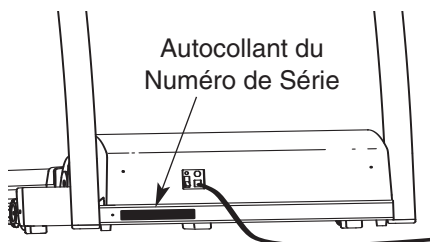


HEALTHRIDER® R65

N°. du Modèle HCTL71830

N°. de Série _____

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



QUESTIONS?

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

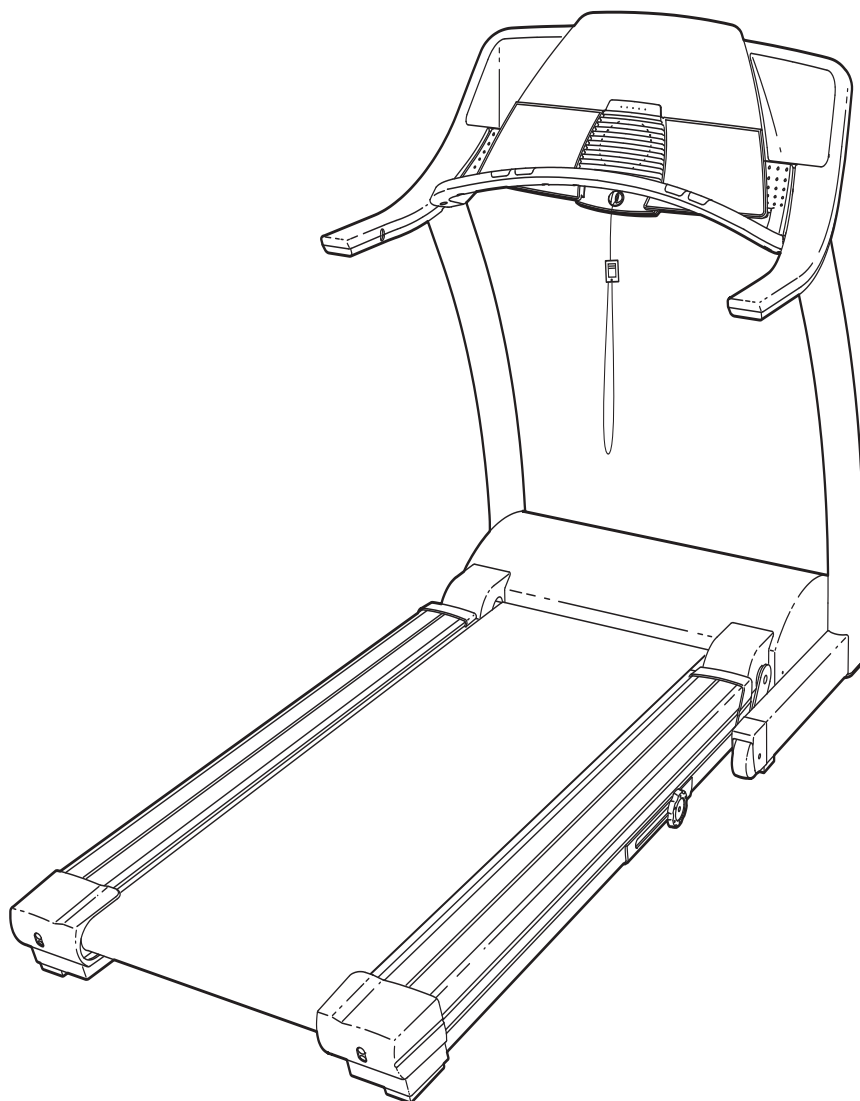
1-888-936-4266

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

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

www.proform.com

HEALTHRIDER® R65

TABLE DES MATIERES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT	8
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE	28
LISTE DES PIÈCES	29
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	31
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

Remarque : Un SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouve au centre de ce manuel.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTS



AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les précautions importants ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis roulant.

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des précautions importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. N'utilisez le tapis roulant que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis roulant et 0,5 m (2 ft.) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où l'on utilise des produits aérosols et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne peut supporter plus de 115 kg (250 lbs.). N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
8. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. n'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
9. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 8) dans un éliminateur de surtensions (pas inclus) et branchez le éliminateur de surtensions dans un circuit mis à terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur ce circuit. n'utilisez pas de rallonge.
10. Utilisez uniquement un éliminateur de surtension aux normes CUL, calibré à 15 ampères de 450 joules minimum et de dissipation de 450 joules ou moins, associé à un câble de 1mm² (calibre 14) de 1,5 m de longueur (5 ft.) au maximum. Évitez d'utiliser une rallonge.
11. L'échec d'utiliser un éliminateur de surtensions qui fonctionne correctement pourrait résulter en des dommages au système de contrôle du tapis roulant. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui peut résulter en une chute et en de sérieuses blessures.
12. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.
13. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis roulant.
15. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
16. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
17. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le interrupteur/coupe-circuit sur la position Arrêt lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le schéma page 5 pour localiser le coupe-circuit.)
18. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 24.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté.

19. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.

20. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com un son électronique (bip) vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison vont changer. Soyez toujours attentif à ce son et soyez prêt pour le changement de vitesse et/ou d'inclinaison. Parfois la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.

21. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com, vous pouvez annuler les changements de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant sur les touches vitesse et inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son (bip), la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme du CD ou de la vidéo.

22. Retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.

23. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces du tapis roulant tous les trois mois.

24. Ne laissez jamais tomber et n'insérez aucun objet dans les ouvertures.

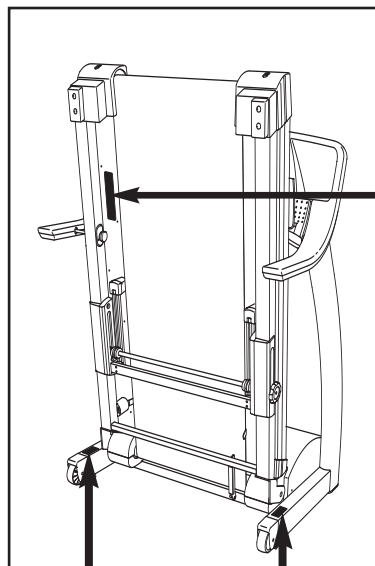
25. DANGER : veuillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

26. Ce tapis roulant est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

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

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été placés sur votre tapis roulant. Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez notre Service à la clientèle au numéro gratuit 1-888-936-4266 pour commander gratuitement un autocollant de rechange. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont pas illustrés à leur taille réelle.



⚠ CAUTION ⚠ ATTENTION

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

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

⚠ ATTENTION :

Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et:



•Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.

•Changez la vitesse progressivement.

•Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

•Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

•Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

•L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.



•Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis

•Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.



•Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.

•Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

•Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

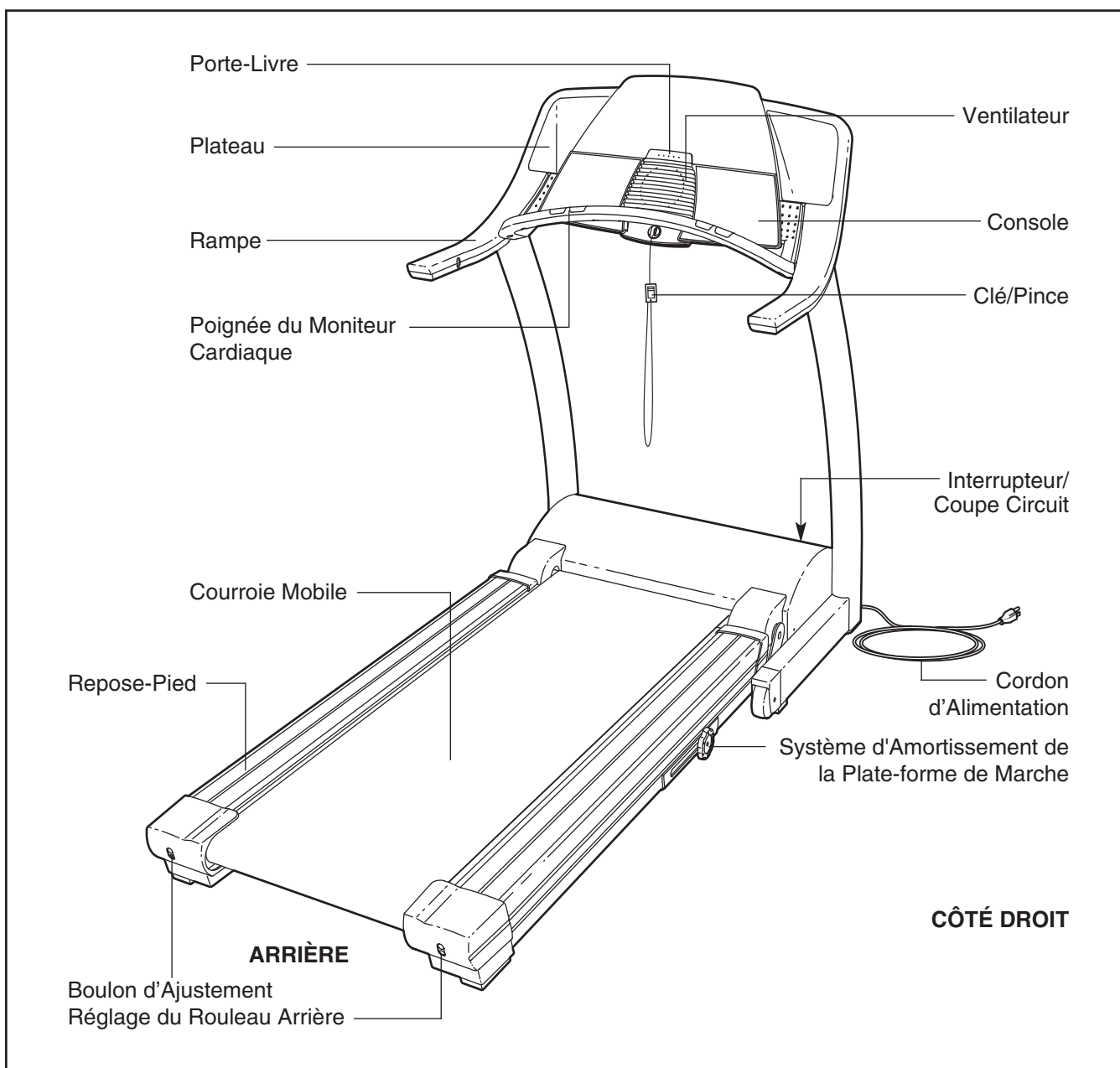
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir acheté le tapis roulant HealthRider® R65. Le tapis roulant R65 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme, dans le confort de votre maison. Que ce soit la console à la pointe de la technologie ou encore le système d'amortissement de la plate-forme de marche, le tapis roulant R65 est conçu pour que vos entraînements soient plus confortables et agréables. Et quand vous ne vous entraînez pas, le tapis roulant peut-être plié et rangé, ne prenant ainsi que la moitié de la place d'un tapis roulant conventionnel.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des

questions supplémentaires, veuillez appeler notre Service à la clientèle, au 1-888-936-4266, du lundi au vendredi, de 8h à 18h30, heure de l'est (sauf les jours fériés). Notez le numéro de modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro de modèle du tapis roulant est le HCTL71830. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est apposé sur le tapis roulant (référez-vous à la page couverture de ce manuel pour obtenir l'emplacement de l'autocollant).

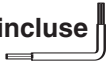
Familiarisez-vous avec les pièces dans le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

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

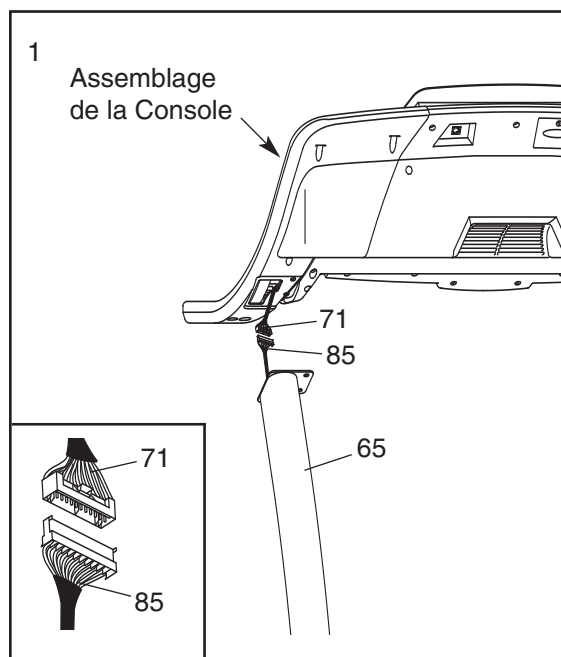
Remarque : le dessous de la courroie du tapis roulant est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie, sur les côtés du tapis roulant, ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis roulant. Si du lubrifiant s'est déposé sur la face visible de la courroie mobile ou sur les côtés du tapis roulant, essuyez-le avec un chiffon doux et un produit nettoyant non-abrasif.

L'assemblage requiert votre propre tournevis cruciforme  et la clé hexagonale incluse .

1. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez avec précaution les Montants (65) dans la position verticale.

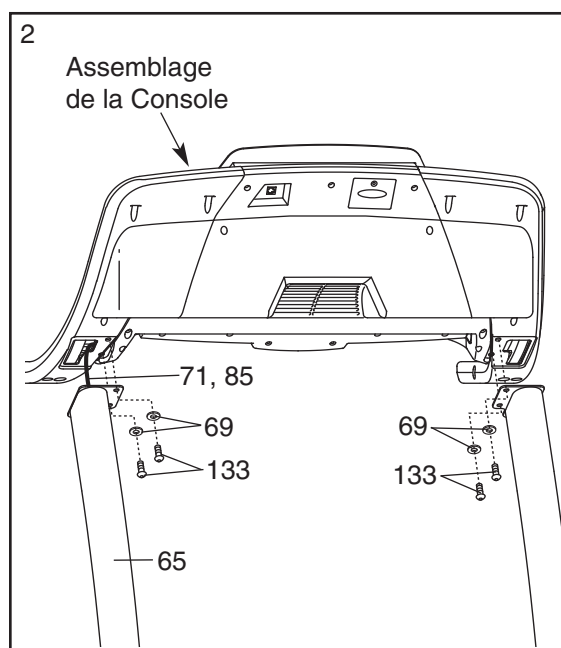
Demandez à la deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près des Montants (65) comme illustré. Regardez sous l'assemblage de la console et localisez le Groupement de Fils de la Console (71).

Coupez les attaches en plastique maintenant le Groupement de Fils du Montant (85) sur le Montant (65) droit. Branchez le Groupement de Fils du Montant sur le Groupement de Fils de la Console (71). **Assurez-vous que les connecteurs sont branchés correctement (voir le schéma en encadré). Les connecteurs doivent facilement glisser l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si les connecteurs ne glissent pas facilement l'un dans l'autre et ne s'enclenchent pas, tournez un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNEXEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE SERA ALLUMÉE.**



2. Enfoncez l'excès du Groupement de Fils (71, 85) dans le Montant (65) droit.

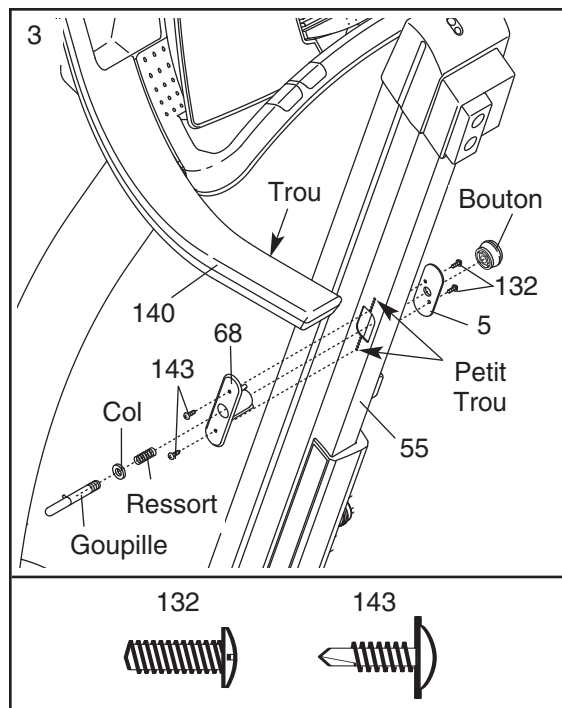
Placez l'assemblage de la console sur les Montants (65). Pendant qu'une deuxième personne tient l'assemblage de la console, attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Boulons de la Console (133) et quatre Rondelles de la Console (69) comme illustré. Vissez fermement les Boulons de la Console.



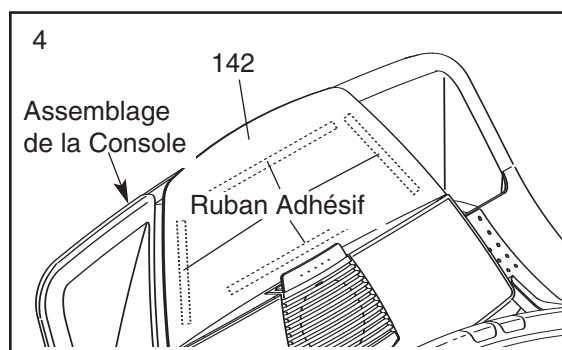
3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez le Cadre (55) du tapis roulant. Placez le Logement du Loquet (68) et le Couvercle du Logement du Loquet (5) contre les côtés du Cadre comme illustré. Vissez de quelques tours seulement les deux Vis de 1/2" (132) à bout contondant dans le Couvercle du Logement du Loquet et le Logement du Loquet comme illustré. **Ne serrez pas encore les Vis.**

Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont dans la goupille. Le col doit se trouver du côté illustré du ressort. Enfoncez la goupille dans le Logement du Loquet (68), puis remplacez le bouton dedans.

Alignez la goupille sur le trou sur la Rampe Gauche (40) en glissant le Logement du Loquet (68) vers le haut ou vers le bas. Assurez-vous que la goupille peut s'enfoncer complètement dans le trou. Tenez le Logement du Loquet en place quand vous vissez deux Vis Auto-perçantes de 1/2" (143) dans le Logement du Loquet et le Cadre (55). Serrez ensuite les Vis de 1/2" (132). Remarque : il sera peut-être nécessaire de tirer le bouton pour accéder aux Vis et les serrer.

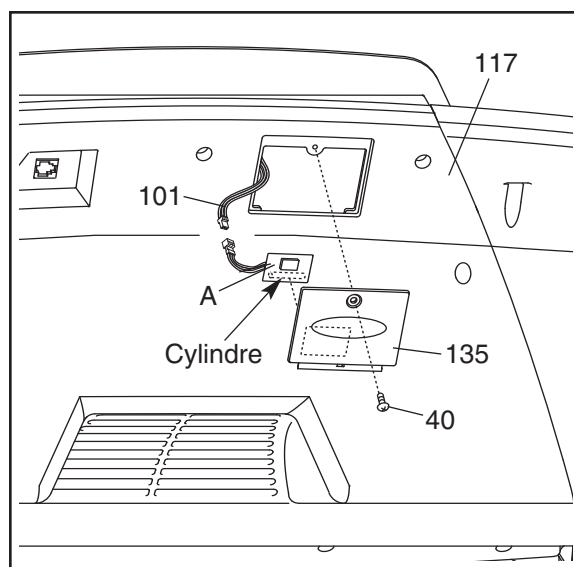


4. Retirez le film en plastique au dos du ruban adhésif indiqué sur l'assemblage de la console. Placez le porte-livre sur le ruban adhésif et appuyez fermement. Remarque : le Porte-livre (142) peut avoir été pré-assemblé.
5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant. Placez un tapis sous le tapis roulant pour protéger votre sol ou votre moquette.** Nous vous recommandons de vous familiariser avec la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME aux pages 26 et 27.



Si vous achetez le détecteur de pouls de poitrine facultatif (référez-vous à la page 23), suivez les étapes ci-dessous pour pouvoir installer le récepteur inclus avec le détecteur de pouls de poitrine.

1. **Assurez-vous que la prise d'alimentation est débranchée.** Enlevez le Vis (40) indiquée et la Porte d'Accès (135).
2. Enlevez le papier du coussinet adhésif se trouvant sur le dos du récepteur (A). **Orientez le récepteur afin que le petit cylindre est proche du bord inférieur du récepteur et fait Face à la Console (117) comme indiqué.** Fermement enfoncez le récepteur sur le coin indiqué de la Porte d'Accès (135). Branchez le fil sur le récepteur sur le Fil du Détecteur (101) qui sort du Dos de la Console.
3. **Assurez-vous qu'aucuns fils ne sont pincés.** Rattachez la Porte d'Accès (135) avec le Vis (40). Remarque : les autres fils inclus avec le récepteur peuvent être jetés.



FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

LA COURROIE DE MARCHE PERFORMANT LUBE™

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

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

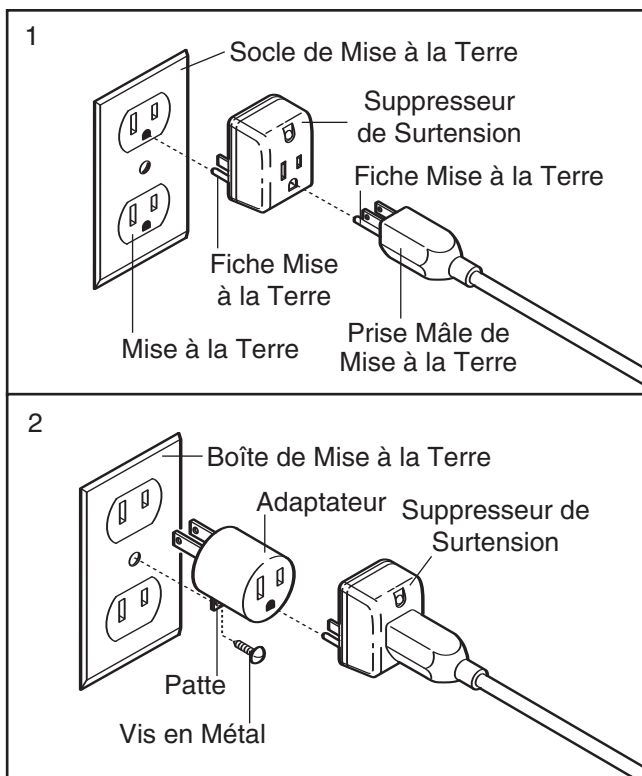
Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'ouater appareils électriques peuvent occasionner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

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

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

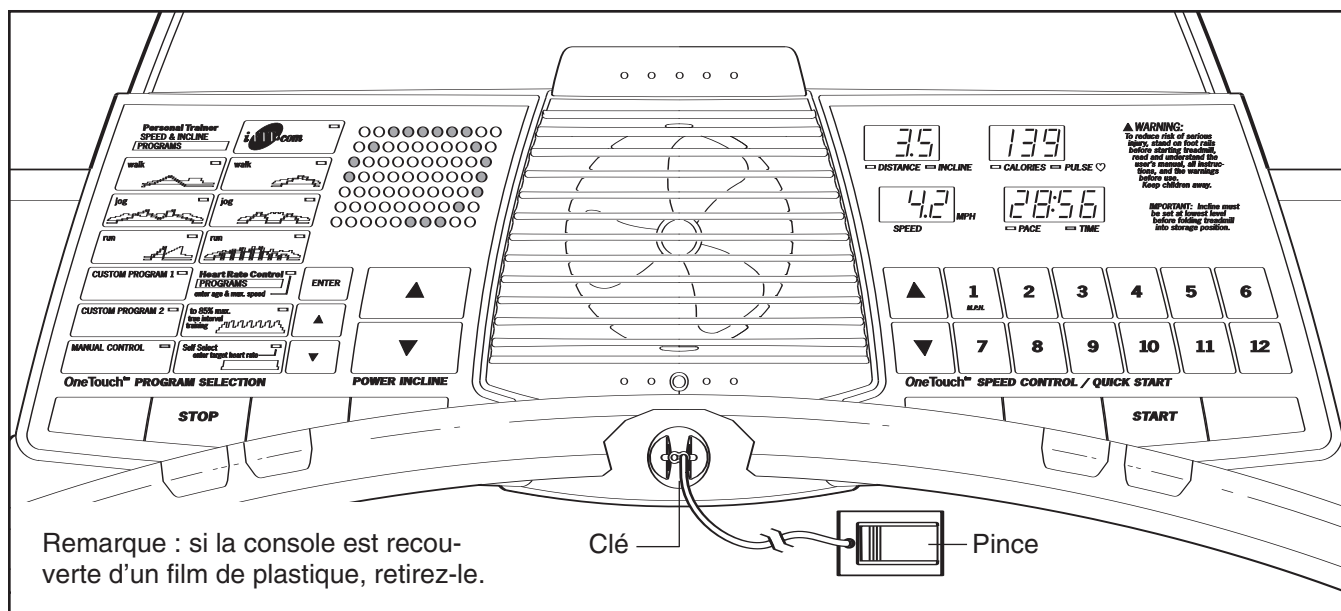
conduit de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise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

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



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

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



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis roulant 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 roulant peut-être changée au toucher d'un bouton. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournira continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre pouls en utilisant le détecteur cardiaque intégré ou le détecteur du pouls de torse (voir page 23).

La console offre aussi six programmes entraîneur personnel. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. Deux programmes de rythme cardiaque sont aussi offerts. Chaque programme ajuste la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour garder votre pouls proche de votre pouls de but pendant que vous vous entraînez. Vous pouvez même créer vos propres programmes et les enregistrer dans la mémoire de la console pour vos entraînements futurs.

La console est aussi équipée de la technologie iFIT.com interactive. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel chez vous. En utilisant un câble audio (inclus), vous

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

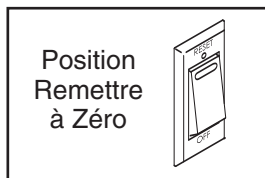
Vous pouvez aussi brancher votre tapis roulant sur votre ordinateur et accéder aux programmes directement à partir de notre site Internet. d'ouater options seront à disposition très bientôt. **Visitez www.iFIT.com pour plus de détails.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 10. **Pour utiliser un programme personnalisé**, voir la page 12. **Pour utiliser un programme cardiaque**, voir la page 14. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé**, voir les pages 16 et 17. **Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, voir la page 22.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT

1 Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 8).

2 Localisez l'interrupteur/coupe-circuit sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le disjoncteur est à la position remettre à zéro.



3 Placez-vous sur les repose-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 9) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Faites ensuite passer la corde attachée à la pince **sous la poignée du détecteur cardiaque**, et insérez la clé dans la console. Après quelques instants, les différents affichages et indicateurs s'allumeront. **Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrières jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

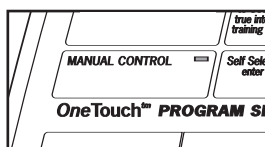
1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT ci-dessus.

2 Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur sur la touche de Contrôle Manuel [MANUAL

CONTROL] s'allumera. Si vous avez sélectionné un programme, re-sélectionnez le mode manuel en appuyant sur la touche de Contrôle Manuel.



3 Faire marcher la courroie.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Démarrer [START], la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des douze touches de Démarrage Rapide [QUICK START].

Si vous appuyez sur la touche Démarrer 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 touches de Démarrage Rapide, la courroie mobile augmentera graduellement sa vitesse jusqu'à ce qu'elle atteigne la vitesse sélectionnée. **Remarque : la console affiche la vitesse et la distance en kilomètres. Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.**

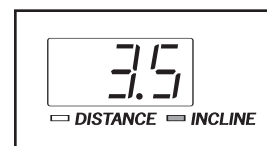
Pour arrêter la courroie, appuyez la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter sur l'écran Cadence/Temps [PACE/TIME]. Pour faire redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrer, la touche pour augmenter la Vitesse ou une des douze touches de Démarrage Rapide.

Remarque : pendant les premières quelques minutes que vous utilisez le tapis roulant, vérifiez l'alignement de la courroie, et alignez-la si nécessaire (voir page 27).

4 Changez l'inclinaison du tapis roulant désiré.

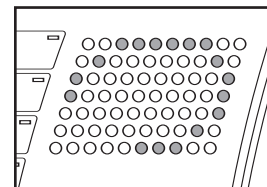
Pour modifier l'inclinaison du tapis roulant, appuyez sur les touches d'augmentation et diminution d'Inclinaison [INCLINE].

Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison changera de 0,5%.

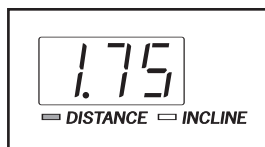


5 Suivez vos progrès sur la matrice et des affichages.

La matrice—Quand le mode manuel ou iFIT.com est sélectionné, la matrice affiche une piste de course d'un quart de mile. Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allument à tour de rôle jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste s'éteindra alors et les indicateurs commenceront à nouveau à s'allumer les uns après les autres.



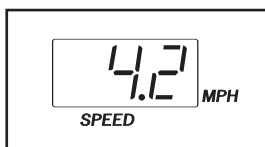
Affichage Distance/Inclinaison—Cet affichage indique la distance [DISTANCE] que vous avez parcourue en marchant et l'inclinaison [INCLINE] du tapis roulant. L'affichage changera d'un chiffre au suivant toutes les quelques secondes. Remarque : chaque fois l'inclinaison changera, l'affichage indiquera le niveau d'inclinaison pour quelques secondes.



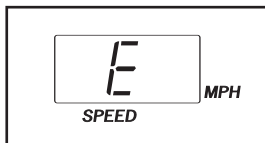
Affichage Calories/Pouls—Cet affichage montre le nombre approximatif de calories [CALORIES] que vous avez brûlées. L'affichage indiquera aussi votre pouls [PULSE] quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque du torse en option. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.



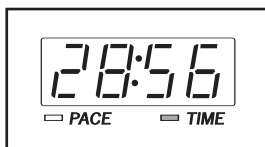
Affichage Vitesse [SPEED]—Cet affichage indique la vitesse de la courroie.



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en milles soit en kilomètres. Pour trouver l'unité de mesure sélectionnée, appuyez tout d'abord sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Un « E » pour les milles, et un « M » pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse. Appuyez la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la.



Écran Cadence/Temps—Quand le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, cet écran affiche votre cadence en cours, en minutes par mille et le temps écoulé. L'écran affichera les deux nombres en alternance, toutes les quelques secondes. Quand un programme est sélectionné (sauf dans le cas du programme cardiaque Choix personnel), l'écran affichera le

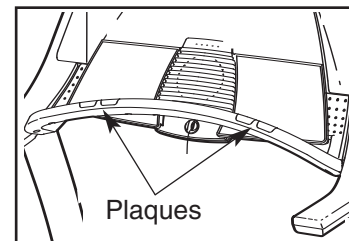


temps écoulé et le temps restant avant la fin du programme.

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

6 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Pour utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, assurez-vous premièrement d'avoir les mains propres.



Montez ensuite sur les repose-pieds et placez vos mains sur les plaques métalliques. **Évitez de bouger vos mains.** Lorsque votre pouls est détecté, deux traits (— —) apparaîtront dans l'affichage Calories/Pouls, et alors votre pouls sera affichée. **Pour une lecture plus précise de votre pouls, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Pour allumer le ventilateur, appuyez sur la touche sous le ventilateur. Pour que le ventilateur tourne plus rapidement, appuyez sur la touche une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : le ventilateur s'éteint automatiquement quelques minutes après l'arrêt de la courroie de marche.

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

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez la touche Arrêt, et **réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque : si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, la console est dans le mode « demo. » Référez-vous à la page 23 et éteignez le mode demo.**

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur/coupe-circuit à la position arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.

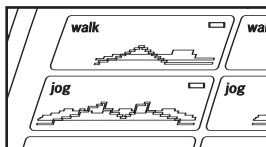
COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES AVEC UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL

1 Insérez la clé dans la console.

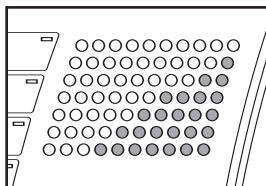
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Choisissez l'un des programmes avec un entraîneur personnel.

Pour sélectionner un programme avec un entraîneur personnel, appuyez sur une des touches Marche, Course lente ou Course rapide. L'indicateur sur la touche sur laquelle vous avez appuyé s'allumera. Quand un programme avec un entraîneur personnel est sélectionné, l'écran de la Vitesse affichera la vitesse maximale du programme pendant quelques secondes puis l'écran Distance/Inclinaison affichera l'inclinaison maximale du programme. L'écran Cadence/Temps affichera la durée du programme.



La matrice affichera les sept vitesses enregistrées pour le programme. Remarque : les diagrammes sur les touches Marche, Course lente et Course rapide illustrent les modifications de vitesse et d'inclinaison du tapis roulant durant les programmes avec un entraîneur personnel. Par exemple, le diagramme sur la touche Marche de droite indique que la vitesse et l'inclinaison augmenteront petit à petit durant la première moitié du programme, puis ralentiront et baisseront respectivement petit à petit durant la seconde partie du programme.

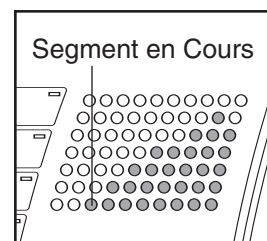


3 Appuyez la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse pour faire marcher la programme.

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

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de différentes longueurs. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour segments consécutifs du programme.

La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours de la matrice. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées dans la matrice.)



Les vitesses des sept segments suivants seront affichées dans les colonnes à droite.

Quand seulement trois secondes restent du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant est prête à changer, l'affichage de la Vitesse et/ou l'affichage Distance/Inclinaison clignotera pour vous avertir. Lorsque le premier segment est terminé, *toutes les arrangements de vitesse se déplaceront d'une colonne à gauche*. La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne Segment en Cours sont allumés après que les vitesses se soient déplacées vers la gauche, *les vitesses se déplaceront vers le bas* de manière à ce que seuls les indicateurs les plus hauts apparaissent dans la matrice. Si certains indicateurs dans la colonne Segment en Cours ne sont pas allumés quand les vitesses se déplacent à nouveau vers la gauche, les vitesses se déplaceront vers le haut.

Le programme continuera de cette façon jusqu'à ce que le réglage de vitesse pour le dernier segment soit montré dans la colonne de Segment Actuelle et le dernier segment a terminée. La courroie de marche alors ralentira et s'arrêtera.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse à n'importe quel moment durant le programme, 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. (Si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en Cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombrira dans ces colonnes aussi.) **Remarque : quand le prochain segment commence, le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps commencera à clignoter sur l'écran Cadence/Temps. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Démarrer ou une des touches d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mille par heure. Quand le segment suivant du programme commence, le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison enregistrées pour le segment suivant.

4 Suivez votre progrès avec les affichages.

Voir l'étape 5 de la page 10.

5 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 de la page 11.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Voir l'étape 7 de la page 11.

7 Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

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

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur/coupe-circuit à la position arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME RYTHME CARDIAQUE

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

1 Mettre le détecteur de pouls de poitrine facultatif.

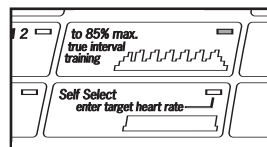
Vous devez détecteur de pouls de poitrine facultatif (voir à la page 23) pour pouvoir utiliser le programme de rythme cardiaque.

2 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

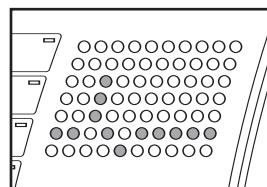
3 Choisissez le programme avec le moniteur cardiaque.

Pour sélectionner un programme cardiaque, appuyez sur la touche 85% Max ou Choix personnel. L'indicateur sur la touche sur laquelle vous avez appuyé s'allumera.



Durant le programme 85% Max, votre pouls atteindra approximativement 85% de l'estimation de votre pouls maximum ; durant le programme Choix Personnel, votre pouls sera maintenu proche du niveau que vous avez sélectionné. Remarque : l'estimation de votre pouls maximum est calculée en soustrayant votre âge à 220. Par exemple, si vous avez 30 ans, l'estimation de votre pouls maximum est de 190 battements à la minute ($220 - 30 = 190$).

Au cours des programmes cardiaques, la matrice affichera un graphique animé qui représente votre pouls. Chaque fois qu'un battement de votre cœur est détecté, une crête apparaîtra.



4 Entrez votre âge.

Quand un programme de pouls est sélectionné, les lettres « AGE » et l'âge en mémoire clignotent dans l'affichage Calories/ Pouls. Si vous



avez déjà enregistré votre âge, appuyez simplement sur la touche Entrer Age [ENTER AGE]. Si vous n'avez pas enregistré votre âge, appuyez sur les touches sous la touche Entrer pour sélectionner votre âge. Appuyez ensuite sur la touche Entrer.

5 Enregistrez une vitesse maximale.

Après que vous ayez entré votre âge, les lettres « SPd » et le réglage maximum de vitesse du programme clignotera dans l'écran



Vitesse. Si vous le désirez, appuyez sur les touches d'augmentation et diminution de la sous la touche Entrer pour ajuster la vitesse maximale enregistrée. Quand la vitesse désirée est affichée, appuyez sur la touche Entrer.

Si vous sélectionnez le programme 85% Max, allez à l'étape 7. Si vous sélectionnez le programme Choix Personnel, allez à l'étape 6.

6 Enregistrez un objectif de pouls.

Les lettres « PLS » et l'objectif de pouls pour le programme seront affichés sur l'écran Calories/Pouls. Si vous le désirez, appuyez sur les touches sous la touche Entrer pour modifier l'objectif de pouls enregistré. Quand l'objectif de pouls désiré est affiché, appuyez sur la touche Entrer.



7 Appuyez la touche Démarrage ou la touche d'augmentation de la Vitesse pour faire marcher la programme.

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

Chaque programme pouls est divisé en plusieurs segments de différentes durées. Un pouls de but est programmé pour chaque segment. Remarque : si le programme Choix Personnel est sélectionné, le même objectif de pouls est sélectionné pour tous les segments.

Durant chaque segment, la console comparera régulièrement votre pouls avec le pouls de but en cours. Si votre pouls est trop rapide ou trop lent par rapport à l'objectif de pouls enregistré, une tonalité retentira et la vitesse du tapis roulant augmentera ou ralentira automatiquement pour ramener votre pouls proche de votre objectif de pouls. Si la vitesse atteint la vitesse maximum enregistrée pour le programme (voir l'étape 5 à la page 14) et que votre pouls est toujours trop lent par rapport à votre pouls de but, le tapis roulant augmentera son inclinaison pour rapprocher votre pouls de votre pouls d'objectif.

Durant les trois dernières secondes de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et les affichages Vitesse et Distance/Inclinaison cligneront.

Le programme continuera jusqu'à ce que le dernier segment s'achève. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez ajuster la programmation à l'aide des touches Vitesse ou Inclinaison. Cependant, chaque fois que la console compare votre pouls au pouls d'objectif,

la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera ou diminuera pour ramener votre pouls plus près de votre pouls d'objectif.

Si votre pouls n'est pas détecté durant le programme, les lettres « PLS » clignoteront dans l'affichage Calories/Pouls et la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant diminueront automatiquement jusqu'à ce que votre pouls soit détecté à nouveau. Si ceci arrive, voir aux instructions incluses avec le moniteur cardiaque du torse en option.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur le bouton Arrêt. Les programmes de pouls ne devraient pas être arrêtés temporairement puis redémarrés. Pour ré-utiliser un programme de pouls, sélectionnez le programme à nouveau et recommencez à zéro.

8 Suivez votre progrès avec les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 10.

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 11.

10 Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 13.

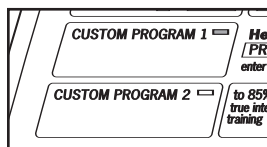
COMMENT CREER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Sélectionnez un des programmes personnels.

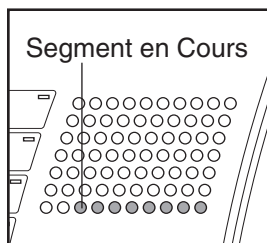
Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche Programme Personnalisé 1 [CUSTOM PROGRAM 1] ou la touche Programme Personnalisé 2. L'indicateur sur la touche sur laquelle vous avez appuyé s'allumera.



3 Appuyez la touche Démarrage ou la touche d'augmentation de la Vitesse et programmez la vitesse désirée et les arrangements d'inclinaison.

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

Référez-vous à la matrice. Chaque programme personnel est divisé en segments d'une minute. Un point de repère pour la vitesse et un point de repère pour l'inclinaison peuvent être enregistré pour chaque segment. Le point de repère de la vitesse du premier Segment Actuel est indiqué



dans la colonne clignotante de la matrice. (Les points de repère de l'inclinaison ne sont pas affichés sur la matrice.) Pour programmer la vitesse et l'inclinaison désirées pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant au niveau désiré avec les touches Vitesse et Inclinaison. Après plusieurs fois qu'une des touches Vitesse est pressée, un indicateur de plus s'allumera ou s'éteindra dans la colonne de Segment en Cours.

Durant les trois dernières secondes du premier segment, la colonne du Segment en cours et la colonne à sa droite clignoteront, une série de tonalités retentiront et les écrans de la Vitesse et de la Distance/Inclinaison clignoteront. Quand le premier segment s'achève, la vitesse et l'inclinaison en cours seront enregistrées dans la mémoire puis *toutes les vitesses sur la matrice se déplaceront d'une colonne vers la gauche*. La vitesse programmée pour le deuxième segment sera alors affichée dans la colonne du Segment en Cours qui clignote. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus.

Continuez à programmer les arrangements de vitesse et d'inclinaison pour autant de segments que vous désirez ; les programmes personnalisés peuvent avoir jusqu'à quarante segment. Lorsque vous avez fini votre entraînement, appuyez la touche Arrêt deux fois. Les arrangements de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmés et le nombre de segment que vous avez programmés seront sauvegardés dans la mémoire de l'appareil.

4 Quand le programme est fini, enlevez la clé.

Voir à l'étape 7 de la page 13.

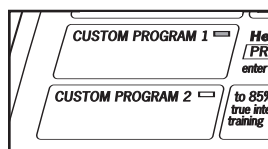
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

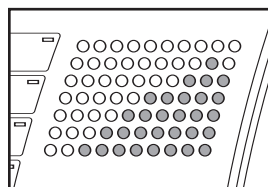
2 Sélectionnez un programme personnalisé.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche Programme personnalisé 1 ou la touche



Programme personnalisé 2. L'indicateur sur la touche sur laquelle vous avez appuyé s'allumera. Quand un programme personnalisé est sélectionné, l'écran de la Vitesse affichera la vitesse maximale pour le programme pendant quelques secondes et l'écran Distance/Inclinaison affichera l'inclinaison maximale. L'écran Cadence/Temps affichera la durée du programme.

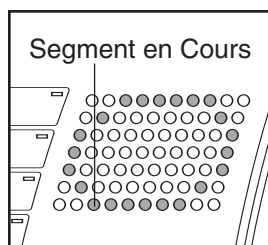
La matrice affichera les sept premières vitesses du programme.



3 Appuyez la touche Démarrage et la touche d'augmentation de la Vitesse pour faire marcher la programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison que vous avez programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours sur la matrice. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées sur la matrice.) Les programmations de la vitesse pour les sept prochains segments seront indiquées dans les colonnes de droite.



Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment, la colonne du Segment

en cours ainsi que la colonne à sa droite clignoteront, une série de tonalités retentira, les écrans de la Vitesse et de la Distance/Inclinaison clignoteront puis toutes les vitesses programmées se déplaceront d'une colonne vers la gauche. La vitesse programmée pour le deuxième segment sera alors affichée sur la colonne du Segment en cours qui clignote, et le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison que vous avez programmées auparavant.

Le programme continuera jusqu'à ce que la vitesse programmée pour le dernier segment soit affichée dans la colonne du Segment en cours et que le segment s'achève. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter.

Si vous le désirez, vous pouvez modifier le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison. Quand le segment en cours s'achève, la nouvelle programmation sera enregistrée dans la mémoire. **Pour augmenter la durée du programme**, attendez la fin du programme. Appuyez ensuite sur la touche Démarrer puis programmez une vitesse et une inclinaison pour autant de segments supplémentaires que vous le désirez. Quand vous avez ajouté autant de segments que vous le désiriez, appuyez deux fois sur la touche Arrêt. **Pour réduire la durée du programme**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt à tout moment avant la fin du programme.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps commencera à clignoter sur l'écran Cadence/Temps. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Démarrer ou une des touches de Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mille par heure. Quand le segment suivant du programme commence, le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison enregistrées pour le segment suivant.

4 Suivez votre progrès avec les affichages.

Voir l'étape 5 de la page 10.

5 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 de la page 11.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Voir l'étape 7 de la page 11.

7 Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 13.

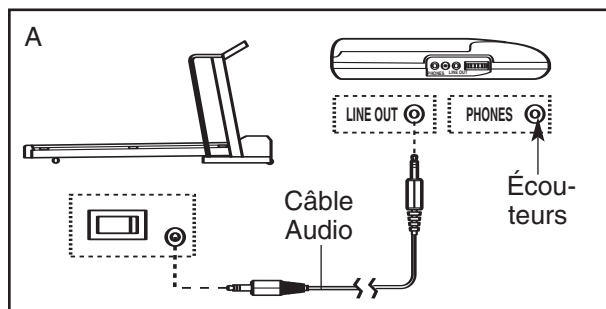
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

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

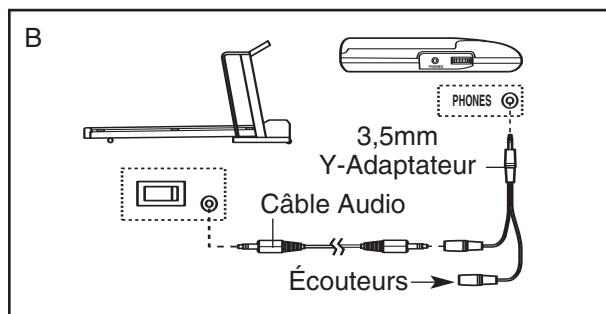
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

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

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



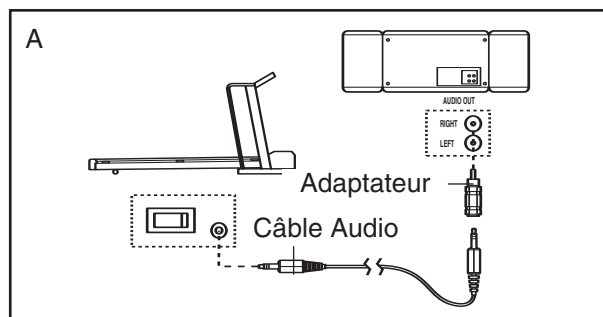
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre lecteur de CD.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



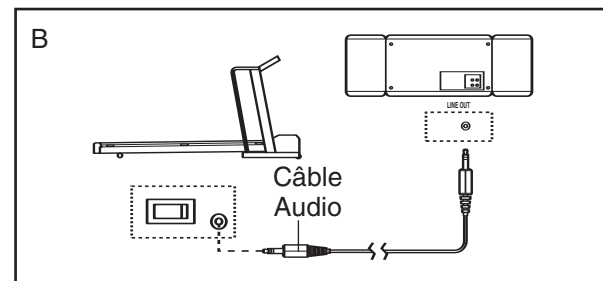
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

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

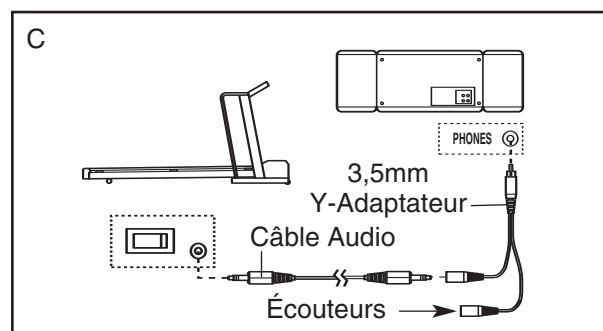
- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



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



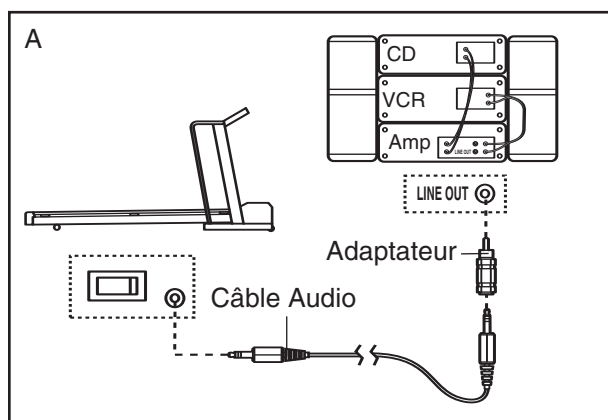
- C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez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



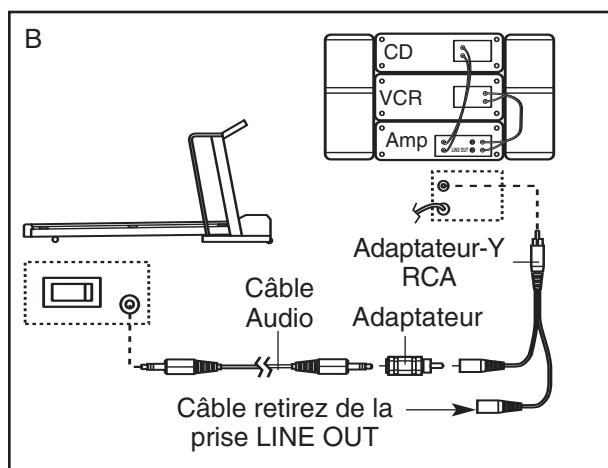
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : si votre stéréo a une prise LINE OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

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



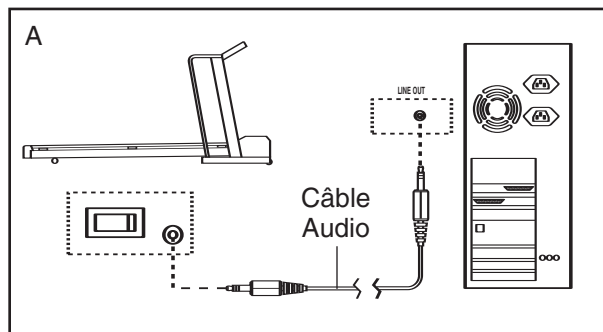
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur-Y de type RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez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



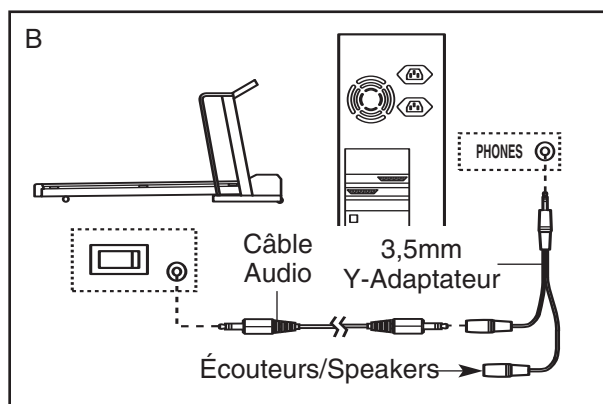
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



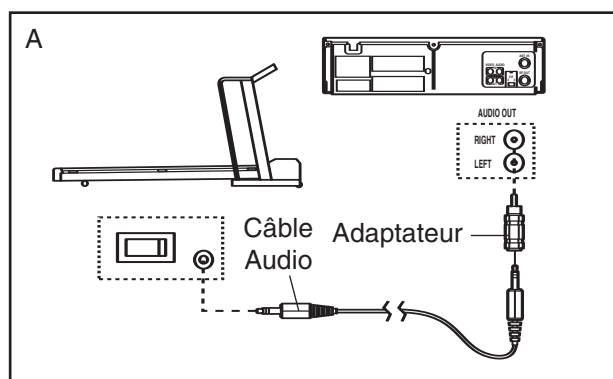
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez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



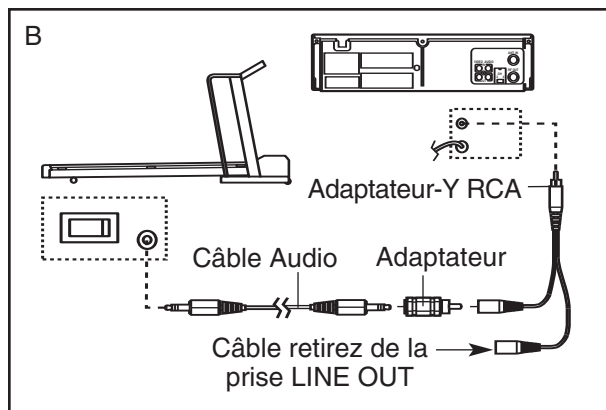
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO à la page 16.

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



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



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Voir au BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR la page 18. **Remarque : pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266.**

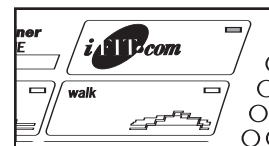
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme iFIT.com ou vidéo.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour utiliser un programme iFIT.com sur CD ou vidéocassette, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur sur la touche s'allumera.



3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4 Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : si le temps clignote sur l'écran Cadence/Temps, appuyez sur la touche Démarrer ou la touche d'augmentation de la Vitesse sur la console. Le tapis roulant ne répond pas à un programme CD ou cassette-vidéo tant que l'affichage Cadence/Temps clignote.

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

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison sur la console. Cependant, **quand le prochain « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Pour arrêter le courroie mobile à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. Le temps commencera à clignoter sur l'écran Cadence/Temps. Pour recommencer le programme pressez la touche Démarrage ou la touche d'augmentation de la Vitesse la touche Démarrage ou la touche Vitesse. Après un moment, la courroie commencera à bouger 1 mph. **Quand le prochain « bip » se fera entendre, la vitesse et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Quand un programme sur CD ou vidéocassette s'achève, la courroie mobile s'arrêtera et le temps commencera à clignoter sur l'écran Cadence/Temps. Remarque : pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez le bouton Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 20.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand le son électronique « bip » se fait entendre :

- **Assurez-vous que l'indicateur sur la touche iFIT.com est allumée et que le temps ne clignote pas sur l'écran Cadence/Temps. Si l'affichage Cadence/Temps clignote, appuyez la touche Démarrage ou d'augmentation de la Vitesse sur la console.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il ne soit pas entouré autour d'un cordon d'alimentation.**
- **Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, posez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.**

5 Suivez vos progrès avec la matrice et les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 10.

6 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 11.

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 11.

8 Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 13.

ATTENTION : retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'accéder directement à des programmes depuis l'Internet. Des options supplémentaires sont disponibles. Visitez le site www.iFIT.com pour plus d'information.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir **BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR** à la page 18. En plus, vous devez avoir une connexion à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvée sur notre site Internet.

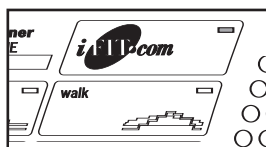
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

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

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour utiliser un programme iFIT.com sur CD ou vidéocassette, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur sur la touche s'allumera.



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

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

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

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

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

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

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

Lorsque le compte à rebours sur votre écran est fini, le programme commencera et la courroie se déplacera. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie, et commencez à marcher. Pendant le programme, un son électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis roulant sont entrain de changer. **ATTENTION : écoutez toujours pour le son électronique « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.**

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison sur la console. **Cependant, lorsque le prochain son électronique « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter le courroie mobile à tout moment, pressez le bouton Arrêt sur la console. Le temps commencera à clignoter sur l'écran Cadence/ Temps. Pour recommencer le programme pressez la touche Démarrage ou d'augmentation de la Vitesse. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1 mph. **Quand le prochain son électronique « bip » se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé, la courroie mobile s'arrêtera et le temps commencera à clignoter sur l'écran Cadence/ Temps. Remarque : pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne change pas lorsque qu'un « bip » retenti, assurez-vous que l'indicateur sur la touche iFIT.com est allumé et que l'écran Cadence/ Temps ne clignote pas. En plus, assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il n'est pas enroulé autour d'un cordon.

8 Suivez vos progrès avec la matrice et les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 10.

9 Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 13.

INFORMATION MODE/DEMO MODE

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

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

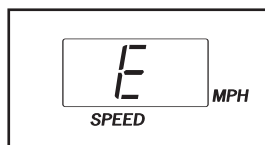
L'affichage Distance/ inclinaison indiquera le nombre total de miles (ou de kilomètres) que la courroie de marche a parcourus.



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



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

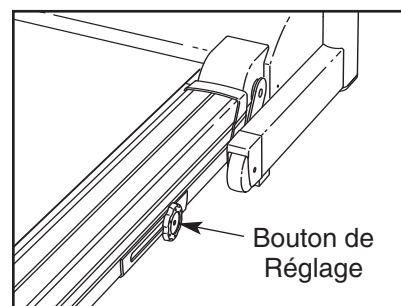


IMPORTANT : l'affichage Calories/Pouls devrait être vide. Si la lettre « d » apparaît à l'affichage, la console est au mode « demo. » Le mode est conçu pour être utilisé lorsque un tapis roulant est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut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

Pour sortir du mode information, retirez la clé.

COMMENT RÉGLER LE SYSTEME D'AMORTISSEMENT DE LA PLATE-FORME

Le tapis roulant est équipé d'un système qui réduit les chocs lorsque vous marchez ou courez sur le tapis roulant. Pour augmenter la fermeté de la plate-forme de marche,

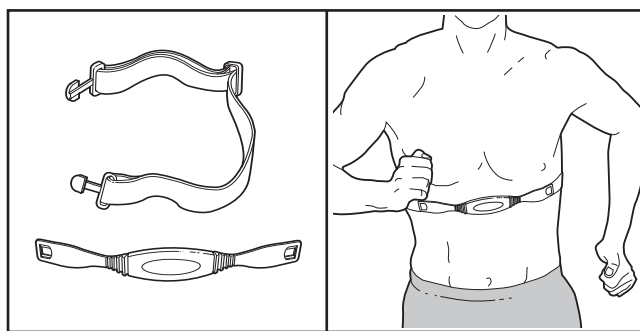


tournez le bouton de réglage dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Pour une plate-forme plus souple, tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre. **Remarque : plus vous courez vite sur le tapis roulant, ou plus vous pesez, plus la plate-forme devrait être ferme.**

LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Un moniteur cardiaque du torse en option offre une utilisation « mains-libres » du tapis roulant et permet d'utiliser les programmes cardiaques de la console.

Pour acheter ce détecteur de pouls de poitrine facultatif, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266.



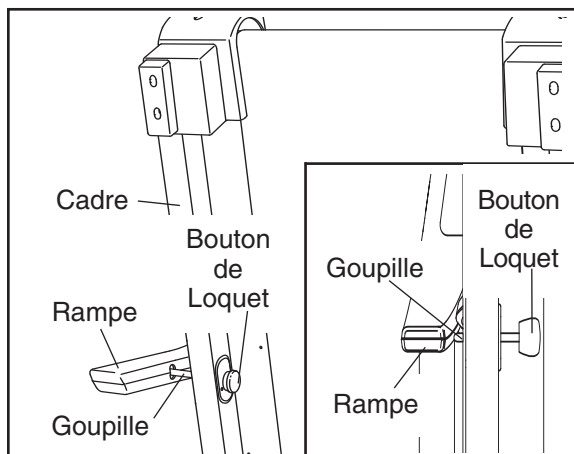
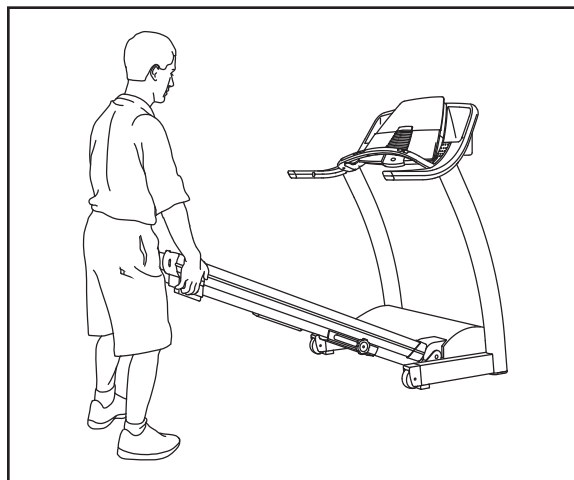
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

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

1. Tenez le tapis roulant en plaçant vos mains aux endroits indiqués à la droite. **Pour réduire les risques de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis roulant.** Soulevez le tapis roulant à mi-chemin de la position verticale.
2. Tenez le cadre du tapis roulant fermement avec la main gauche. À l'aide de votre main droite, tirez le bouton du loquet vers la droite et tenez-le dans cette position. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que la goupille sur le bouton du loquet est alignée avec le trou sur la rampe gauche. Relâchez ensuite le bouton du loquet. **Assurez-vous que le bouton du loquet est complètement lâché de manière à ce que la goupille soit complètement enfoncée dans le trou sur la rampe gauche.**

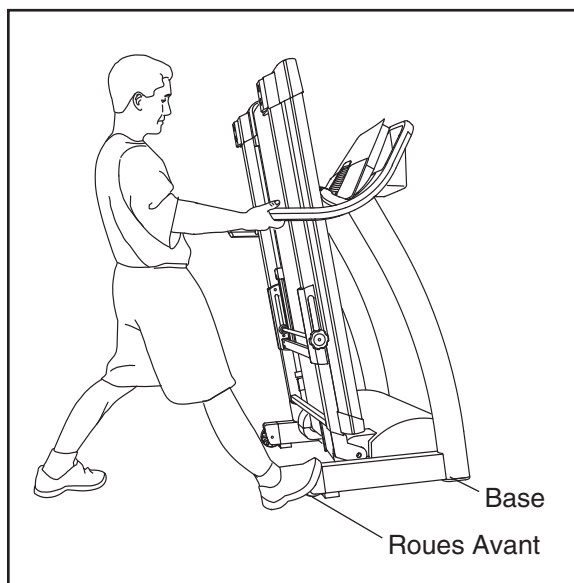
Placez un tapis sous le tapis roulant pour protéger votre sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis roulant dans la position de rangement à températures supérieures à 30°C (85°).



COMMENT D'ÉPICER LE TAPIS ROULANT

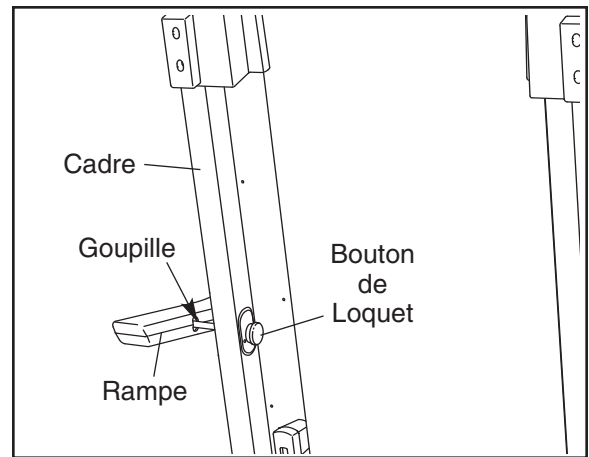
Avant de déplacer le tapis roulant, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille sur le bouton du loquet est complètement enfoncée dans le trou sur la rampe gauche.**

1. Tenez les rampes et placez un pied sur la base.
2. Renversez le tapis roulant en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis roulant dans l'endroit désiré. **Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur des surfaces inégales.**
3. Placez un pied sur la roue et baissez doucement le tapis roulant jusqu'à ce que la base soit dans la position de rangement.

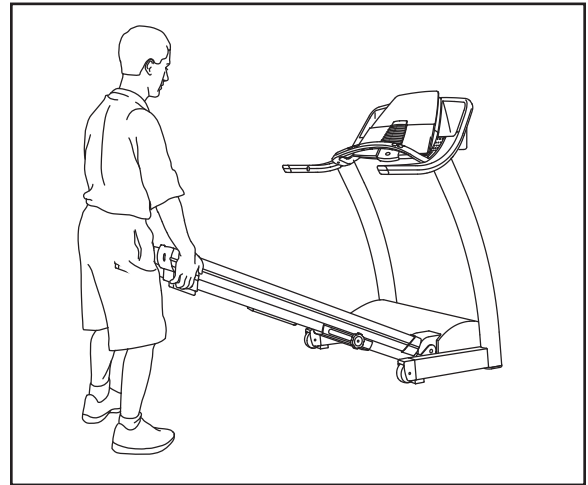


COMMENT DÉPLIER LE TAPIS ROULANT

1. Tenez le cadre du tapis roulant fermement de la main gauche. Tirez le bouton du loquet vers la droite. Faites pivoter le tapis roulant vers le bas jusqu'à ce que la goupille sur le bouton du loquet soit sous la rampe. Relâchez doucement le bouton du loquet.



2. Tenez le tapis roulant fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **Pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

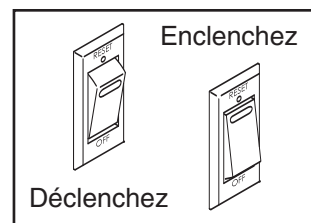
La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les instructions ci-dessous. Si vous avez des questions supplémentaires, veuillez appeler notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés).

PROBLÈME

SOLUTION

1. Le tapis roulant ne s'allume pas.

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un arrêt de pointe et que l'arrêt de pointe est branché correctement dans une prise de mise à la terre (voir la page 8). Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 8. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées de GFCI.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur/coupe-circuit sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur/coupe-circuit saillit comme indiqué l'interrupteur/coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez l'interrupteur/coupe-circuit, attendez quelques minutes et appuyez sur l'interrupteur/coupe-circuit.

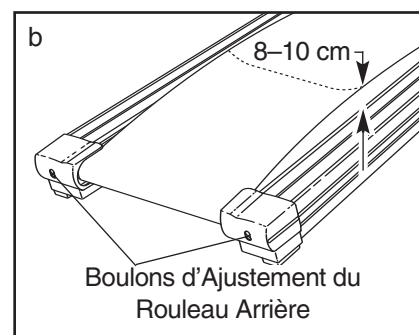


2. La console s'éteint durant l'utilisation.

- Vérifiez l'interrupteur/coupe-circuit placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (référez-vous à 1. c. ci-dessus). Si le disjoncteur marche/arrêt s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le disjoncteur marche/arrêt.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Débranchez le cordon d'alimentation, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
- Assurez-vous que le disjoncteur marche/arrêt est à la position marche.
- Assurez-vous que l'interrupteur/coupe-circuit est sur la position allumée (référez-vous à 1. d. ci-dessus).
- Utilisez uniquement cordon à prise simple avec un éliminateur de surtension qui répond à toutes les spécifications décrites à la page 8.

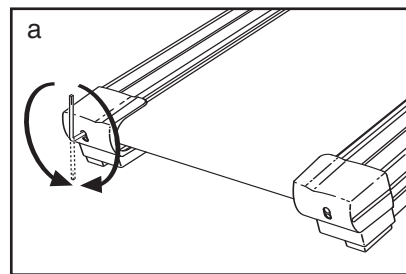
3. Le tapis roulant ralentit durant l'usage.

- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis roulant peuvent baisser et la courroie mobile peut subir des dommages permanents. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 8–10 cm (2–4 in.) au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.

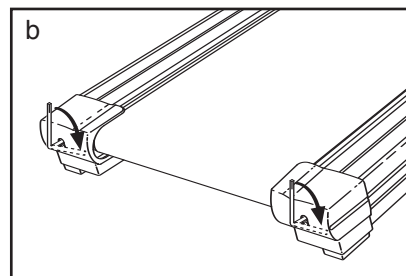


4. La courroie mobile n'est pas centrée ou glisse lorsque vous marchez dessus.

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

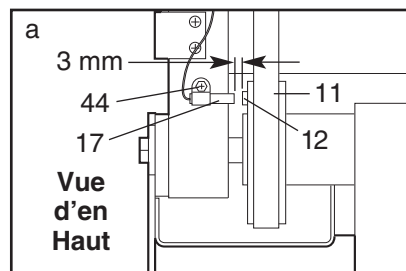


- b. Si la courroie glisse quand vous marchez, retirez tout d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous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



5. Le tapis roulant ralentit durant l'usage

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



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le moniteur cardiaque ne sont pas appareils médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

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

INTENSITE DE L'ENTRAINEMENT

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

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

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

Pour mesurer votre pouls pendant que vous vous exercez, utilisez le moniteur cardiaque. Si votre pouls est trop élevé ou trop bas, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant.

Brûler de la Graisse

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

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

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

Exercice Aérobics

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

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

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

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière lorsque vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

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

FRÉQUENCE DES ENTRAINEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (HCTL71830)
- le NOM du produit (le tapis roulant HealthRider® R65)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES aux pages 29 et 30)

AFFRANCHIR
SUFFISAMMENT

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON OF/DU CANADA, INC. (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant quatre-vingt-dix jours à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

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

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



FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT : POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM : _____ ADRESSE : _____

PAYS : _____ CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

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

NOM DU DÉTAILLANT : _____

ADRESSE : _____

1) Usager principal du produit : ☐ Homme ☐ Femme ☐ Famille	8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier? ☐ Non ☐ Oui Si oui, lequel? _____
2) Âge de l'usager principal : ☐ 0-24 ☐ 35-44 ☐ 55-64 ☐ 25-34 ☐ 45-54 ☐ 65 et plus	9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON? ☐ Oui ☐ Non ☐ Sans opinion Sinon quelle marque achèteriez-vous? _____
3) Revenu annuel : ☐ 0-9,999 ☐ 15,000-19,999 ☐ 10,000-14,999 ☐ 20,000+	10) Possédez-vous d'autre équipement d'exercice? ☐ Bicyclette ☐ Bicyclette stationnaire ☐ Tapis Roulant ☐ Appareil de musculation ☐ Banc d'exercice ☐ Simulateur d'escalier ☐ Cardio Glide ☐ Autre
4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice? ☐ moins que 3 fois ☐ 3 fois et plus	11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement? ☐ Sports ☐ Général ☐ Automobilisme ☐ Affaires ☐ Ordinateur ☐ Mise en forme
5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON? ☐ Oui ☐ Non	12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON? ☐ Oui ☐ Non
6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON? ☐ Publicité dans un journal ☐ Magasin ☐ Magazine ☐ Ami/Parent ☐ Autre	
7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON? ☐ Employé du magasin ☐ Publicité à la télévision ☐ Options électroniques ☐ Publicité dans un magazine ☐ Modèle du produit ☐ Innovation du produit ☐ Couleur ☐ Prix ☐ Autres aspects	

MERCI DE VOTRE TEMPS

2004 © ICON IP, INC.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HCTL71830

R0704A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Repose Pied	49	1	Fil de Terre de la Console
2	4	Vis du Couvercle de la Console	50*	1	Assemblage du Moteur
3	1	Fil Audio	51*	2	Assemblage de l'Amortissement
4	4	Isolateur	52	2	Rondelle d'Ajustement du Rouleau
5	1	Couvercle du Logement du Loquet	53	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
6	1	Plateforme	54	1	Embout Arrière Gauche
7	4	Vis de la Plateforme de Marche	55	1	Cadre
8	1	Courroie Mobile	56	1	Clé Hexagonale
9	2	Boulon de Pivot du Cadre	57	2	Vis Arrière de la Plate-forme
10	4	Rondelle du Cadre Pivotant	58	1	Rouleau Arrière
11	1	Roue Avant/Poulie	59*	1	Assemblage du Volant
12	1	Aimant	60	1	Écrou du Fil Audio
13	7	Écrou du Rouleau Avant	61	1	Barre du Pouls
14	2	Insertion de la Bague d'espacement	62	4	Écrou du Ressort
15	2	Bague d'espacement du Cadre Pivotant	63	1	Bras du Tendeur
16	1	Pince du Capteur Magnétique	64	1	Ressort du Tendeur
17	1	Capteur Magnétique	65	1	Base/Montant
18	1	Cadre d'Élévation	66	4	Vis du Guide de la Courroie
19	2	Insertion du Repose-Pied	67	1	Cadre de la Console
20	2	Engrenage de la Vitesse	68	1	Logement du Loquet
21	14	Vis du Repose-Pied	69	2	Rondelle de la Console
22	1	Courroie du Moteur	70	1	Rondelle Fendue
23	5	Vis du Réglage de l'Amortissement	71	1	Groupe de Fils de la Console
24	1	Moteur	72	1	Fil iFit.com
25	1	Transformateur	73	2	Boulon Pivotant d'Inclinaison
26	4	Vis du Logement du Réglage de l'Amortissement	74	1	Volant
27	4	Support du Capot	75	2	Ressort
28	1	Fil de Mise à Terre	76	2	Vis du Coussin du Ressort
29	4	Rondelle Étoilée	77	2	Roue Avant
30	1	Embout Arrière Droit	78	2	Boulon de la Roue
31	1	Boulon du Moteur d'Élévation	79	1	Écrou de la Poulie
32	2	Boulon du Moteur	80	1	Console
33	1	Support de la Prise	81	1	Base de la Console
34	1	Logement Intérieur Gauche	82	2	Ventilateur
35	1	Logement Intérieur Droit	83	2	Coussin du Ressort
36	1	Logement Extérieur Droit	84	6	Vis du Panneau Ventral
37	1	Contrôleur	85	1	Groupement de Fils du Montant
38	1	Support du Contrôleur	86	1	Amortisseur
39	1	Capot du Moteur	87	2	Bague d'espacement de la Plaque du Ressort
40	56	Vis de 3/4"	88	2	Embout du Montant
41	1	Panneau Ventral du Moteur	89	1	Fil du Filtre
42	2	Guide de la Courroie	90	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet
43	8	Vis à Tête Ronde de 3/4"	91	1	Moteur d'Inclinaison
44	20	Vis du Système Électronique	92	1	Fil du Contrôleur du Moteur
45	1	Embout Avant Gauche	93	8	Vis du Ventilateur
46	1	Embout Avant Droit	94	1	Vis d'Attache de Soutien
47	1	Vis de Mise à Terre	95	2	Attache de Soutien
48	2	Pied Arrière			

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
96	1	Attache	128	2	Engrenage du Réglage de l'Amortissement
97	5	Attache de Câble du 8"	129	2	Roue du Réglage de l'Amortissement
98	2	Coussinet de la Base	130	1	Bouton de Réglage de l'Amortissement
99	1	Boulon du Bras du Tendeur	131	5	Vis du Réglage de l'Amortissement
100	1	Interrupteur/Coupe-circuit	132	2	Vis du 1/2"
101	1	Fil du Détecteur	133	4	Boulon de la Console
102	1	Cordon d'Alimentation	134	4	Vis de la Barre du Pouls
103	1	Passe-fil du Cordon d'Alimentation	135	1	Porte d'Accès
104	2	Autocollant d'Avertissement	136	1	Clé/Pince
105	2	Plaque du Ressort	137	2	Logement de la Roue
106	1	Prise	138	1	Poignée Droit (Bas)
107	1	Fil Audio iFIT.com	139	1	Poignée Droit (Haut)
108	2	Rondelle Étoilée du Rouleau Arrière	140	1	Poignée Gauche (Haut)
109	1	Rondelle de la Poulie	141	1	Poignée Gauche (Bas)
110	1	Poulie Folle	142	1	Porte-Livre
111	1	Bague d'espacement de la Poulie	143	2	Vis Auto-perçant de 1/2"
112	2	Rondelle Étoilée du Support de la Prise	144	4	Vis du Pied
113	1	Autocollant Statique	#	1	Fil Bleu de 8", 2 F
114	1	Porte-Livre	#	1	Fil Bleu de 4", M/F
115	1	Boulon de la Poulie Folle	#	1	Fil Bleu de 4", 2 F
116	4	Rondelle du Ressort	#	1	Fil Bleu, M/F
117	1	Face de la Console	#	1	Fil Vert de 12", F/R
118*	1	Assemblage du Loquet	#	1	Fil Vert de 8", 2 R
119	4	Boulon du Ressort	#	1	Fil Blanc de 14", 2 F
120	2	Goupille de Réglage d'Amortissement	#	1	Fil Noir de 4", 2 F
121	2	Bague du Moteur	#	1	Manuel de l'Utilisateur
122	1	Rondelle en Nylon du Bras du Volant			
123	2	Barre de Réglage d'Amortissement			
124	1	Support d'Inclinaison			
125	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison (Bas)			
126	2	Vis du Contrôleur			
127	1	Plaque de l'Isolateur du Moteur			

* Inclus toutes les pièces indiqués dans l'encadre.

Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle . HCTL71830

R0704A

Pour identifier les pièces sur ce SCHÉMA DÉTAILLÉ, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES aux pages 29 et 30 du manuel de l'utilisateur.

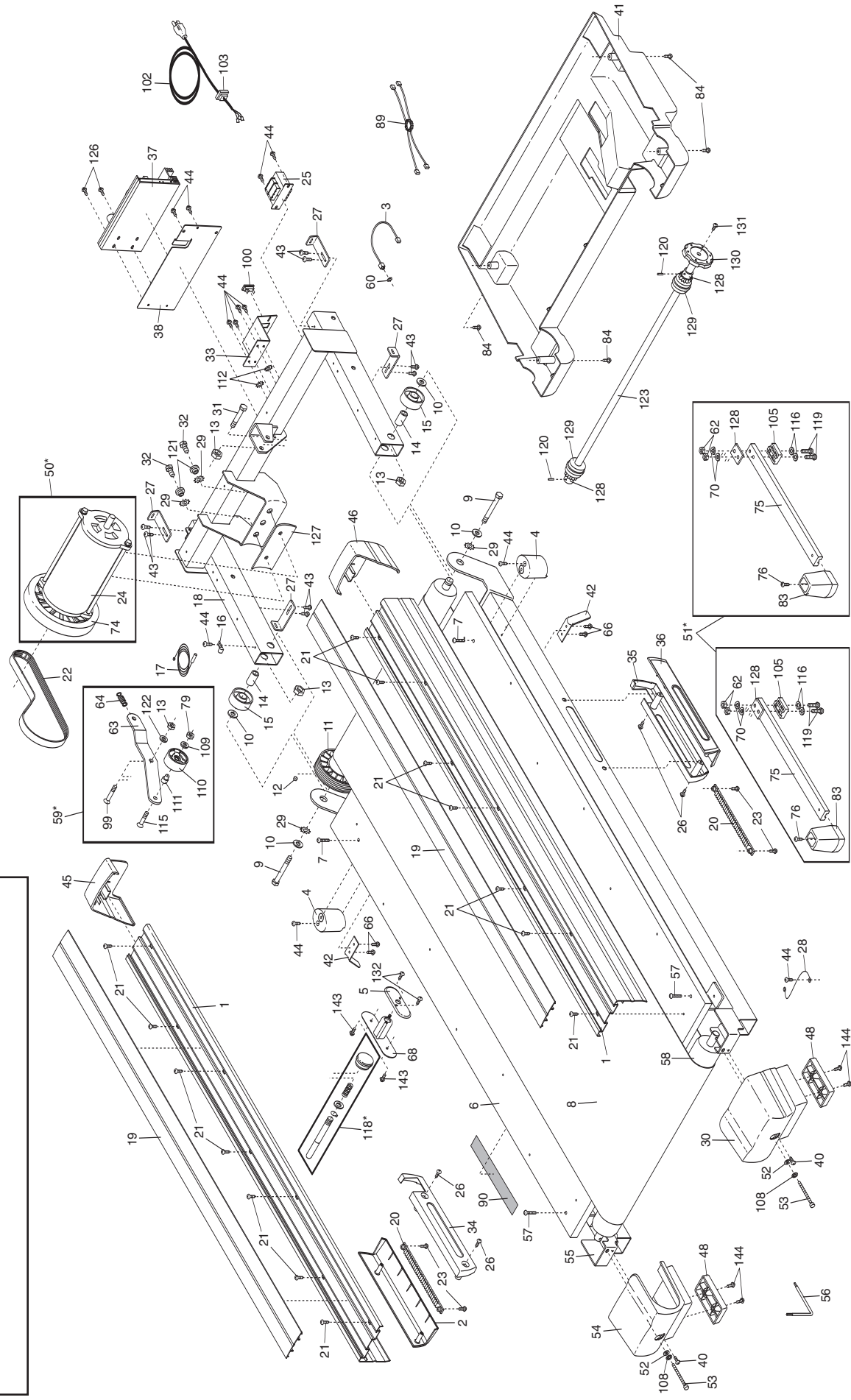


SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle HCTL71830

R0704A

