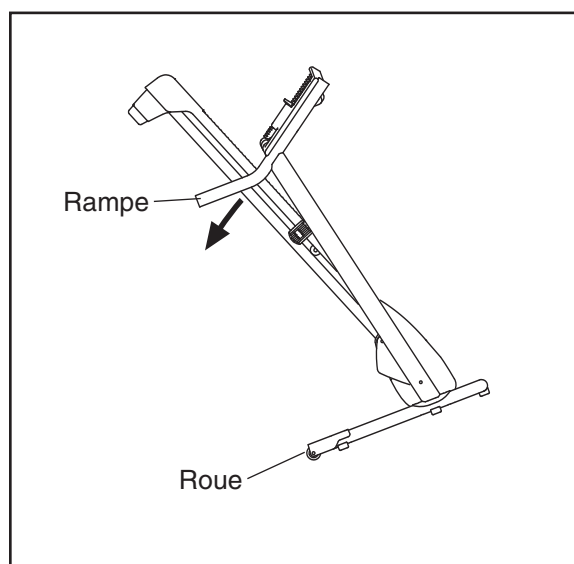
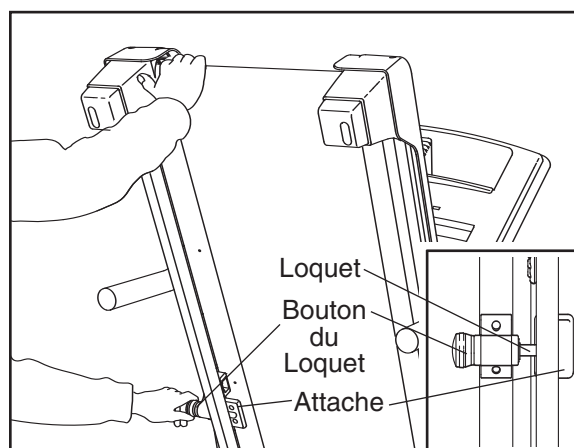
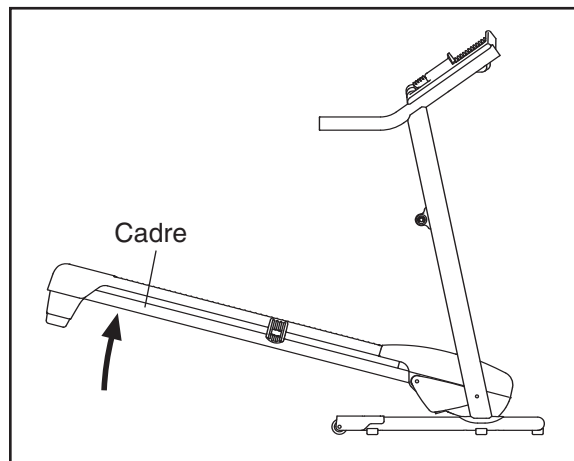
1. Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit. **ATTENTION** : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Quand vous soulevez le cadre—soulevez le cadre avec votre jambes. Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.
2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis de course fermement. En utilisant la main gauche, tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Soulevez le tapis de course jusqu'à ce que l'attache dépasse la goupille du loquet, et relâchez le bouton du loquet. **Assurez-vous que la gâche repose sur la goupille du loquet.**

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

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

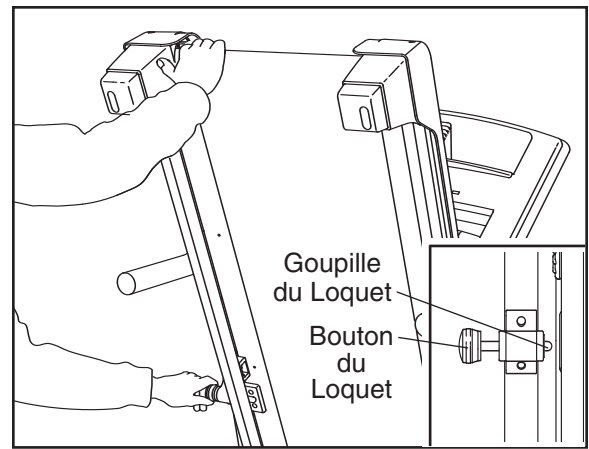
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la gâche repose sur la goupille du loquet.**

1. Tenez les rampes comme indiqué et placez un pied contre une roue. **Ne ramenez pas le cadre vers l'arrière.**
2. Faites basculer le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. **Ne déplacez pas le tapis de course sans avoir basculé le tapis de course vers l'arrière.** Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacez votre tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur une surface inégale.
3. Placez un pied contre une roue puis baissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

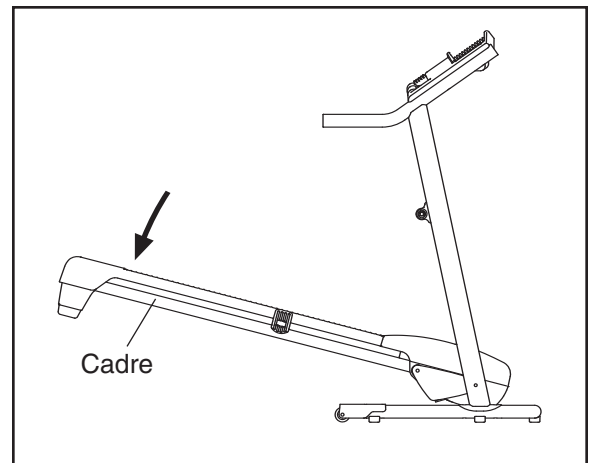


COMMENT DÉPLAIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite comme illustré. En utilisant la main gauche, tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Ensuite, abaissez le cadre jusqu'à ce que la gâche surpasse la goupille du loquet. Ensuite, relâchez le bouton du loquet.



2. Tenez le cadre fermement des deux mains, et abaissez le jusqu'au sol. **Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

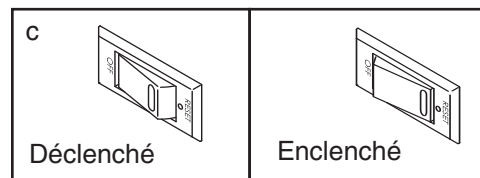
La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir page 13.) Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum. Le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

c. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe-circuit dépasse comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

SOLUTION : a. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint. Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le coupe-circuit.

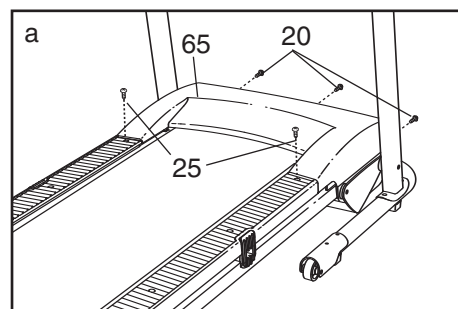
b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.

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

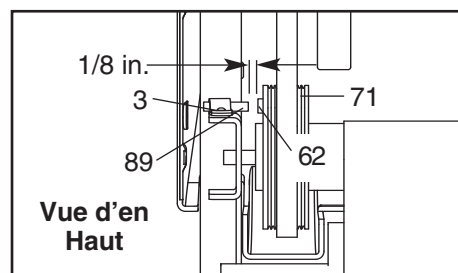
d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

SOLUTION: a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Enlevez les trois Vis (20) et les deux Vis de Repose-Pied (25). Puis, enlevez délicatement le Capot (65).



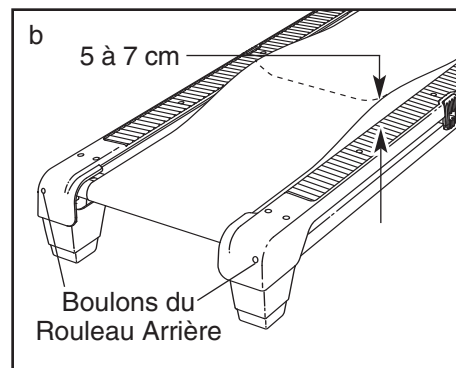
Localisez le Capteur Magnétique (89) et l'Aimant (62) du côté gauche de la Poulie (71). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8 in.).** Si nécessaire, desserrez la Vis (3), et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

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

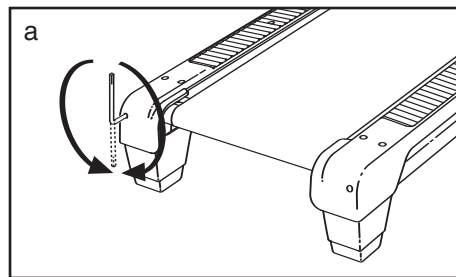
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie mobile serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit tendue correctement.



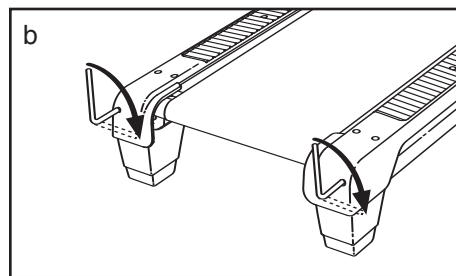
- c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

SOLUTION : a. **Si la courroie s'est déplacée sur la gauche**, enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale fournie, tournez le boulon d'ajustement gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. **Si la courroie de marche s'est décalée sur la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie mobile glisse quand vous marchez dessus**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit tendue correctement.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet, ou consultez votre médecin. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour des exercices aérobics.

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

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

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

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

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

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

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

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

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

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

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

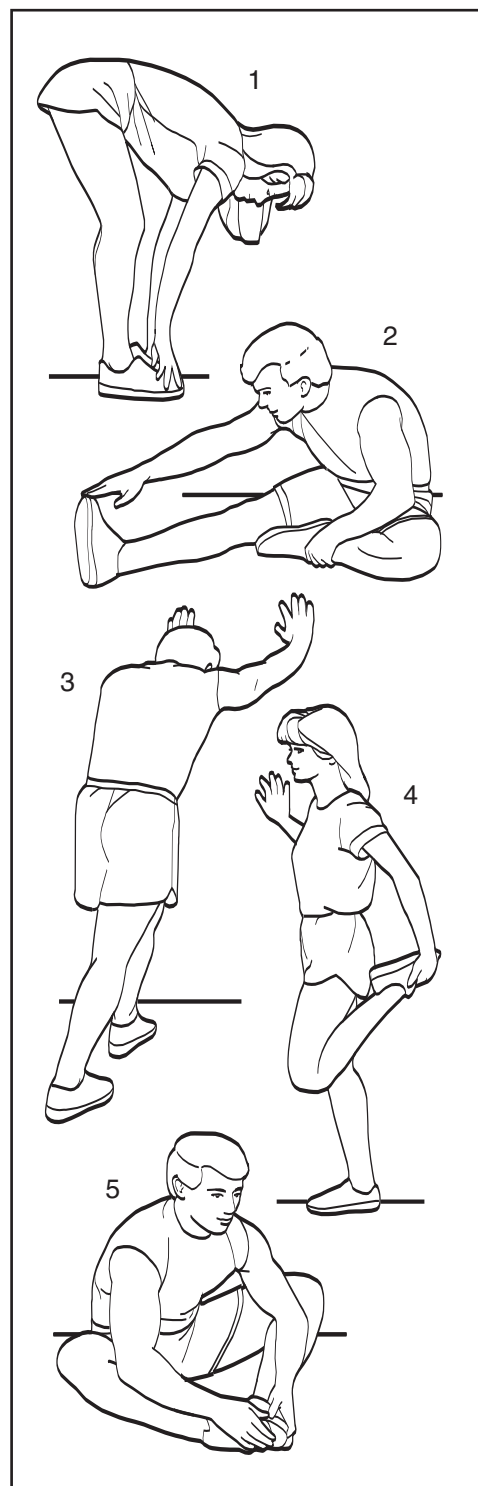
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez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

4. Exercices d'étirement des quadriceps

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

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

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



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HCTL34307.0

R0707A

Pour identifier les pièces ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel.

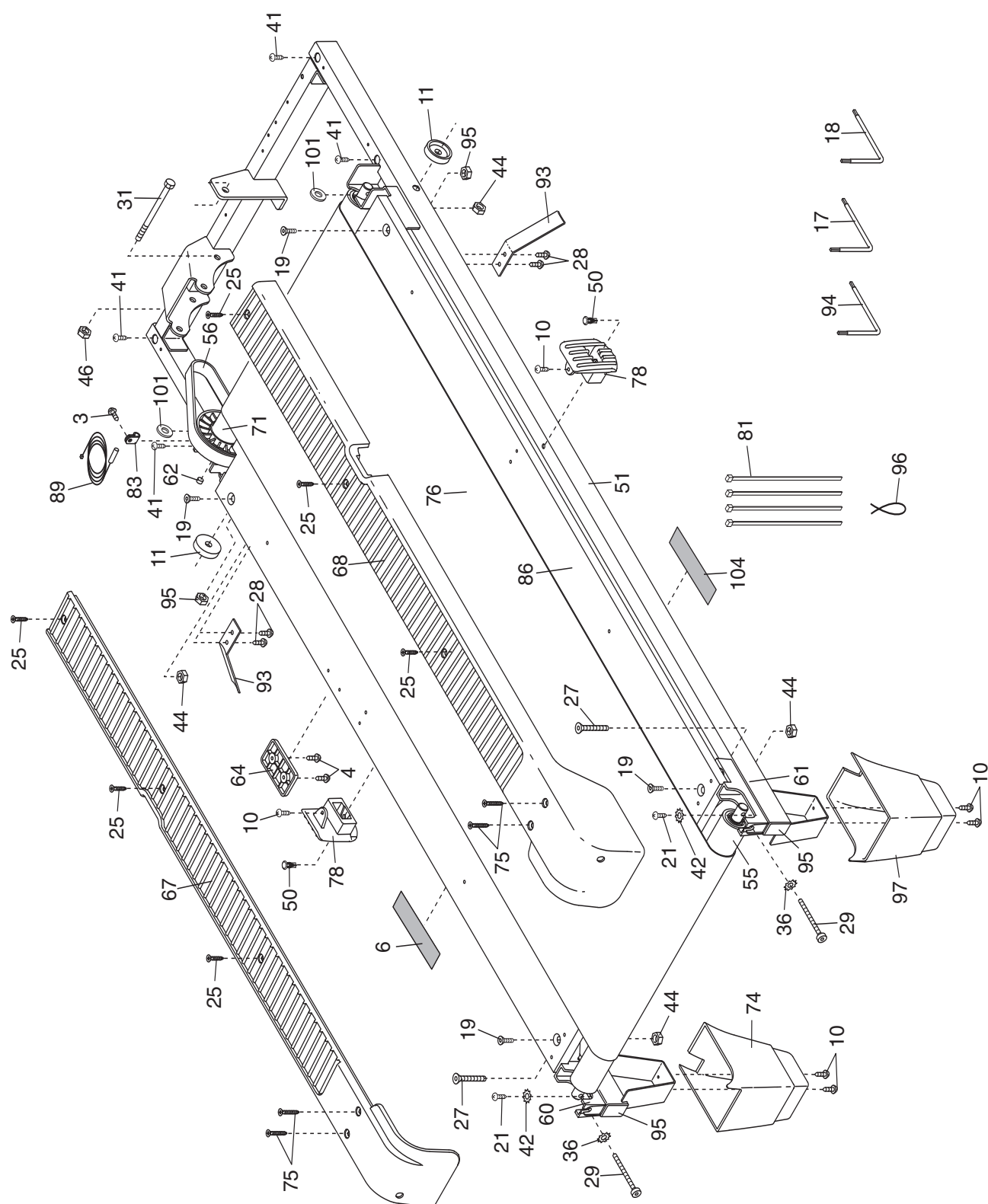
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Boulon de Raccord Coloré du Cadre			de la Plate-forme
2	6	Boulon du Montant/Boulon du Cadre d'Élévation	45	2	Logement de la Roue
3	2	Vis du Attache du Fil/Vis du Capteur Magnétique	46	1	Écrou du Moteur Pivotant
4	14	Vis du Dos de la Console	47	3	Pince du Capot
5	6	Rondelle Étoilée de la Rampe	48	1	Logement du Loquet
6	1	Autocollant d'Avertissement en Anglais	49	2	Passe-Fil
7	2	Rondelle Étoilée de la Barre Transversale	50	2	Fermoir de l'Isolateur
8	6	Boulon de la Rampe	51	1	Cadre
9	6	Rondelle Étoilée du Montant	52	1	Base
10	16	Vis de la Console/Vis du Loquet	53	1	Montant Gauche
11	4	Bague d'Espacement du Cadre	54	1	Montant Droit
12	1	Dos de la Console	55	1	Rouleau Arrière
13	4	Boulon du Logement de la Roue	56	1	Courroie du Moteur
14	2	Rondelle du Montant	57	1	Support du Système Électronique
15	1	Clé/Pince	58	1	Moteur d'Inclinaison (Supérieur)
16	4	Écrou	59	1	Support du Moteur
17	1	Clé Hexagonale de 6 mm	60	1	Support Gauche de la Rouleau Arrière
18	1	Clé Hexagonale de 4 mm	61	1	Support Droit de la Rouleau Arrière
19	4	Vis du Support du Rouleau/Vis Avant de la Plate-forme	62	1	Aimant
20	3	Vis du Capot	63	6	Coussinet de la Base
21	6	Vis	64	1	Attache du Loquet
22	1	Rampe Gauche	65	1	Capot
23	1	Cadre d'Élévation	66	1	Panneau Ventral
24	1	Assemblage du Loquet	67	1	Repose-Pied Gauche
25	6	Vis du Repose-Pied	68	1	Repose-pied Droit
26	6	Vis du Coussin de la Base	69	4	Bague d'Espacement de la Roue
27	2	Boulon de la Plateforme de Marche	70	2	Roue
28	4	Vis du Guide de la Courroie	71	1	Rouleau Avant/Poulie
29	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière	72	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison, inférieur
30	2	Boulon du Moteur	73	1	Porte d'Accès
31	1	Boulon du Moteur Pivotant	74	1	Pied Arrière (Gauche)
32	4	Rondelle du Logement de la Roue	75	4	Longue Vis du Repose-pied
33	1	Rampe Droite	76	1	Courroie Mobile
34	2	Boulon du Moteur de Tension	77	4	Embout de la Rampe
35	2	Boulon de la Roue	78	2	Coussin de la Plate-Forme
36	2	Rondelle Étoilée du Rouleau Arrière	79	1	Moteur de Traction
37	1	Zéro/Éteint Coupe-Circuit	80	2	Attache de Fil
38	2	Rondelle Étoilée du Moteur	81	12	Attache de 8"
39	1	Groupeement de Fils	82	1	Écrou Supérieur du Moteur d'Inclinaison
40	1	Moteur d'Inclinaison	83	1	Pince du Capteur Magnétique
41	4	Vis	84	1	Vis Mise à la Terre
42	4	Rondelle Étoilé du Système Électronique	85	2	Vis de la Barre Transversale
43	4	Écrou du Logement de la Roue	86	1	Plate-forme de Marche
44	6	Écrou du Moteur de Tension/Écrou	87	1	Contrôleur
			88	1	Barre Transversale de la Console
			89	1	Détecteur Magnétique
			90	1	Cordon d'Alimentation
			91	1	Console

Nº.	Qté.	Description
92	1	Écrou du Moteur d'Inclinaison, inférieure
93	2	Guide de la Courroie
94	1	Clé Hexagonale de 5mm
95	4	Écrou de Verrouillage de M10
96	1	Attache Flexible
97	1	Pied Arrière (Droit)
98	1	Fil du Filtre
99	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
100	1	Fil du Moteur d'Inclinaison
101	2	Rondelle du Rouleau Avant
102	6	Écrou à Cage
103	2	Autocollant d'Avertissement
104	1	Autocollant d'Avertissement en

Nº.	Qté.	Description
		Français
105	2	Vis du Contrôleur
*	—	Fil Noir de 8", M/F
*	—	Fil Noir de 4", M/F
*	—	Fil Bleu de 16", 2F
*	—	Fil Bleu de 4", 2F
*	—	Fil Rouge de 6", M/F
*	—	Fil Blanc de 4", M/F
*	—	Manuel de l'Utilisateur

*Ces pièces ne sont pas illustrées.

Les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées sans notification.



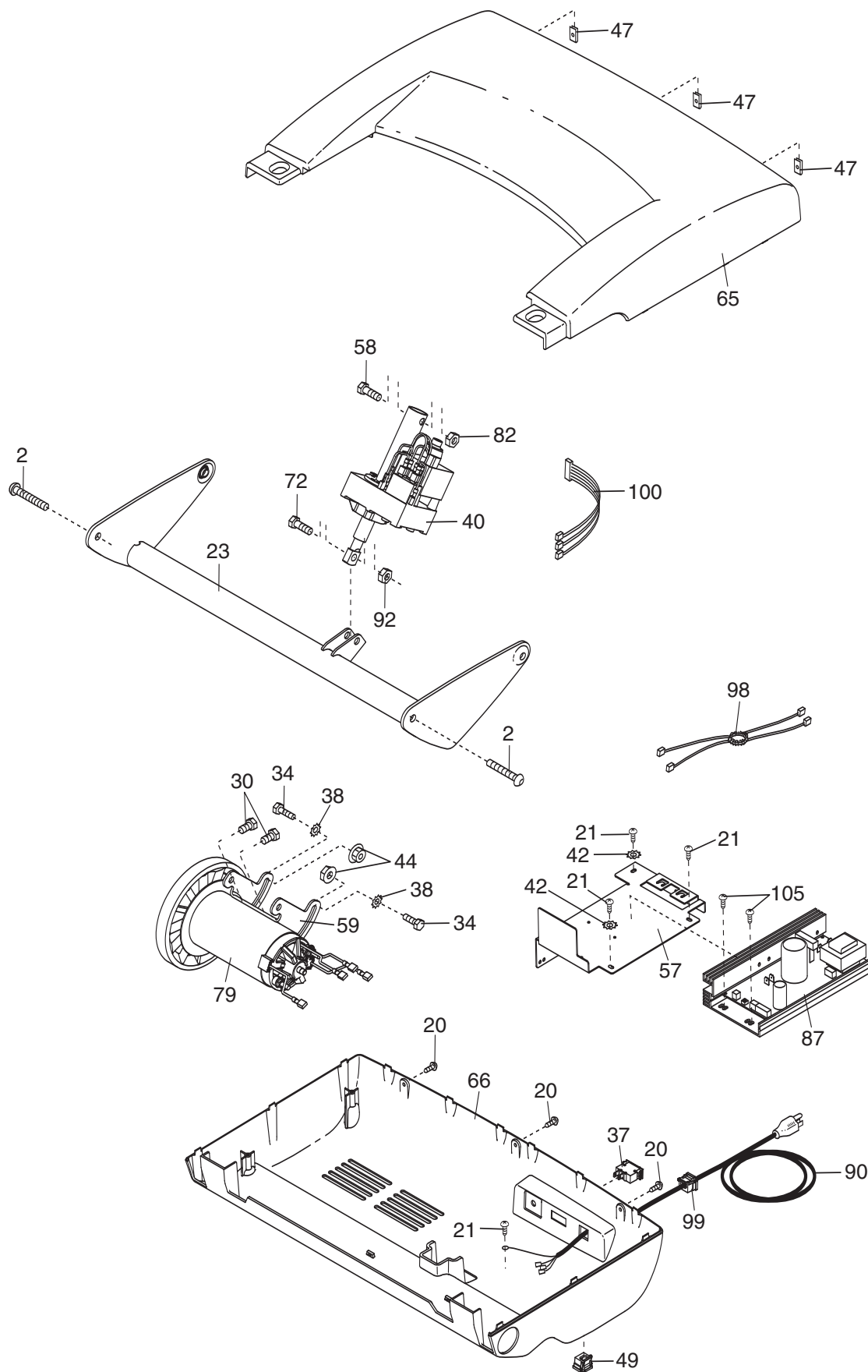
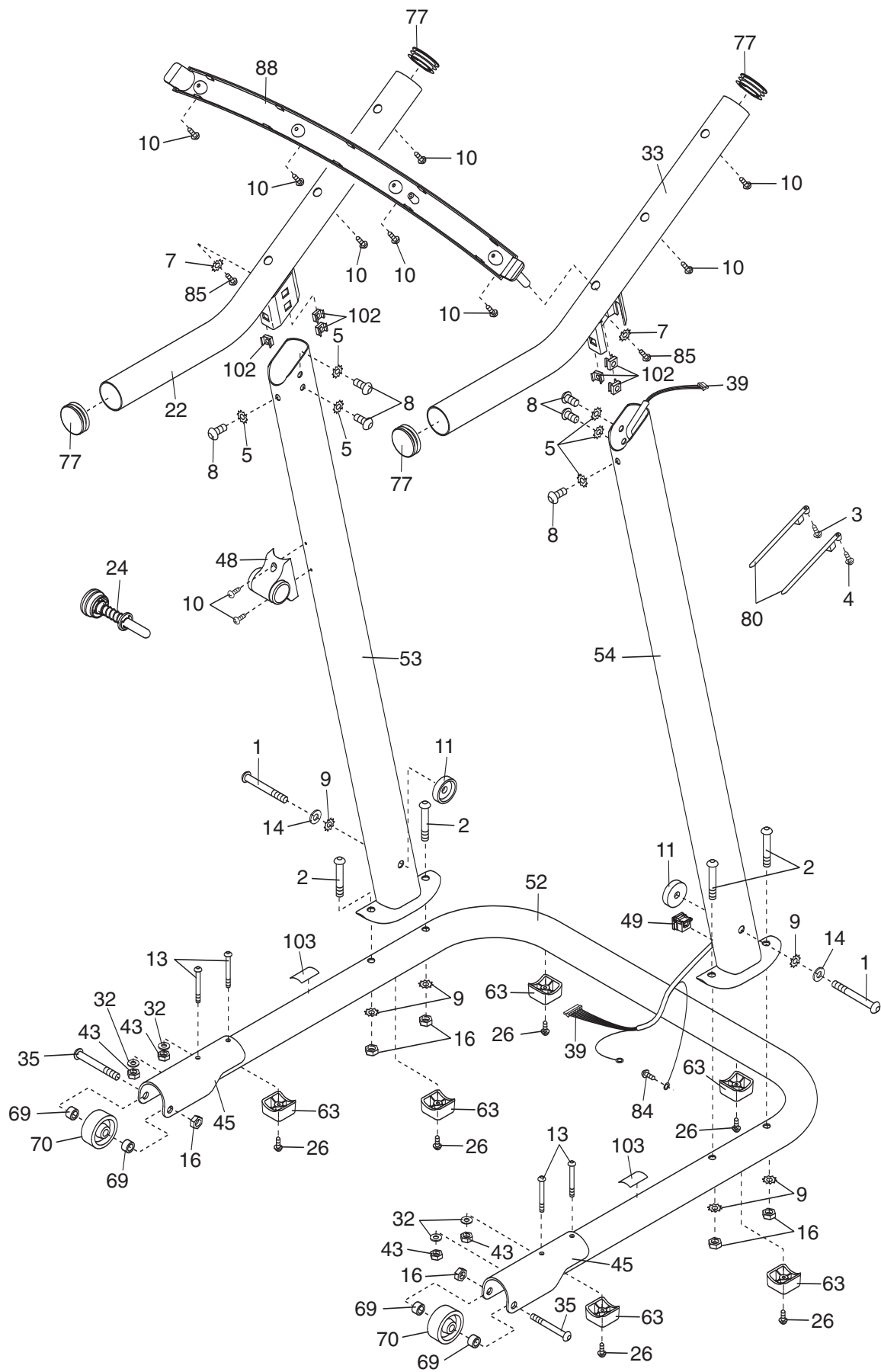
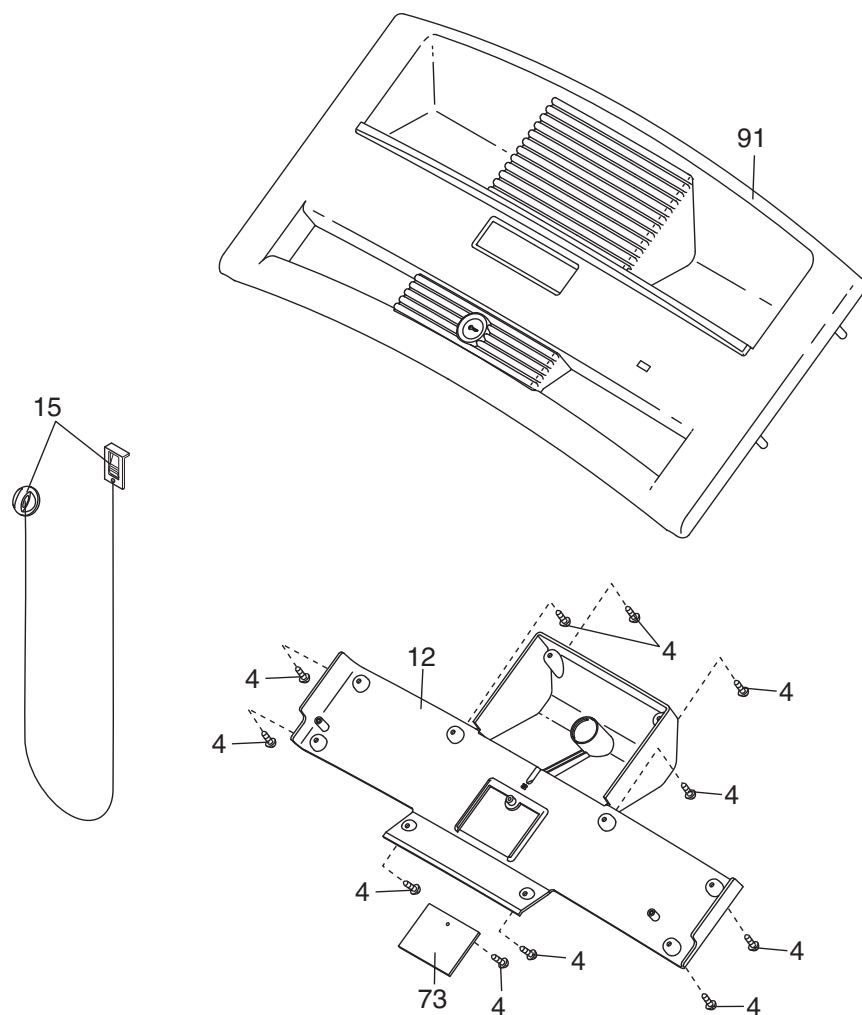


SCHÉMA DÉTAILLÉ D—N° du Modèle HCTL34307.0

R0707A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE ET DESCRIPTION DE LA PIÈCES (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers le fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage et service normales. Le cadre est couverte pendant dix (10) ans après la date d'achat. Le moteur de traction est couverte pendant trois (3) an après la date d'achat. La main d'œuvre est couverte pendant un (1) an à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est couverte pendant quatre-vingt dix (90) jours après la date d'achat.

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

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

La garantie étendue ci-après est au lieu de (remplace) toutes garanties de marchandise ou de fitness pour un but particulier et est limitée dans l'étendue et la durée selon les termes ci-inclus. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

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

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