

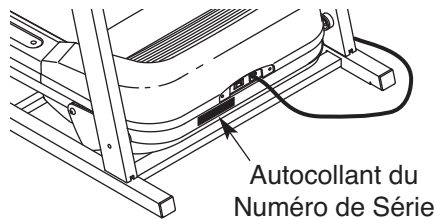
HEALTHRIDER[®]

15.5 S

N°. du Modèle HCTL39607.0

N°. de Série _____

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



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 A LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

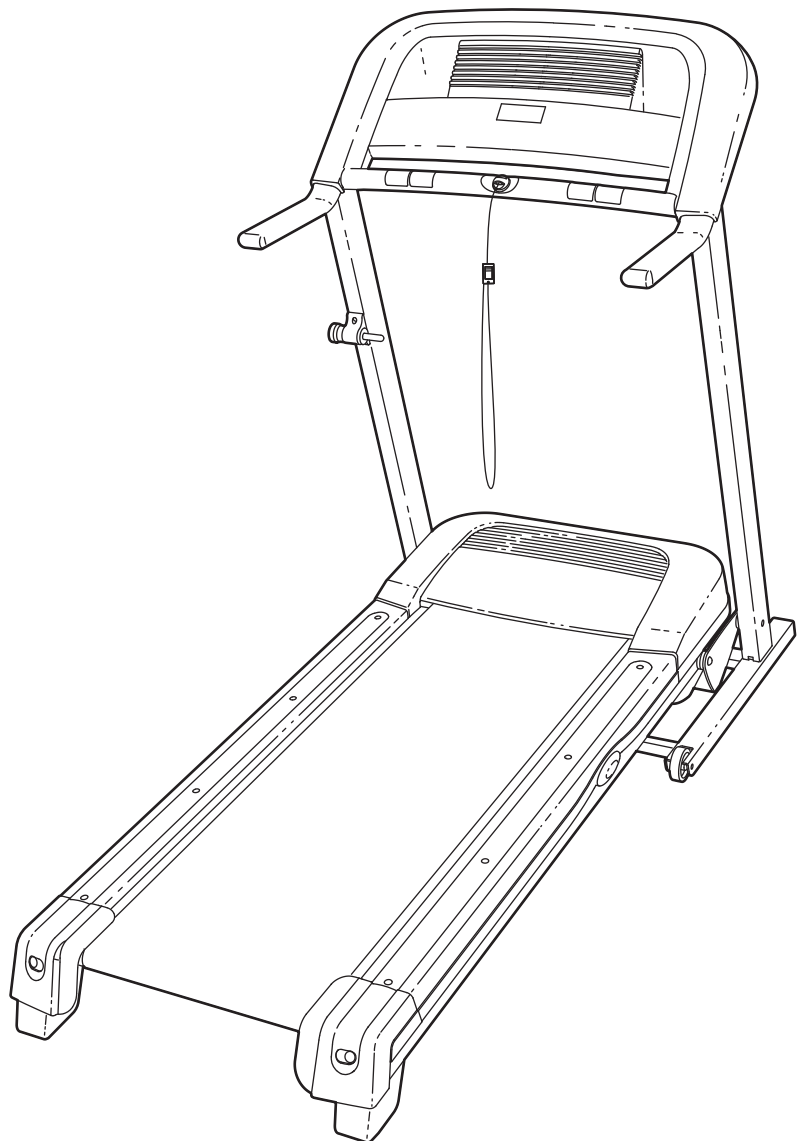
APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

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

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca



⚠ ATTENTION

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



Notre site internet

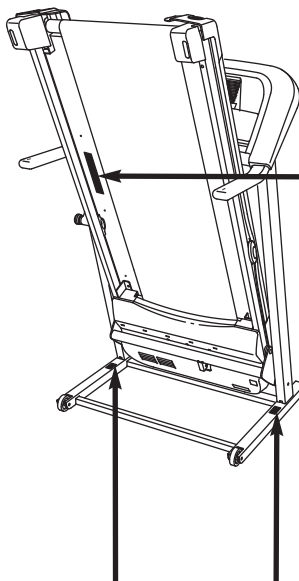
www.healthrider.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	.2
PRECAUTIONS IMPORTANTES	.3
AVANT DE COMMENCER	.5
ASSEMBLAGE	.6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	.11
COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS DE COURSE	.18
LOCALISATION D'UN PROBLEME	.20
CONSEILS POUR L'EXERCICE	.22
LISTE DES PIÈCES	.23
SCHÉMA DÉTAILLÉ	.24
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	.Dernière Page
GARANTIE LIMITEE	.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.

PRECAUTIONS 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 d'espace derrière le tapis de course et 0,5 m 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 jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg (275 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 un suppresseur de surtension à prise unique conforme à 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 quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 20 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Lisez, assurez-vous de comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis de course.

18. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
19. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé de la console quand le tapis roulant n'est pas utilisé.
20. Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
21. N'essayez pas de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis roulant avant de l'avoir assemblé. (Voir la section ASSEMBLAGE à la page 6 et la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 18.) Vous devez être capable de soulever un poids de 20 kgs (45 livres) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.
22. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course.
25. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
26. Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

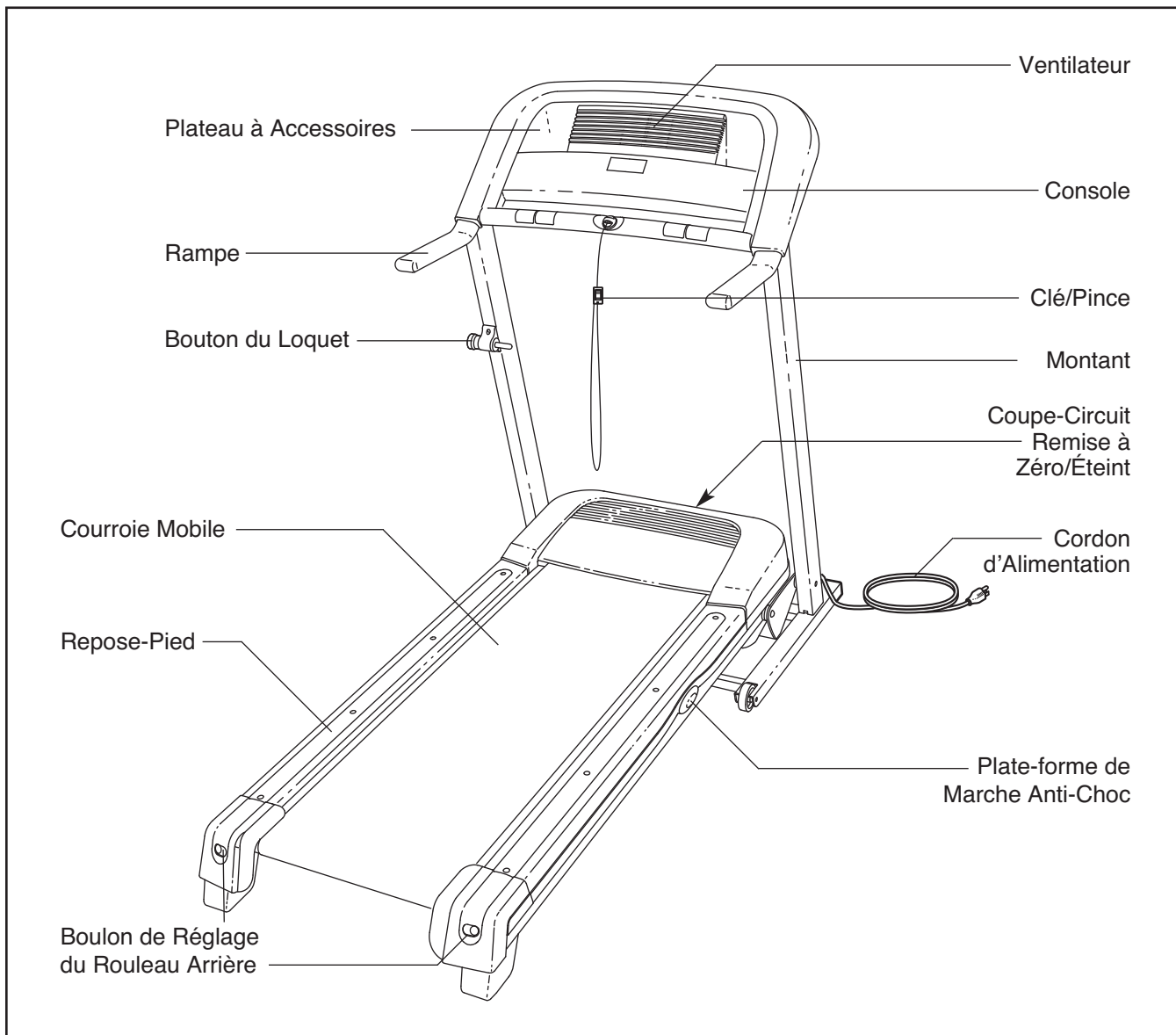
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant HealthRider® 15.5 S. Le tapis de course 15.5 S offre une technologie de pointe et un design innovateur vous permettant de bénéficier d'excellents exercices cardiovasculaires dans le confort et l'intimité de votre maison. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel 15.5 S peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis de course.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant

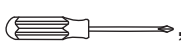
d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

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

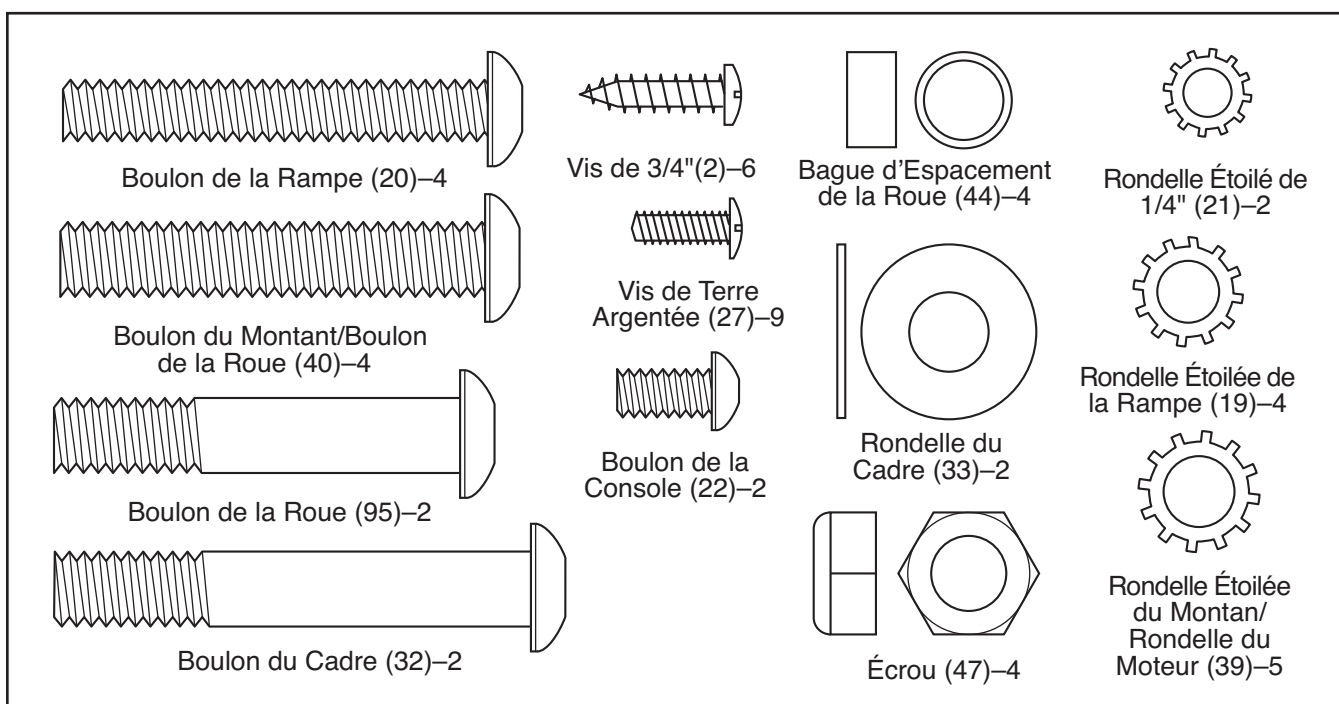


ASSEMBLAGE

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

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

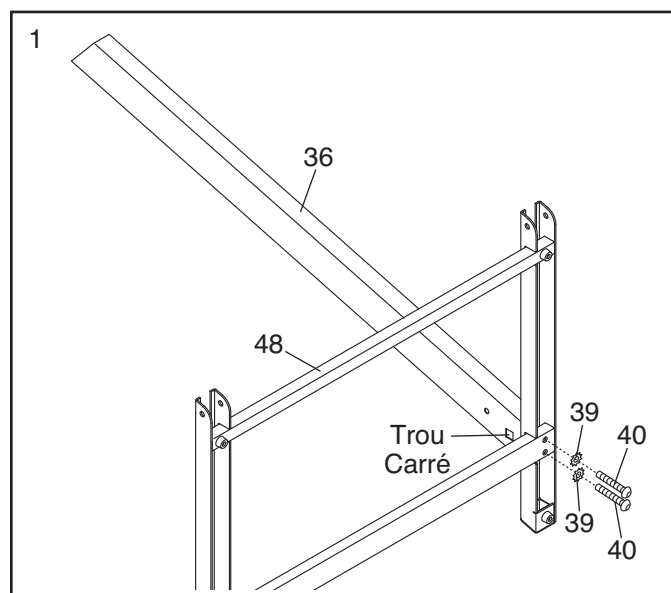
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma fait référence au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



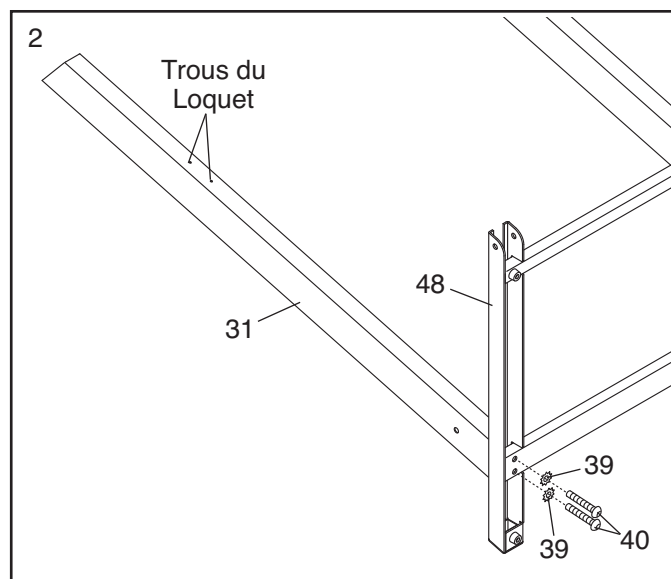
1. Tenir la Base (48) à la position montrée.

Identifiez le Montant Droit (36) muni d'un trou carré à l'extrémité inférieure.

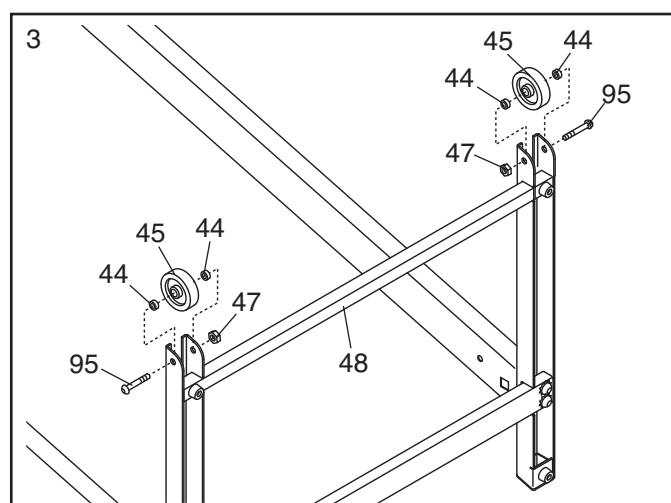
Orientez le Montant Droit (36) comme illustré puis, attachez-le sur la Base (48) à l'aide de deux Boulons du Montant (40) et deux Rondelles Étoilées du Montant (39) ; **ne serrez pas encore les Boulons du Montant.**



- Orientez le Montant Gauche (31) comme illustré puis, attachez-le sur la Base (48) à l'aide de deux Boulons du Montant (40) et deux Rondelles Étoilées du Montant (39) ; **ne serrez pas encore les Boulons du Montant.**



- Attachez une Roue (45) à chaque côté de la Base (48) avec un Boulon de la Roue (95), deux Bagues d'Espaceur de la Roue (44), et un Écrou (47) comme indiqué. **Ne serrez pas encore les Boulons; les roues devraient tourner librement.**



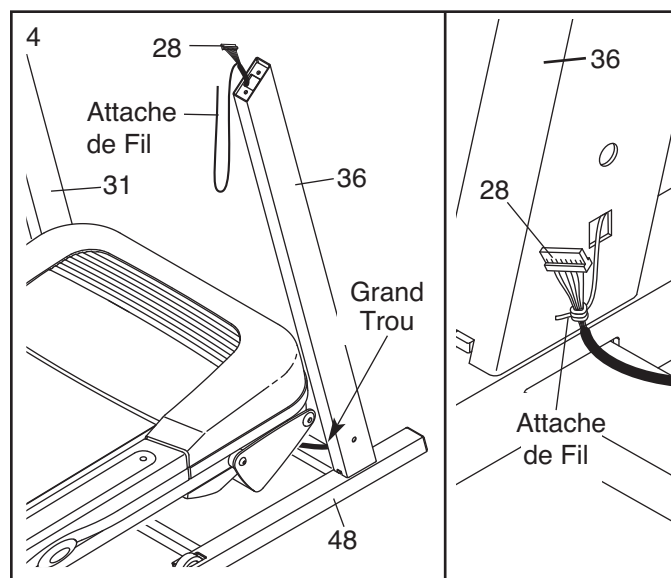
- Soulevez les Montants (31, 36) de manière à ce que la Base (48) soit à plat sur le sol dans la position montrée.

Coupez l'attache qui maintient le Fil du Montant (28) enroulé sur lui-même.

Référez-vous au schéma à l'extrême droite.

Enroulez l'attache de fil sur le Montant Droit (36) autour du bout du Fil du Montant (28). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant sorte de la partie supérieure du Montant Droit.

Assurez-vous que l'extrémité du Fil du Montant (28) ne tombe pas dans le Montant Droit (36).

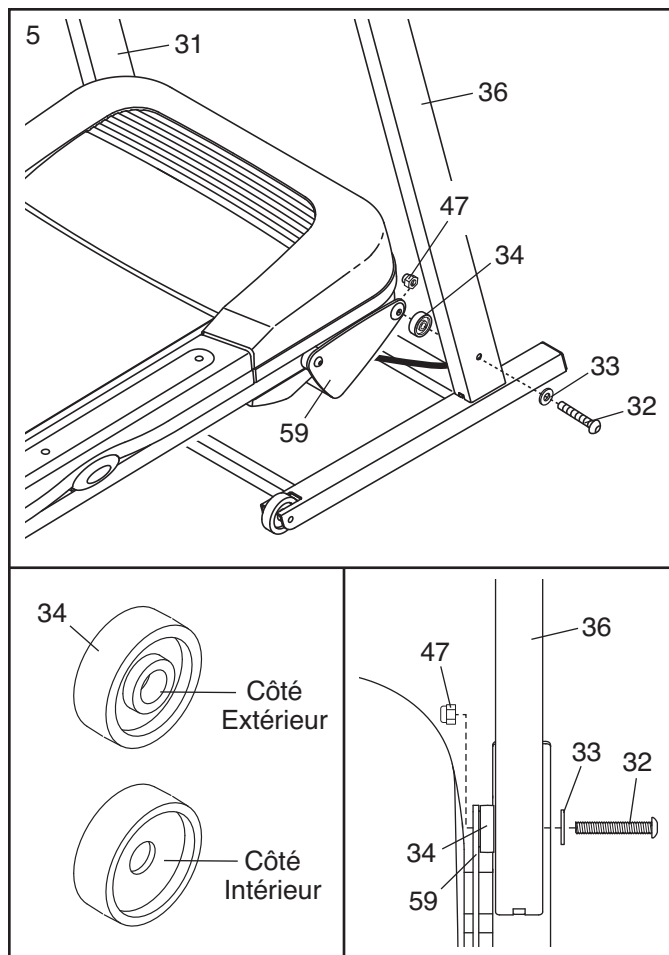


5. Soulevez les Montants (31, 36).

Référez-vous au schéma encadré de gauche.

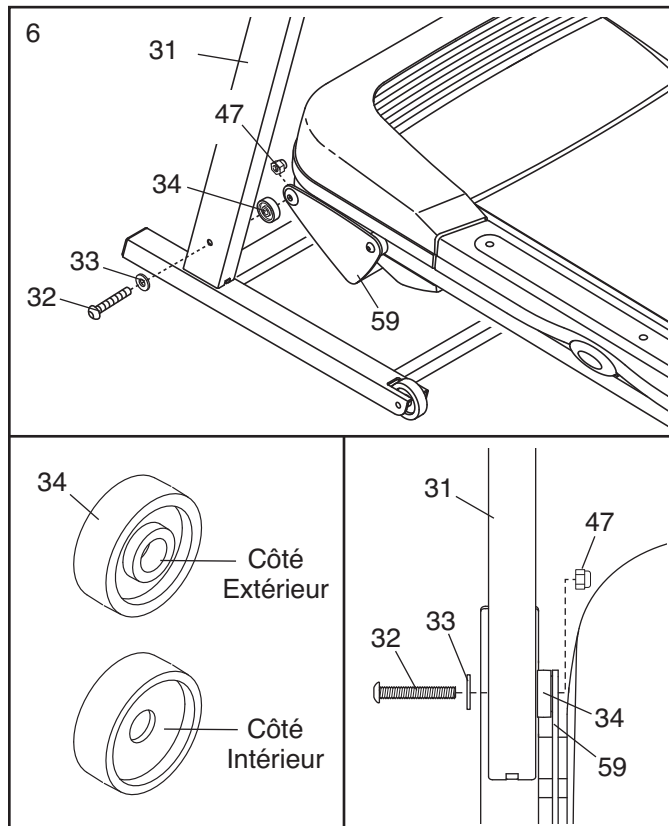
Identifiez les deux Bagues d'Espacement du Cadre (34). Ouvrez le sachet de graisse inclus puis, appliquez de la graisse sur les deux Bagues d'Espacement du Cadre. Identifiez ensuite le côté extérieur de chaque Bague d'Espacement du Cadre.

Placez une Bague d'Espacement du Cadre (34) entre le Montant Droit (36), et le Cadre d'Elévation (59), avec **les côtés extérieurs du Bague d'Espacement du Cadre face au Montant Droit**. Attachez le Montant Droit sur le Cadre d'Elévation à l'aide d'un Boulon du Cadre (32), une Rondelle du Cadre (33), et un Écrou (47) ; **ne serrez pas encore l'Écrou**.



6. **Référez-vous au schéma encadré de gauche.** Identifiez la face extérieure de la dernière Bague d'Espacement du Cadre (34).

Tenez la Bague d'Espacement du Cadre (34) restantes entre le Montant Gauche (31) et le Cadre d'Elévation (59), avec **le côté extérieur de la Bague d'Espacement du Cadre face à le Montant Gauche**. Attachez le Montant Gauche sur le Cadre d'Elévation à l'aide d'un Boulon du Cadre (32), une Rondelle du Cadre (33), et un Écrou (47) ; **ne serrez pas encore l'Écrou**.

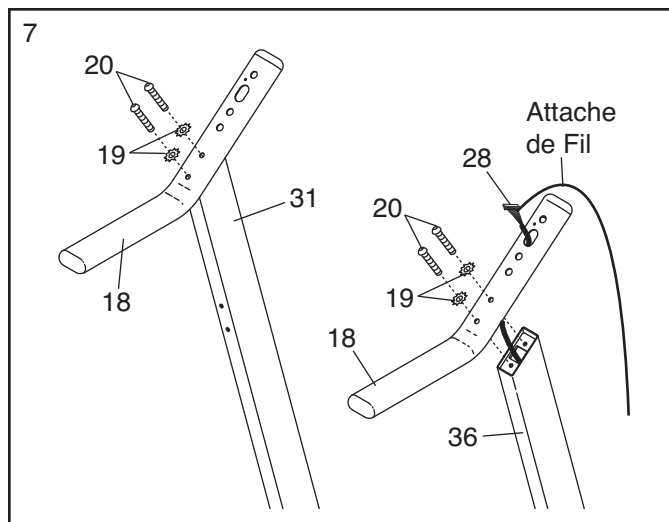


7. Enfilez le Fil du Montant (28) dans une des Rampes (18) comme illustré. Détachez l'attache fil du Fil du Montant.

Placez la Rampe (18) sur le Montant (36) droit à l'aide de deux Boulons de la Rampe (20) et deux Rondelles Étoilées de la Rampe (19).

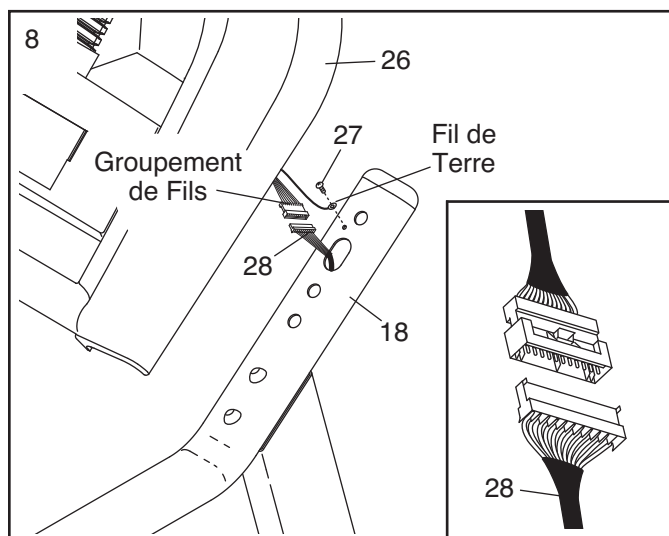
Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (28).

Attachez l'autre Support de la Rampe (18) sur le Montant Gauche (31) à l'aide de deux Boulons de la Rampe (20) et deux Rondelles Étoilées de la Rampe (19).



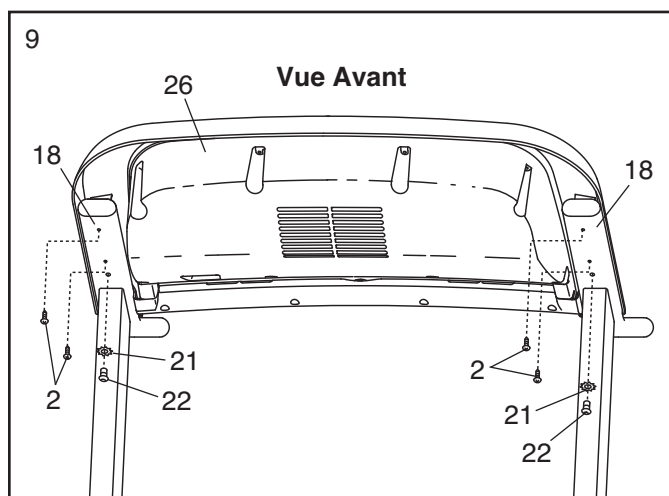
8. Pendant qu'une deuxième personne tient la Base de la Console (26) près de la Rampe (18) droite, attachez le fil de terre de la Base de la Console sur la Rampe droite à l'aide d'une Vis de Terre Argentée (27).

Branchez le groupement de fils de la Base de la Console (26) sur le Fil du Montant (28), comme illustré sur le schéma en encadré. **Si les connecteurs sont orientés correctement, ils s'enfonceront facilement l'un dans l'autre et s'enclencheront en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez l'extrémité du Groupement de Fils et essayez de nouveau. **SI LE CONNECTEUR N'EST PAS ENFONCE CORRECTEMENT, LA CONSOLE POURRAIT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**



9. Enfilez les fils dans la Base de la Console (26) alors que vous placez la Base de la Console sur les Rampes (18). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Ensuite, vissez deux Boulons de la Console (22) avec des Rondelles Étoilées de 1/4" (21) dans les Rampes et la Base de la Console ; **ne vissez pas encore complètement les Boulons de la Console.**

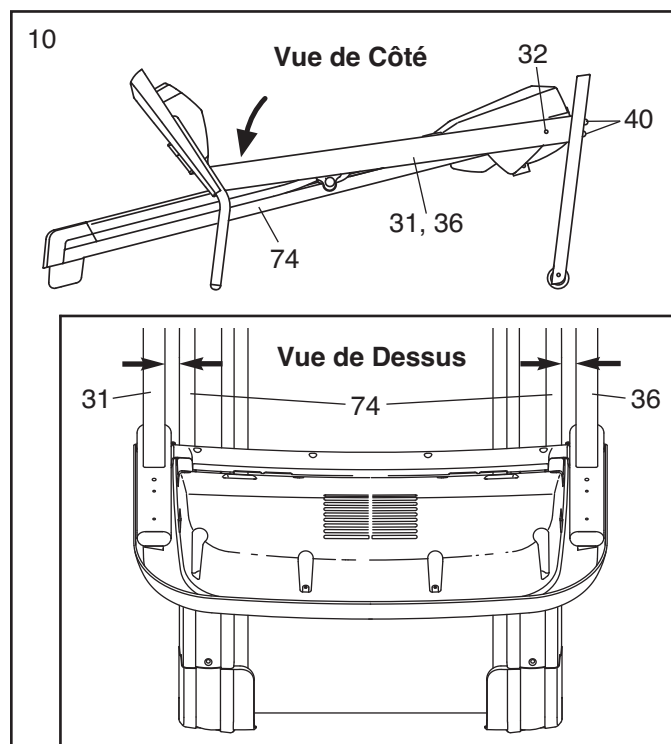
Attachez la Base de la Console (26) sur les Rampes (18) à l'aide de quatre Vis de 3/4" (2) ; **Serrez les deux Boulon de la Console (22).**



10. Baissez les Montants (31, 36), comme illustré.

Référez-vous au schéma en encadré. Placez les Montants (31, 36) de manière à ce que le Cadre (74) du tapis roulant soit centré entre les Montants.

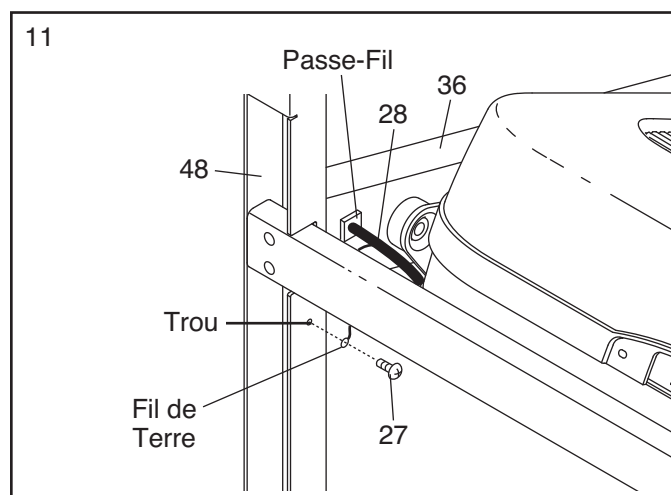
Serrez fermement les Boulons du cadre (32) et les Boulons du Montant (40) de chaque côté du tapis roulant. **Ne serrez pas excessivement les Boulons du Cadre.**



11. Attachez le fil de terre du Fil du Montant (28) sur le trou indiqué de la Base (48) à l'aide d'un Vis de Terre Argentée (27).

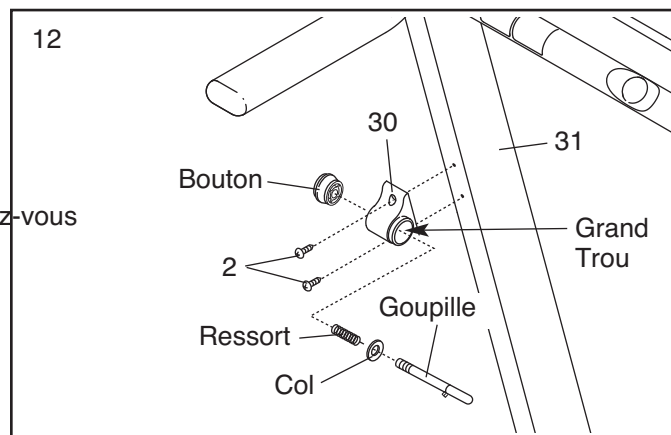
Enfoncez le passe-fil indiqué dans le Montant Droit (36).

Soulevez les Montants (31, 36).



12. Fixez le Logement du Loquet (30) au Montant Gauche (31) à l'aide de deux Vis de 3/4" (2). **Assurez-vous que le grand trou se trouvant dans le Logement du Loquet est sur le côté illustré. Ne serrez pas les Vis à fond.**

Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille. Insérez la goupille dans le Logement du Loquet (30), et remplacez le bouton sur la goupille en serrant.



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Remarque : du matériel additionnel peut être inclus. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir la page 21). 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 ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

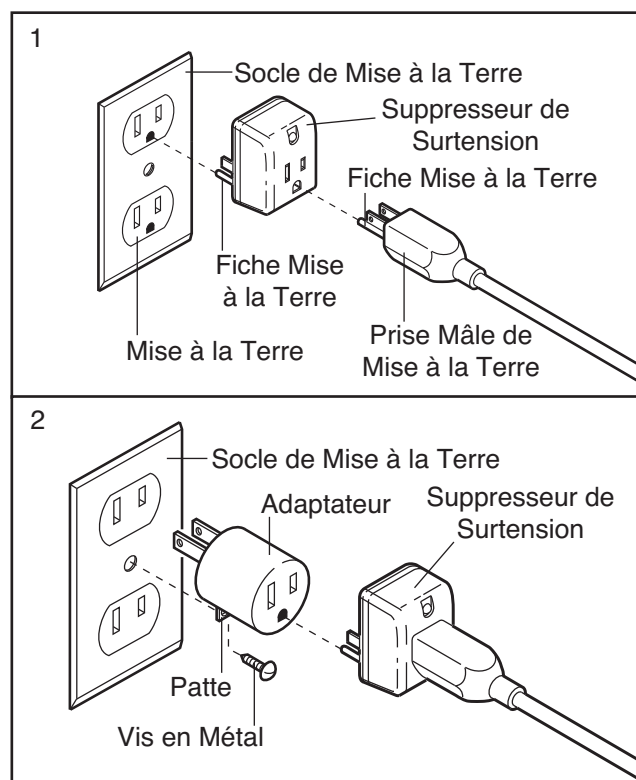
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météo-ro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent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

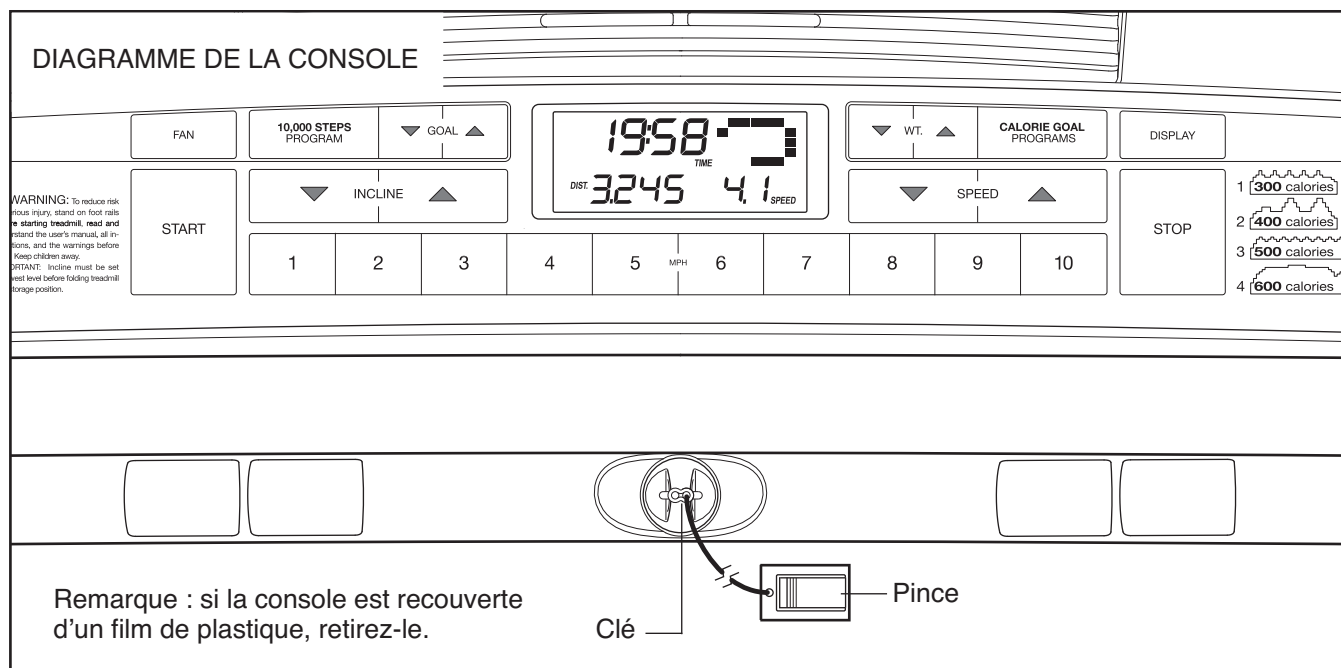
d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est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



PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

S'il y a lieu, enlevez la fine feuille de plastique à l'avant de la console. Enlevez le revêtement sur la console. Les autocollants sur la console sont en anglais. Décollez l'autocollant en français de la feuille d'autocollants incluse et placez-le sur l'autocollant en anglais.

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 capteur cardiaque de la poignée.

Programme de Marche

La marche est un des exercices les plus populaires au monde. La marche ne nécessite pas d'entraînement avancé ou de compétences particulières ; et pourtant, elle produit de nombreux bénéfices tels que l'élimination accrue des calories, une taille plus fine, des muscles dessinés, un accroissement de l'énergie et de l'endurance, et la réduction de la tension sanguine et du stress.

Pour surveiller vos exercices de marche, la console est équipée d'un nouveau programme de marche qui compte le nombre de pas que vous faites pendant chaque entraînement. De plus, la console offre un programme de marche qui vous permet d'enregistrer le nombre de pas que vous comptez faire puis, le pro-

gramme affiche un compte à rebours de vos pas pendant que vous vous entraînez.

Plus fiable que les podomètres conventionnels, le programme de marche du tapis de course est extrêmement précis avec la plupart des utilisateurs. Pour de meilleurs résultats, essayez de maintenir une allure égale, une longueur de pas uniforme et une même position sur le tapis de course pendant que vous marchez. Les utilisateurs plus légers trouveront qu'il est peut-être nécessaire de réduire l'inclinaison du tapis de course ou de diminuer la vitesse de la courroie mobile.

Programme d'Objectif Calorique

La console offre quatre programmes d'objectif calorique qui règlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour vous aider à éliminer les kilos en trop.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 13. **Pour accéder à un programme d'étape**, reportez-vous à la page 15. **Pour accéder à un programme d'objectif calorique**, référez-vous à la page 16.

IMPORTANT : afin d'éviter toute détérioration de la plate-forme de marche, portez toujours des chaussures propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez votre tapis de course, inspectez régulièrement l'alignement de la courroie mobile et recentrez la courroie mobile si nécessaire (voir la page 21).

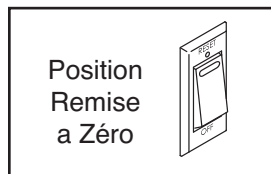
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres (voir LE MODE INFORMATION à la page 17). Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans cette section sont en miles.

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 sur le tapis de course près du cordon d'alimentation.

Assurez-vous que le coupe-circuit est dans la position remise à zéro [RESET].



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode « démo » est allumé si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Remise à zéro. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE INFORMATION** à la page 18 pour éteindre le mode « démo ».

Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 12) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, les écrans s'allument.

IMPORTANT : En cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console afin de ralentir la courroie mobile jusqu'à l'arrêt complet. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.

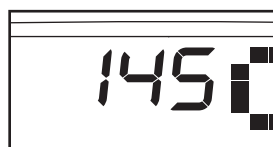
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE ci-dessus.

2. Enregistrez votre poids, si désiré.

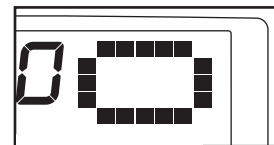
Pour obtenir un dénombrement calorique des plus précis, enregistrez votre poids dans la console en appuyant sur la



touche d'augmentation et de diminution du Poids [WT]. Remarque : Une fois votre poids est enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire.

3. Sélectionnez le mode manuel.

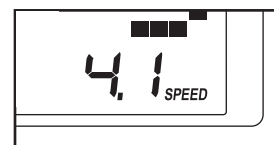
Lorsque la clé est insérée, le mode manuel est sélectionné. Si un programme pré-enregistré est sélectionné, appuyez à répétition sur la touche des Programmes d'Objectif Calorique jusqu'à ce qu'une piste apparaisse à l'écran.



4. 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 de 1 à 10.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mille 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 et diminution de la 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 un certain temps, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5 mph.



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

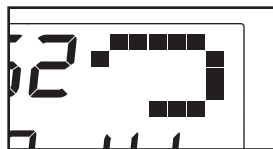
Pour immobiliser la courroie, appuyez sur la touche d'Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour actionner de nouveau la courroie mobile, appuyez sur la touche de Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des dix touches numérotées.

5. Modifier l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

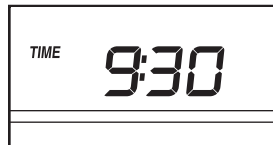
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [Incline]. À chaque pression de touche, l'inclinaison changera de 0,5% ; si vous appuyez de façon continue sur une touche, l'inclinaison changera plus rapidement.

6. Suivez vos progrès à l'écran.

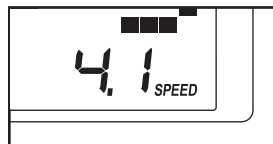
Lorsque le mode manuel ou un program de marche est sélectionné, une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile) apparaîtra dans le coin supérieure droite de l'écran. Alors que vous marchez ou courez, les indicateurs autour de la piste s'allument les uns après les autres jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer les uns après les autres.



Le coin inférieur gauche de l'écran indiquera le temps [TIME] écoulée et la distance [DIST.] parcourue pendant votre entraînement en marche ou en course, ainsi que l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course. Remarque : Pendant un programme d'objectif calorique l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



La partie inférieure droite de l'écran peut afficher la vitesse de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories que vous brûlez durant votre entraînement. Lorsque le capteur cardiaque de la poignée est utilisé, votre fréquence cardiaque [PULSE] apparaît au coin inférieur droit de l'écran.



L'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la vitesse de la courroie mobile, le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées, le nombre de pas que vous avez faits en marchant ou en courant durant votre entraînement, ou la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Appuyez à répétition sur la touche Écran [DISPLAY] jusqu'à ce que l'écran supérieur affiche l'information qui vous intéresse le plus. Remarque : quand un programme de marche est sélectionné, l'écran affiche le nombre de pas [STEPS] qui reste à faire plutôt que le nombre de pas que vous avez déjà fait en marchant ou en courant.



Pendant qu'une information est affichée sur l'écran supérieur, la même information ne sera pas affichée sur l'écran inférieur droit ou inférieur gauche.

Remarque : pour que le tapis de course puisse compter vos pas de manière précise, il est important de maintenir une position de marche correcte. Alors que vous marchez, essayez de maintenir une allure

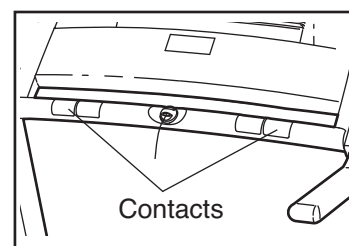
égale, une longueur de pas uniforme et une même position sur le tapis de course pendant que vous marchez. Les utilisateurs plus légers trouveront qu'il est peut-être nécessaire de réduire l'inclinaison du tapis de course ou de diminuer la vitesse de la courroie mobile. **IMPORTANT : marchez toujours à une vitesse qui vous est confortable.**

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

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

Pour utiliser le capteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur la rampe. Par ailleurs, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les contacts en métal, **en évitant de déplacer vos mains.**



Lorsque votre rythme cardiaque a été détecté, le symbole du cœur clignotera dans l'écran avec chaque battement de votre cœur, un ou deux tirets apparaissent suivis de votre fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

8. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Le ventilateur peut tourner à une vitesse lente et à une vitesse plus rapide. Appuyez sur la touche du ventilateur [FAN] pour sélectionner une vitesse ou pour éteindre le ventilateur. Remarque : si le ventilateur n'est pas éteint quand la courroie de marche est arrêtée, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

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

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

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, positionnez l'interrupteur « réinitialisation/arrêt » sur la position « arrêt » et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE MARCHÉ

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un programme de marche.

Pour sélectionner un programme de marche, appuyez sur la touche du Programme de Marche de 10 000 pas [10,000 STEPS PROGRAM] ou sur la touche d'augmentation de l'Objectif [GOAL] ; si vous appuyez sur la touche du Programme de Marche de 10 000 pas, un objectif de 10 000 pas apparaît sur l'écran supérieur. Remarque : si la courroie mobile tourne quand vous appuyez sur la touche du Programme de Marche de 10 000 pas, la courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt complet.



Selon votre niveau de forme, vous pouvez choisir de faire plus de 10 000 pas ou moins de 10 000 pas. Pour changer l'objectif, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Objectif. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'objectif change par étape de 500 pas. Remarque : vous pouvez changer d'objectif avant ou après le début du programme.

Remarque : pour trouver un objectif de départ approprié, marchez sur le tapis de course en mode manuel (voir page 13) et notez le nombre de pas que vous faites durant votre entraînement. Ensuite, arrondissez ce nombre vers le haut par étape de 500 pas. Ceci peut être votre objectif de départ. Alors que votre forme s'améliore, vous pouvez augmenter l'objectif de 500 pas toutes les quelques semaines. **IMPORTANT : entraînez-vous toujours à un niveau d'intensité et pour une durée qui vous est confortable.**

3. Appuyez la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour lancer le programme.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse de 2 miles par heure. Tenez les rampes et avec pré-

caution commencez à marcher.

Alors que vous faites des exercices, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en appuyant sur les touches de Vitesse et d'Inclinaison et les touches d'Intensité.

Durant le programme, l'écran supérieur affiche le nombre de pas qui reste à faire (à moins que vous n'ayez changé l'affichage en appuyant sur la touche Affichage). Quand il ne reste plus que dix pas à faire, la partie supérieure gauche de l'écran se met à clignoter et une tonalité retentit jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt complet.

Pour arrêter le programme temporairement, appuyez la touche Arrêt. Le temps commencera à clignoter à l'écran. 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 2 miles par heure. Pour arrêter le programme, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé puis réinsérez-la dans la console.

4. Suivez vos progrès sur les affichages.

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

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

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

6. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

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

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

Référez-vous à l'étape 9 à la page 14.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME CALORIE

1. Insérez la clé dans la console.

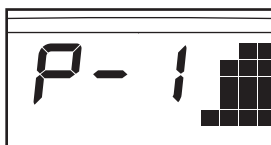
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2. Enregistrez votre poids.

Voir l'étape 2 à la page 13. **Remarque : il est important d'entrer votre poids avant d'utiliser un programme d'objectif calorique. La console adaptera les réglages de la vitesse et de l'inclinaison des programmes d'objectif calorique selon votre poids.**

3. Sélectionnez un programme d'objectif calorique.

Pour sélectionner un programme d'objectif calorique, appuyez à répétition sur la touche des Programmes d'Objectif Calorique [CALORIE GOAL PROGRAMS]. Lorsqu'un programme d'objectif calorique est sélectionné, le réglage de la vitesse maximale du programme et le réglage de l'objectif calorique du programme clignoteront aux écrans pendant quelques secondes; de plus, l'écran affichera la période prévue du programme. Une description des réglages de vitesse du programme défilera sur la matrice.

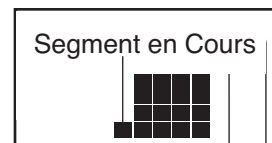


4. Appuyez la touche Marche pour faire marcher la programme.

Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est constitué de 30 ou 40 segments d'une minute chacun. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou segments consécutifs du programme.

Durant votre entraînement, le profil affiche votre progression. Le segment qui clignote sur le profil représente le segment du programme en cours. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse programmée pour le segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant se met à clignoter sur le profil. Si une vitesse et une inclinaison différentes ont été programmées pour le segment suivant, la vitesse ou l'inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous prévenir.



L'entraînement continue ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du profil clignote sur l'écran et que le dernier segment se termine. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à s'arrêter.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches 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. **Important : quand le segment en cours termine, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison pour ce segment.**

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Pour remettre le programme en route, appuyez sur la touche Arrêt ou la touche d'augmentation de Vitesse. La courroie mobile commencera à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement à la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment.

Le programme continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet. **Important : L'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant le programme. Le nombre réel des calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant le programme modifiera le nombre de calories que vous brûlez.**

5. Suivez vos progrès sur les affichages.

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

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

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

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

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

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

Référez-vous à l'étape 9 à la page 14.

LE MODE INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les renseignements quant à l'utilisation du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

Pour sélectionner le mode d'information, insérez la clé dans la console tout en maintenant enfoncée la touche d'Arrêt, puis libérez la touche d'Arrêt. Les informations suivantes apparaissent sur l'écran. Lorsque le mode information est sélectionné:

Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres métriques apparaîtra sur l'écran inférieur droit. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure, si désiré.



Remarque : la console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode « démo » est allumé, la console fonctionne normalement quand vous branchez la prise d'alimentation, que vous placez le coupe circuit sur la position Remise à zéro et que vous enfoncez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés, et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode « démo » est allumé, un « d » apparaît dans la partie inférieure droite de l'écran quand le mode information est sélectionné. Pour allumer ou éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.

La partie supérieure gauche de l'écran affiche le nombre total de **millier** de pas de tous les utilisateurs du tapis de course. Par exemple, le nombre 396 indique que 396 000 pas ont été faits.



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



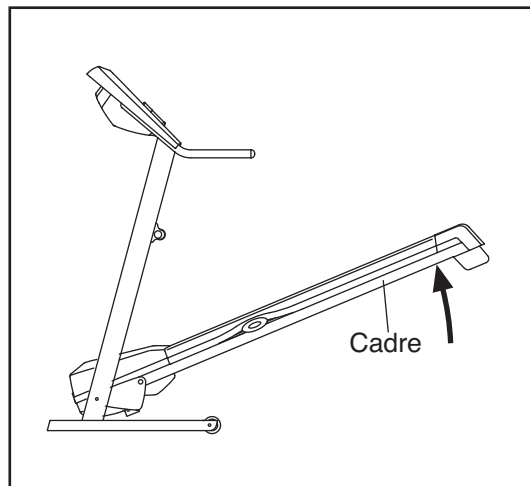
Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

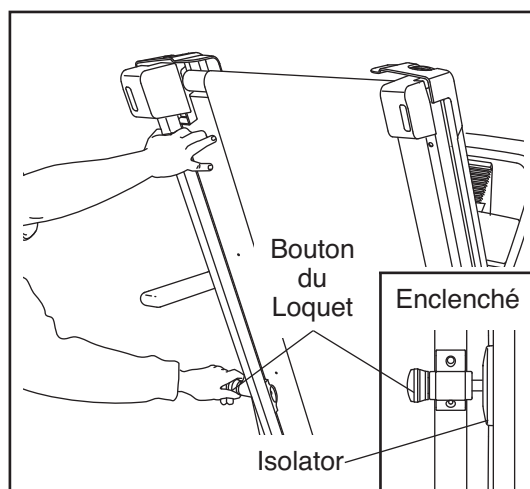
Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) 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. **ATTENTION** : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit. Quand vous soulevez le cadre—soulevez le cadre avec votre jambes et non avec votre dos. Soulevez 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 votre main gauche, tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Élevez le cadre jusqu'à ce que le trou dans l'isolateur soit aligné sur la goupille du loquet, puis relâchez lentement le bouton du loquet. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement au centre de l'Isolator.**

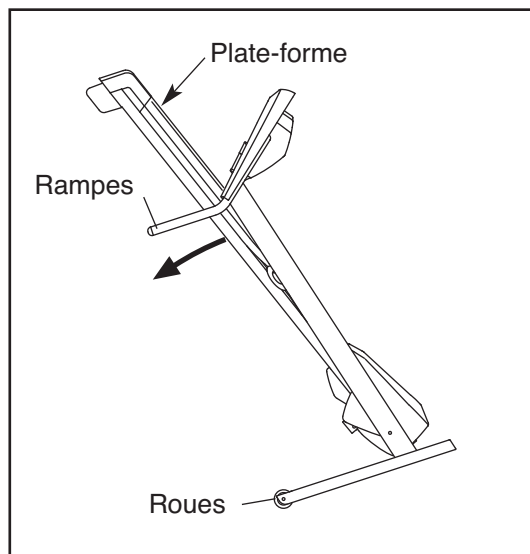
Placez un tapis sous l'appareil pour éviter d'abîmer votre plancher ou tapis. N'exposez pas le tapis de course aux rayons du soleil, ni à des températures supérieures à 85° F (30°C).



COMMENT DEPLACER LE TAPIS DE COURSE

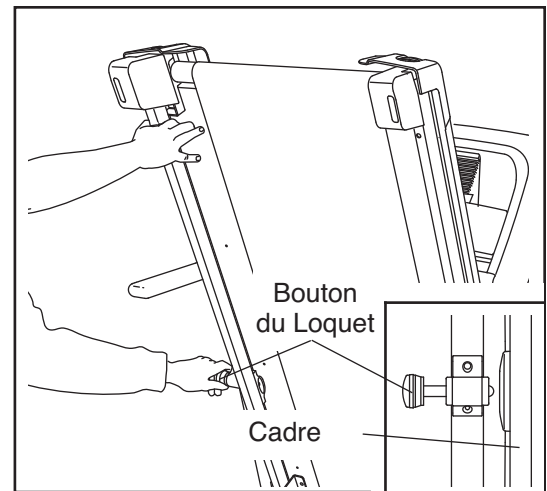
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille est insérée complètement dans l'isolateur.**

1. Tenez une rampe d'une main puis, placez l'autre main sur la plate-forme. Placez un pied contre une des roues.
2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. **Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

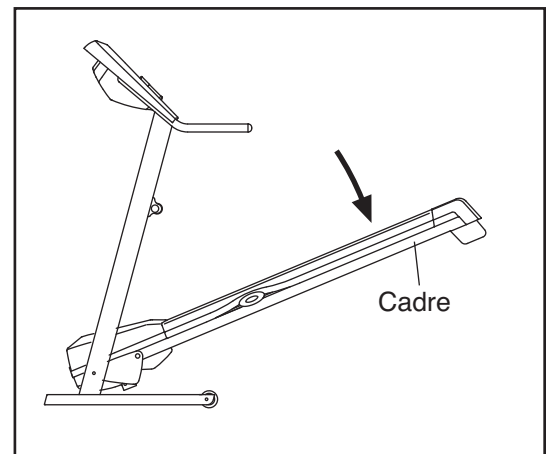


COMMENT DÉPLAIER LE TAPIS DE COURSE

1. Maintenez le tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Faites pivoter le cadre vers le bas jusqu'à ce qu'il surpasse la goupille du loquet.



2. **Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, n'abaissez pas le cadre en n'empoignant que les repose-pied en plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.**

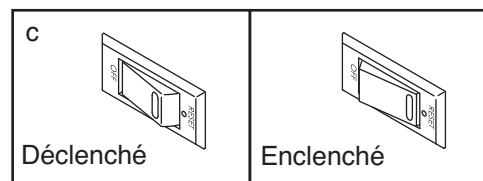


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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 voir la page de couverture de ce manuel.

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 la page 11.) Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises 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.



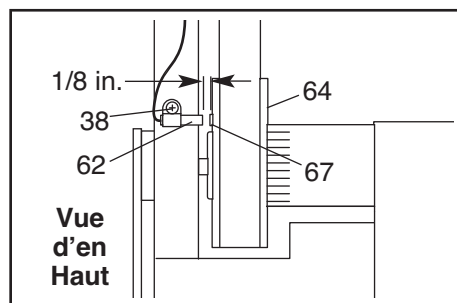
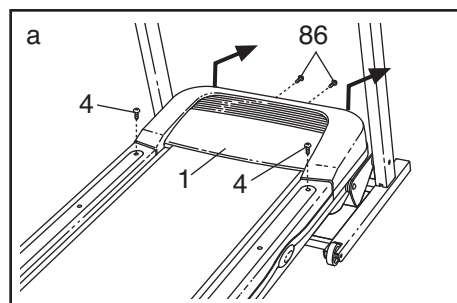
PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

- SOLUTION :**
- a. Vérifiez l'interrupteur/coupe-circuit situé sur le cadre du tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
 - 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**. Retirez les Vis du Repose-Pied (4) et les deux vis du Capot (86) et faites pivoter doucement le Capot (1) pour le retirer.

Localisez le Capteur Magnétique (62) et l'Aimant (67) du côté gauche de la Poulie (64). 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 Autoperçante de 3/4" (38), et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot (non-illustrée) et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



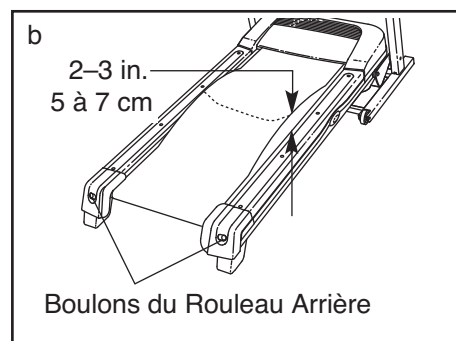
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

SOLUTION : a. La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé, le mode « démo » est allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 17 pour éteindre le mode « démo ».

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.

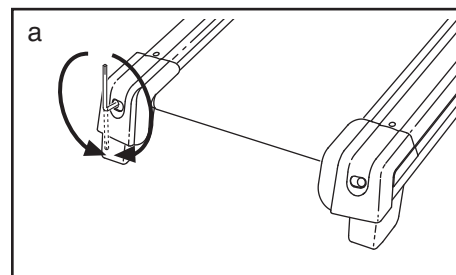
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 5 à 7 cm (2-3 in.) de la plate-forme de marche. Assurez-vous aussi que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



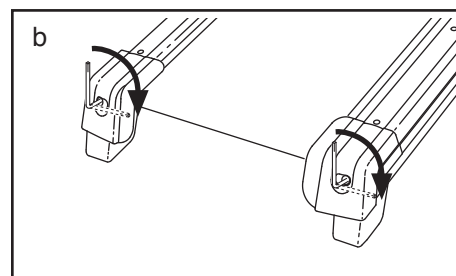
c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. 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 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 est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm (2-3 in.) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie 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 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

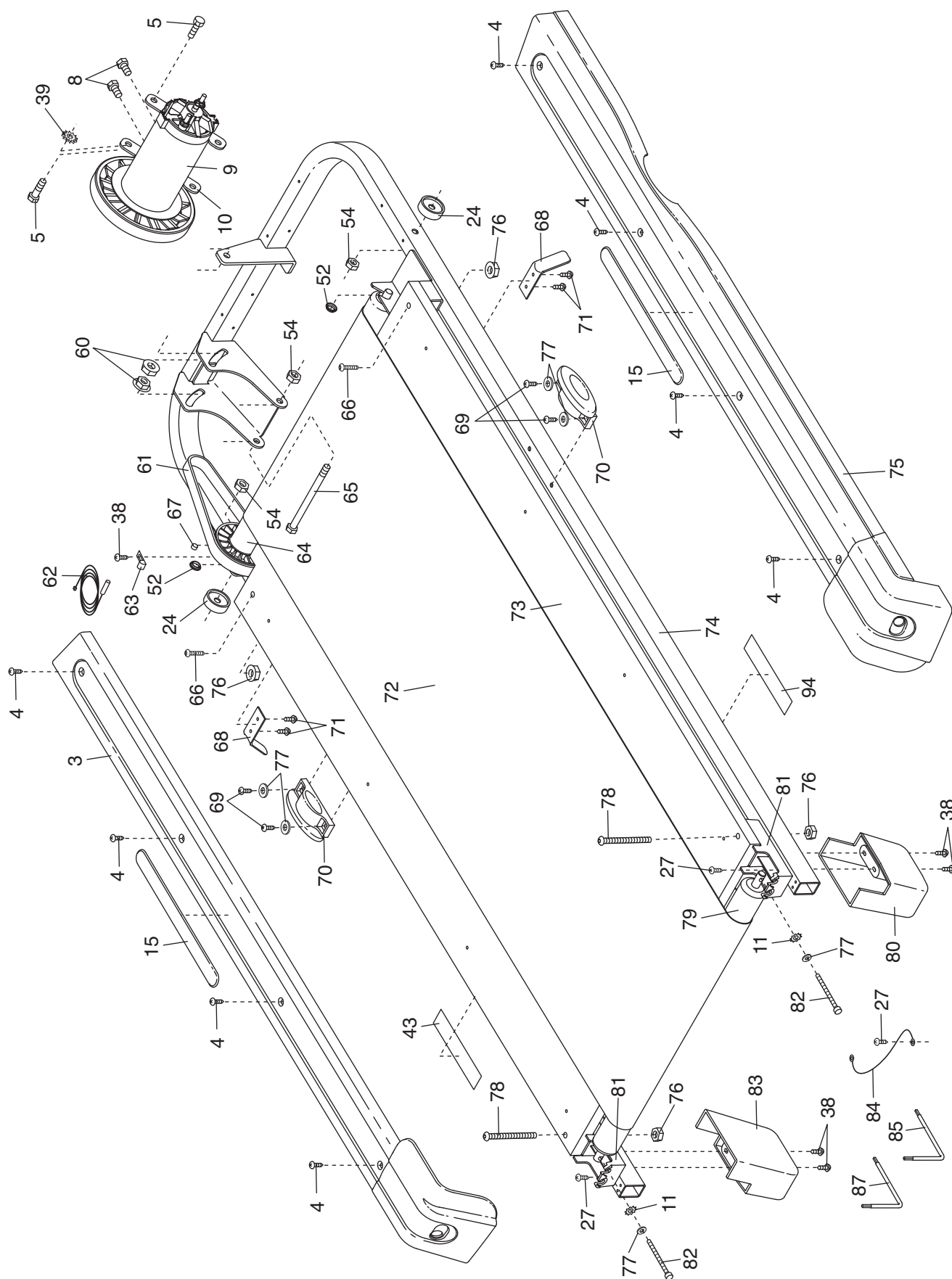
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du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

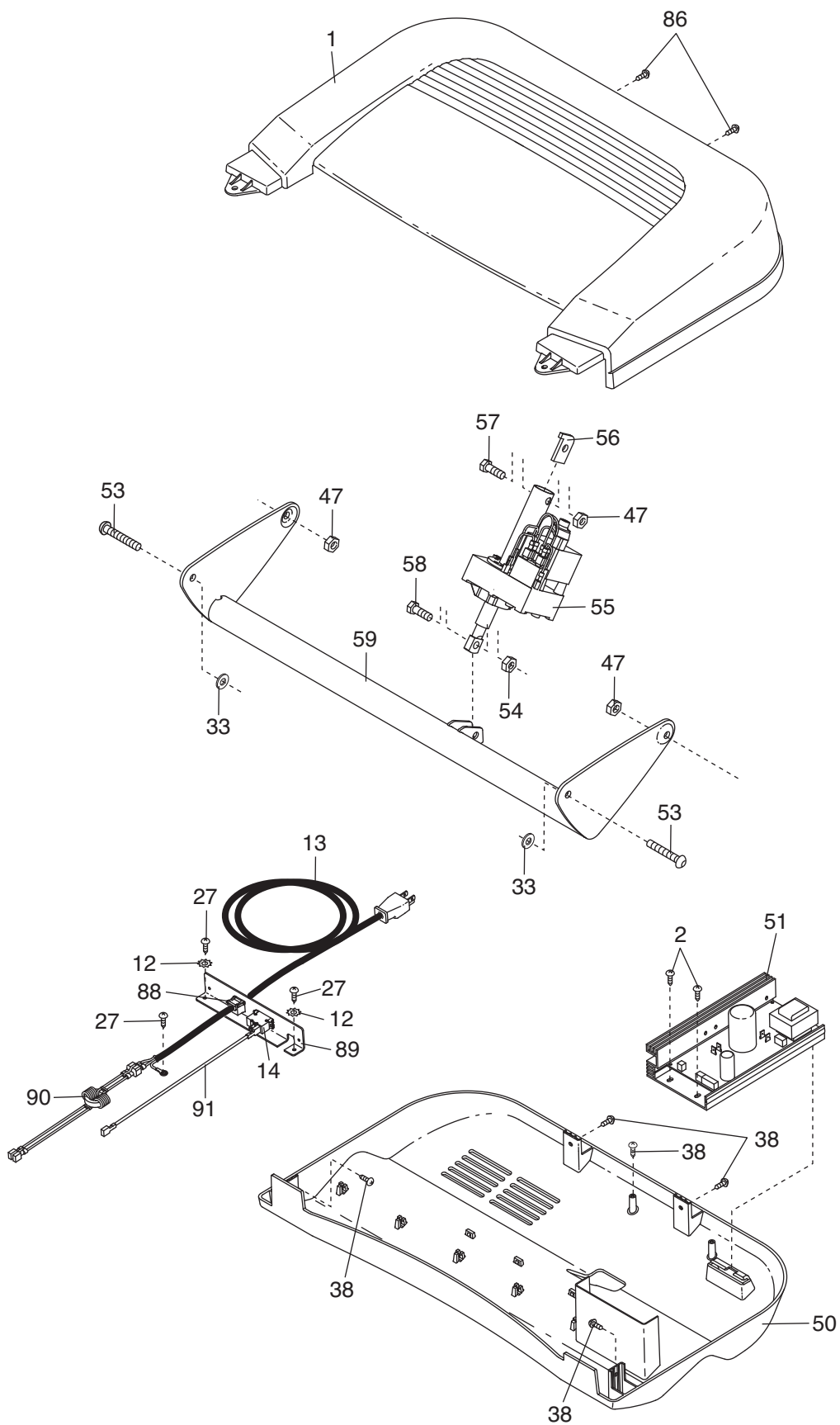
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HCTL39607.0

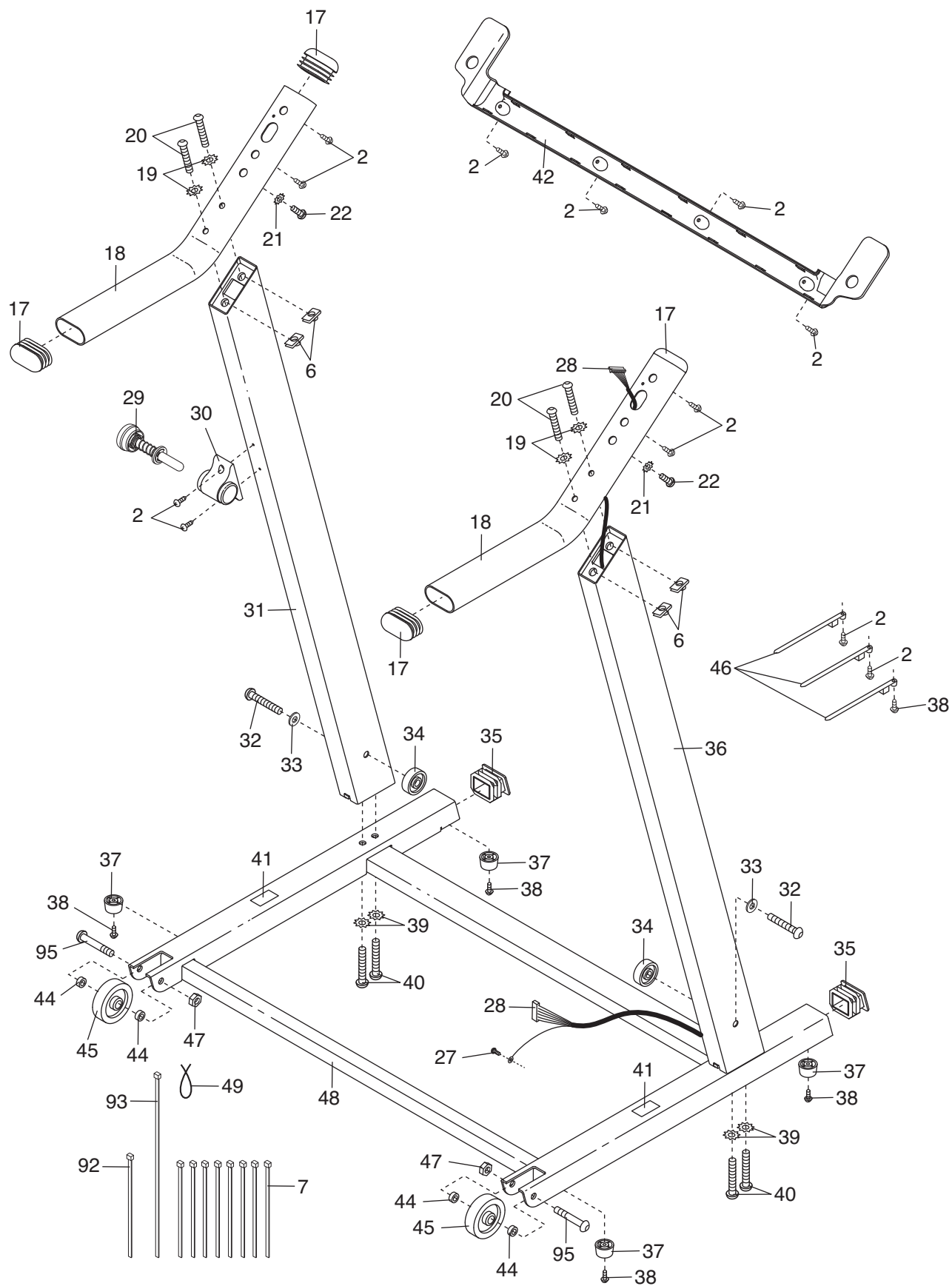
R0707A

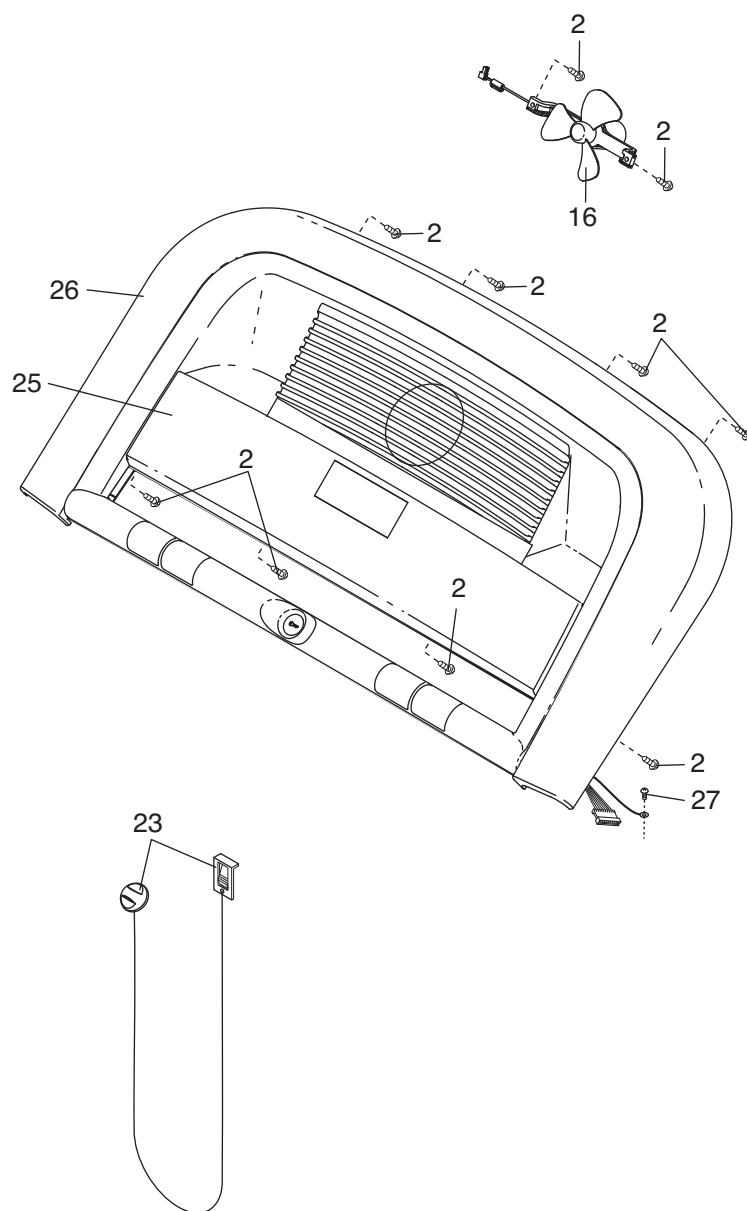
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Capot	54	4	Écrou de 3/8"
2	24	Vis de 3/4"	55	1	Moteur d'Élévation
3	1	Repose-pied Gauche	56	1	Support d'Arrêt
4	8	Vis du Repose-Pied	57	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison, du Haut
5	2	Boulon du Moteur de Tension	58	1	Incline Motor Bolt, Bottom
6	4	Écrou en « U »	59	1	Cadre d'Élévation
7	8	Attache de Fil	60	2	Écrou du Moteur de Tension
8	2	Boulon du Moteur	61	1	Courroie du Moteur
9	1	Moteur de Traction	62	1	Capteur Magnétique
10	1	Support du Moteur	63	1	Pince
11	2	Rondelle Étoilée du Rouleau Arrière	64	1	Rouleau Avant/Poulie
12	2	Rondelle Étoilée du Support Électrique	65	1	Boulon du Moteur Pivotant
13	1	Cordon d'Alimentation	66	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Avant
14	1	Coupe-Circuit Remise à Zéro/Éteint	67	1	Aimant
15	2	Autocollant du Repose-Pied	68	2	Guide de la Courroie
16	1	Ventilateur de la Console	69	4	Vis de l'Isolateur
17	4	Embout de la Rampe	70	2	Isolator
18	2	Rampe	71	4	Vis du Guide de la Courroie
19	4	Rondelle Étoilée de la Rampe	72	1	Courroie Mobile
20	4	Boulon de la Rampe	73	1	Plate-forme de Marche
21	2	Rondelle Étoilé de 1/4"	74	1	Cadre
22	2	Boulon de la Console	75	1	Repose-pied Droit
23	1	Clé/Pince	76	4	Écrou de la Plate-forme
24	2	Bague d'Espacement du Cadre Pivotant	77	8	Rondelle du Rouleau Arrière/Rondelle de l'Isolateur
25	1	Console	78	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Arrière
26	1	Base de la Console	79	1	Rouleau Arrière
27	9	Vis de Terre Argentée	80	1	Pied Arrière Droit
28	1	Fil du Montant	81	2	Support de la Rouleau Arrière
29	1	Assemblage du Loquet	82	2	Boulon du Rouleau Arrière
30	1	Logement du Loquet	83	1	Pied Arrière Gauche
31	1	Montant Gauche	84	1	Fil Mise à Terre du Rouleau Arrière
32	2	Boulon du Cadre	85	1	Clé Hexagonale
33	4	Rondelle du Cadre	86	2	Vis du Capot
34	2	Bague d'Espacement du Cadre	87	1	Clé Hexagonale de 5/32"
35	2	Embout de la Base	88	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
36	1	Montant Droit	89	1	Cordon d'Alimentation
37	4	Coussin de la Base	90	1	Fil du Filtre
38	13	Vis Autoperçante de 3/4"	91	1	Fil Bleu de 14", 2F
39	5	Rondelle Étoilée du Montant/Rondelle du Moteur	92	1	Attache de Fil de 8"
40	4	Boulon du Montant	93	1	Attache de Fil de 23"
41	2	Autocollant de Precaution	94	1	Autocollant d'Avertissement en Français
42	1	Support de la Console	95	2	Boulon de la Roue
43	1	Autocollant d'Avertissement en Anglais	*	—	Fil Rouge de 4", M/F
44	4	Bague d'Espacement de la Roue	*	—	Fil Noir de 4", M/F
45	2	Roue	*	—	Fil Vert de 8" F/R
46	3	Attache en Plastique	*	—	Fil Bleu de 4", 2F
47	5	Écrou	*	—	Manuel de l'Utilisateur
48	1	Base			
49	1	Attache Flexible			
50	1	Panneau Ventral			
51	1	Contrôleur			
52	2	Bague du Rouleau			
53	2	Boulon du Cadre d'Élévation			

*Ces pièces ne sont pas illustrées
Les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées sans notification.









POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITEE

ICON DU CANADA, INC. (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales. Le cadre est couvert pendant dix (10) ans après la date d'achat. Le moteur de traction est couvert pendant trois (3) ans après la date d'achat. Les pièces sont couvertes pendant un (1) an. 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. 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.

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

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