

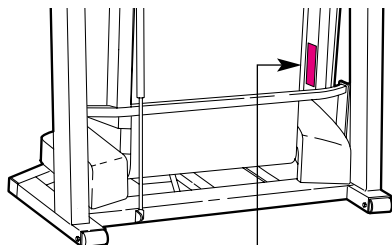
Produit de Sport de Classe HC

® **HEALTHRIDER**
S O F T S T R I D E R

S300i

N°. du Modèle HETL09910

N°. de Série _____



Autocollant du Numéro de Série

QUESTIONS?

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

Veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro suivant :

33-130 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés)

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre website à

www.healthrider.com



TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE	7
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	8
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	22
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	23
CONSEILS DE MISE EN FORME	25
LISTE DES PIÈCES	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

Remarque : Vous trouverez à l'intérieur de ce manuel de l'utilisateur un SCHÉMA DÉTAILLÉ. Veuillez conserver le SCHÉMA DÉTAILLÉ comme référence.

CONSEILS IMPORTANTS

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

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce manuel.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2,5 m d'espace derrière le tapis roulant. 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. En choisissant un emplacement pour le tapis roulant, assurez-vous que l'emplacement et la position permettent l'accès à la prise.
5. 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 sous une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
8. Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 115 kg. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour 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.*
10. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 8) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
11. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,5 m maximum.
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'utilisation 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. N'utilisez pas les poids à des vitesses supérieures à la vitesse de marche. Le fait d'utiliser les poids et de ne pas se tenir aux rampes peut vous faire perdre l'équilibre. Les poids ne devraient être utilisés que par des personnes expérimentées.
17. Le moniteur cardiaque porté autour du torse et celui sur la poignée ne sont pas des instruments médicaux. Différents facteurs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque, vos mouvements par exemple. Le but des moniteurs est de vous donner une idée générale de votre fréquence cardiaque.
18. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et déplacez l'interrupteur on/off à la position off lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le dessin à la page 5 pour localiser l'interrupteur on/off.)
19. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce der-

nier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 22.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.

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

21. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis roulant tous les trois mois.

22. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.

23. **DANGER :** Débranchez le cordon d'alimentation immédiatement après avoir utilisé ou avant de nettoyer ou de régler l'appareil. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un technicien qualifié ne vous le recommande. Tous les ajustements autres que ceux mentionnés dans ce manuel ne devraient être effectués que par un technicien qualifié.

24. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos i-fit.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.

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

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

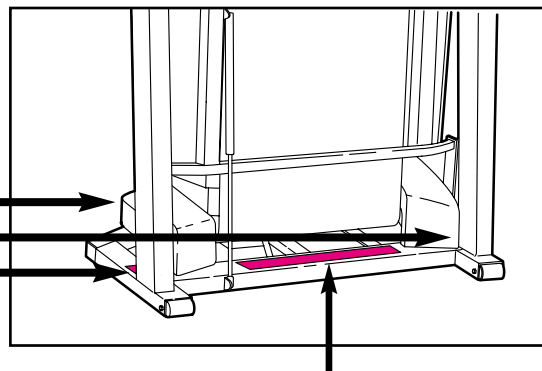
27. Ce tapis roulant est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

⚠ 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 apposés sur votre tapis roulant. Si l'un des autocollants est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro 33-130 86 56 81 sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange. Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.

Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués.



⚠ ATTENTION: Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et les instructions suivantes:

- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Changez la vitesse progressivement.



- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.



- Arrêtez tout exercice si vous vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis roulant.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.



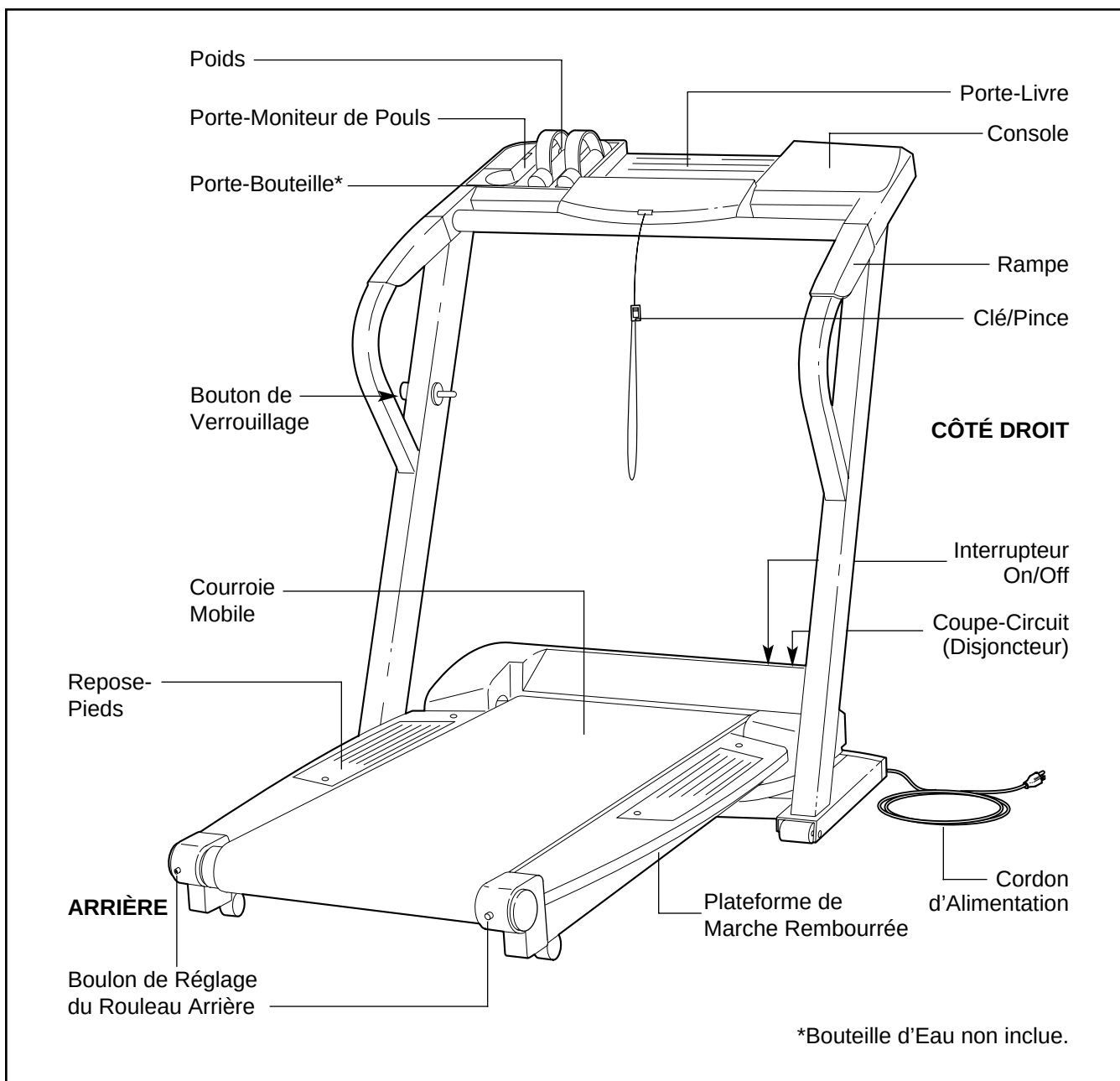
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant HealthRider® SOFTSTRIDER S300i™. Le tapis roulant S300i offre une technologie de pointe et un design innovateur vous permettant de bénéficier d'excellents exercices cardiovasculaires dans le confort et l'intimité de votre maison. De la console de pointe à la courroie avec amortisseurs, le SOFTSTRIDER S300i est conçu pour rendre vos exercices plus efficaces et plus agréables à faire. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, le SOFTSTRIDER S300i peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis roulant.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des questions concernant le tapis roulant, contactez le service à la clientèle. Le numéro du modèle du tapis roulant est le HETL09910. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est apposé sur le tapis roulant (référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour obtenir l'emplacement de l'autocollant).

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

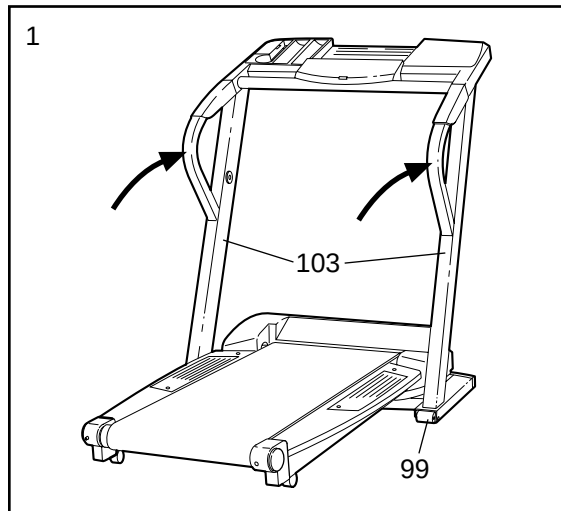


ASSEMBLAGE

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

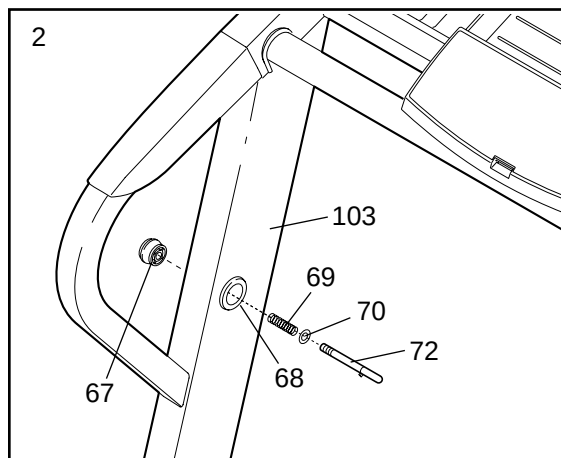
Remarque : Le dessous de la courroie du tapis roulant est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis roulant. S'il y a du lubrifiant sur la courroie, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif. Si vous avez des questions veuillez contacter notre service à la clientèle au **33-130 86 56 81**.

1. **Avec l'aide d'une seconde personne**, soulevez avec précaution les Montants (103) jusqu'à ce que les Roues de la Base (99) soient posés sur le sol comme indiqué.



2. Ensuite, assurez-vous que le Manchon du Bouton de Verrouillage (68) est complètement inséré dans le Montant gauche (103).

Enlevez le Bouton de Verrouillage (67) de la Goupille de Verrouillage (72). Assurez-vous que Col de la Goupille de Verrouillage (70) et que le Ressort de Verrouillage (69) sont sur la Goupille de Verrouillage. (Remarque : S'il y a deux Bague de Goupille de Verrouillage, placez un sur chaque côté du Ressort.) Insérez la Goupille de Verrouillage dans le Montant gauche (103) et serrez le Bouton de Verrouillage sur la Clé de Verrouillage.

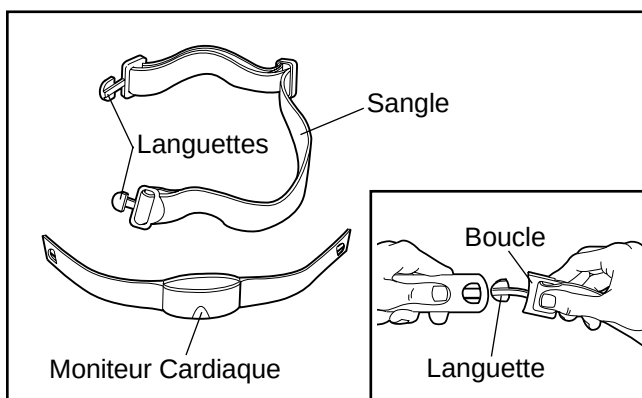


3. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.** Pour votre bénéfice, nous vous recommandons de vous familiariser avec la section : LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET L'ENTRETIEN aux pages 23 et 24.

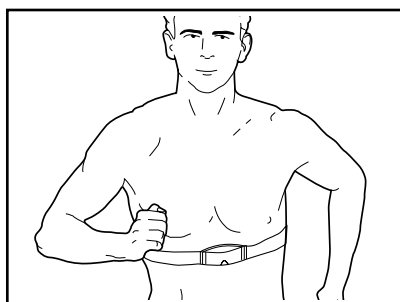
COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE MONITEUR CARDIAQUE

Le moniteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle et le moniteur cardiaque (référez-vous au schéma ci-dessous). Insérez la languette sur une extrémité de la sangle à travers le trou dans une extrémité du moniteur cardiaque. Enfoncez l'extrémité du moniteur sous la boucle sur la sangle. La languette doit être presque alignée avec l'avant du moniteur.



Ensuite, placez le moniteur autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la sangle au moniteur.



Ajustez la longueur de la sangle si cela est nécessaire. Le moniteur devrait être placé sous vos vêtements, touchant votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé à l'endroit.

Soulevez le moniteur de votre peau de quelques pouces et localisez les deux surfaces des électrodes sur l'intérieur du moniteur. Les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux. A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Replacez le moniteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU MONITEUR

- Séchez complètement le moniteur après chaque utilisation. Le moniteur est activé quand les électrodes sont mouillées et que le moniteur est porté ; le moniteur s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le moniteur n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, utilisant ainsi les piles.

- Rangez le moniteur dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le moniteur dans un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le moniteur aux rayons directs du soleil pendant des longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures au-dessus de 50° C ou au-dessous de -10° C.
- Ne pliez ou n'étirez pas le moniteur quand vous la rangez.
- Nettoyez le moniteur avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyeurs abrasifs ou chimiques. La sangle peut être lavée à la main et séchée à l'air.

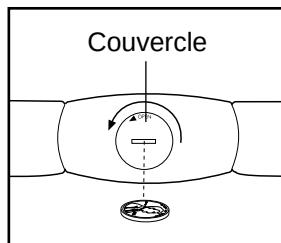
LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instructions contenues sur cette page décrivent la manière avec laquelle le moniteur fonctionne avec la console. Si le moniteur de rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, essayez les étapes ci-dessous.

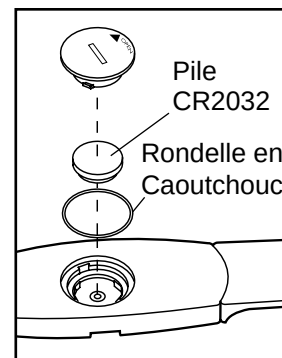
- Assurez-vous que vous portez le moniteur de rythme cardiaque comme décrit à gauche. Le logo sur l'unité du moniteur doit être placé vers l'avant et la tête en haut. Remarque : Si le moniteur ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Si votre pouls ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis roulant, placez-vous au milieu de la courroie. **Pour que la console affiche le pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**
- Le moniteur est conçu pour être utilisé par des personnes qui ont un pouls normal. Les problèmes d'affichage du pouls peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, cardiaque, et arrhythmia.
- Le fonctionnement du moniteur peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis roulant dans un endroit différent.

- La pile CR2032 doit être remplacée. Suivez les étapes ci-dessous pour changer la pile.

Localisez le couvercle de la pile au dos de l'unité du détecteur. Insérez une pièce de monnaie et tournez le couvercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur la position "open" (ouvrir). Retirez le couvercle.



Ensuite, retirez la vieille pile de l'unité du détecteur. Insérez une nouvelle **pile CR2032**, en vous assurant que les lettres sont au-dessus. De plus, assurez vous que la rondelle en caoutchouc est à sa place dans l'unité du détecteur. Refermez le couvercle de la pile et tournez-le dans la position fermée.



FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

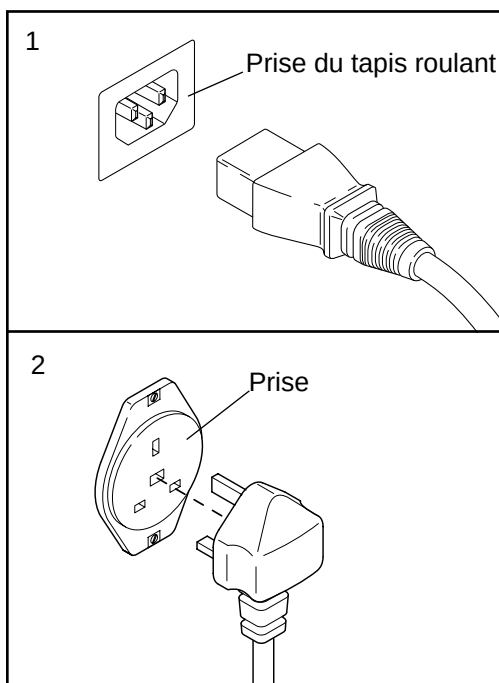
LE PERFORMANT LUBE™ DE LA COURROIE

La courroie de votre tapis roulant est enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelqu'autre substance sur la courroie ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.**

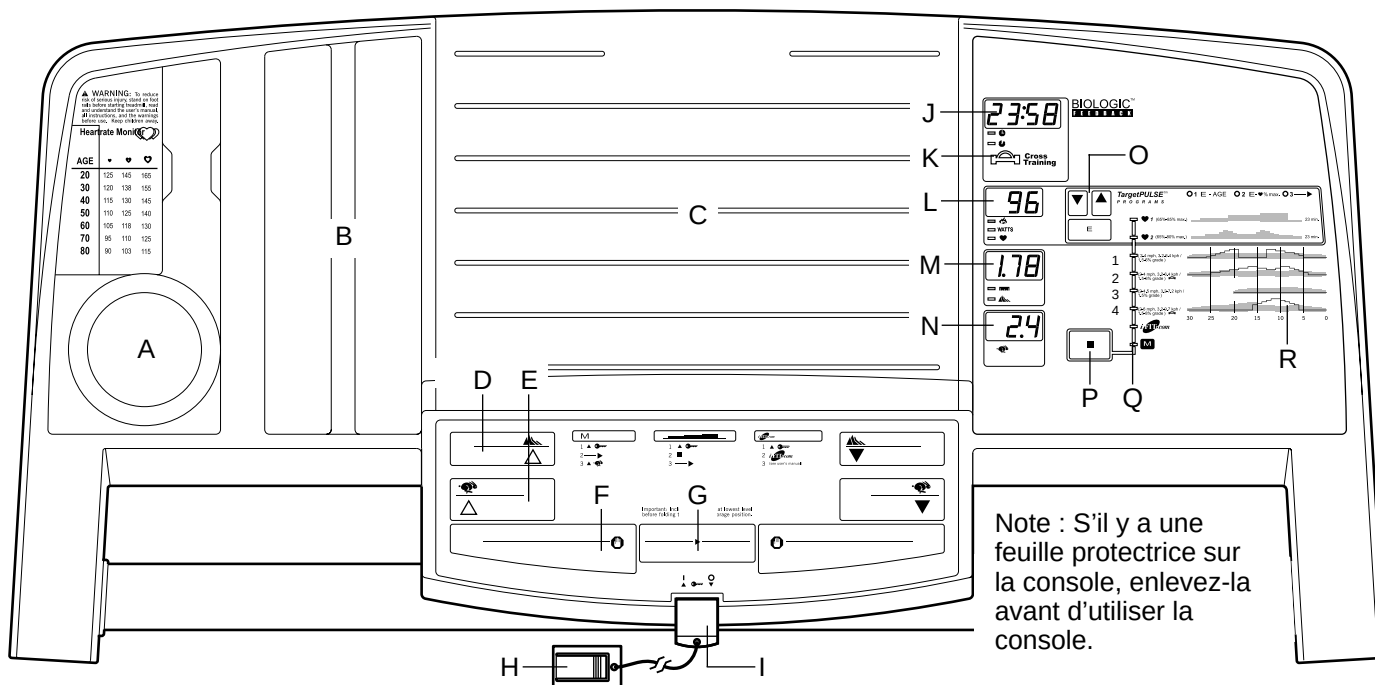
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et d'une prise mise à la terre.

Deux cordons d'alimentation sont inclus. Choisissez celui qui correspond à votre prise. Référez-vous au dessin numéro 1, et branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis roulant. Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales. Remarque : En Italie, un adaptateur (non inclus) doit être utilisé entre le cordon d'alimentation et la prise. Important : Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.



⚠ DANGER : Un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis roulant. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis roulant. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.



OPTIONS DE LA CONSOLE

La console vous offre beaucoup d'options pour rendre votre entraînement plus efficace et intéressant.

Quand la console est sur le mode manuel, la vitesse et l'inclinaison peuvent être changés avec un simple mouvement du doigt. Alors que vous vous exercez, les quatre affichages indiqueront la durée de votre entraînement, le nombre de calories brûlées, votre énergie actuelle en watts, la distance que vous avez parcourue, le niveau d'inclinaison du tapis roulant, et la vitesse de la courroie. Lorsque vous portez le moniteur cardiaque du torse, la console indiquera aussi fréquence cardiaque.

La console offre aussi quatre programmes d'entraînement pré-programmés. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant alors qu'il vous guide efficacement tout au long des exercices. Les poids inclus peuvent être aussi utilisés pour exercer la partie supérieure de votre corps. Aussi, la console a deux programmes de pouls. Chaque programme contrôle la vitesse et l'inclinaison pour garder votre rythme cardiaque proche du niveau ciblé.

La console est aussi équipée d'une technologie avancée et interactive : iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com c'est comme si vous aviez votre propre entraîneur à la maison. En utilisant le câble audio inclus, vous pouvez brancher votre tapis roulant à votre stéréo, à votre stéréo portable ou à votre ordinateur et utiliser les programmes des CD iFIT.com (CD vendus séparément). Les programmes iFIT.com contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison, comme si un entraîneur personnel vous guidait à travers chaque

étape de votre entraînement. Des musiques énergétiques vous donnent de la motivation supplémentaire. Chaque CD contient deux différents programmes conçus par des entraîneurs certifiés.

En plus, vous pouvez brancher le tapis roulant à votre magnétoscope et à votre télévision et utiliser les programmes vidéo iFIT.com (vidéocassettes vendus séparément). Les programmes vidéos offrent les mêmes bénéfices que le programmes CD iFIT.com, mais ajoutent la motivation et vous permettent de vous entraîner avec une classe et un instructeur; la nouvelle mode des clubs de santé.

Avec le tapis roulant branché à votre ordinateur, vous pouvez visiter notre nouveau site sur l'Internet à www.iFIT.com et accéder à encore plus de programmes. Choisissez une sélection de programmes de base qui de manière interactive contrôle la vitesse et l'inclinaison pour vous aider à atteindre vos buts. Ou, utilisez les programmes audio et vidéo iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet. Visitez www.iFIT.com pour plus de détails.

Pour acheter les CD et les vidéocassettes iFIT.com, contactez le service à la clientèle au 33-130 86 56 81.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes qui commencent à la page 11. **Pour utiliser un programme préprogrammé,** voir à la page 13. **Pour utiliser un programme qui mesure la fréquence cardiaque,** voir la page 14. **Pour utiliser des programmes CD iFIT.com ou programmes vidéo,** voir la page 18. **Pour utiliser des programmes iFIT.com directement de notre site Internet,** voir à la page 20.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE

Référez-vous au schéma sur la page 9 pour identifier les options décrites ci-dessous.

- A. Porte-Bouteille—Ce support vous permet d'avoir votre bouteille d'eau accessible, pendant votre entraînement (la bouteille d'eau n'est pas incluse).
- B. Porte-Poids—Ces compartiments portent les poids qui sont inclus.
- C. Porte-Livre—Ce support vous permet de lire un bon livre ou avoir le plaisir de lire votre magazine préféré alors que vous vous mettez en forme.
- D. Touches d'Inclinaison—Ces touches contrôlent l'inclinaison du tapis roulant. La rangée d'inclinaison va de 1,5 % à 10 %.
- E. Touches de Vitesse—Ces Touches contrôlent la vitesse du tapis roulant. La rangée de vitesse va de 0,5 mph à 10 mph.
- F. Touches Arrêt—Ces touches sont utilisées pour arrêter la courroie. Remarque : En appuyant sur n'importe quelles touches la courroie s'arrêtera.
- G. Touche Départ—Ce Bouton est utilisé pour mettre en marche la courroie mobile.
- H. Pinche de la Ceinture—Cette pinche est conçue pour être portée sur la ceinture de vos vêtements. Si la clé est tirée hors de la console, la courroie s'arrêtera automatiquement.
- I. Clé—La clé allume et éteint la console.
- J. Indicateur de Temps/Segment du Temps—Quand le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, cet affichage indiquera le temps écoulé. Lorsqu'un programme pré-programmé, ou un programme de pouls est sélectionné, l'affichage indiquera à la fois le temps qu'il reste du programme et le temps restant dans le segment en cours du programme. Cet affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes.
- K. Indicateur Entraînement de Cross—Pendant les programmes préprogrammés 2 et 4, cet indicateur clignotera périodiquement. Les poids inclus peuvent

être utilisés pour exercer la partie supérieure de votre corps, alors que l'indicateur clignote.

- L. Affichage Calories/Watts/Pouls—Cet affichage indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées et votre énergie actuelle en watts. Lorsque le moniteur cardiaque est porté, cet affichage indiquera aussi votre pouls. L'affichage alternera d'un nombre à l'autre chaque sept secondes.
- M. Affichage Distance/Inclinaison—Cet affichage montre la distance que vous avez parcourue et l'inclinaison du tapis roulant. L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Remarque : Chaque fois que les touches Inclinaisons sont appuyées, l'affichage changera pour indiquer la nouvelle inclinaison.
- N. Affichage Vitesse—Cet affichage indique la vitesse de la courroie.
- O. Touche Entré et Touches Δ et ∇ —Ces touches sont utilisées pour entrer votre âge quand le programme de pouls est utilisé.
- P. Touche Sélection Entraînement—Cette touche est utilisée pour sélectionner le mode manuel, les quatre programmes pré-programmés, les deux programmes de pouls, et les programme iFIT.com. Remarque : Si la courroie est en train de bouger quand la touche Sélection Entraînement est appuyée, la courroie ralentira jusqu'à l'arrêt et les affichages se remettront à zéro.
- Q. Indicateurs de Mode—Ces indicateurs indiquent si le mode manuel, un programme préprogrammé, un programme de pouls ou un programme iFIT.com est sélectionné.
- R. Profils de Programme—Ces profils indiquent comment le rythme cardiaque à atteindre changera pendant les programmes de pouls et comment la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changera pendant les programmes pré-programmés.

Remarque : La console peut afficher les informations sur vos exercices en miles ou en kilomètres. (voir AFFICHAGE VITESSE à la page 12). Pour plus de simplicité, toute les instructions dans cette section font référence à miles.

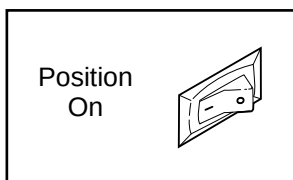
⚠ ATTENTION : Pour réduire les risques d'accidents graves, lisez les précautions suivantes avant d'utiliser la console.

- Ne vous tenez pas sur la courroie lorsque vous allumez la console.
- Portez toujours la pince (voir "H" à la page 10) attaché à vos habits lorsque vous utilisez le tapis roulant. Si la clé est retirée de la console, la courroie s'arrêtera.
- Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
- Pour réduire le risque d'électrocution, gardez la console sèche. Ne renversez pas des liquides sur la console et utilisez une bouteille avec un bouchon.
- N'utilisez pas les poids à des vitesses supérieures à la marche. Le fait d'utiliser les poids et de ne pas se tenir aux rampes peut vous faire perdre l'équilibre. Les poids ne devraient être utilisés que par des personnes expérimentées.
- Si vous avez des problèmes cardiaques, ou si vous êtes plus âgé de 60 ans et êtes inactif, n'utilisez pas les programmes de poulx. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre docteur pour savoir si les médicaments affecteront vos exercices.

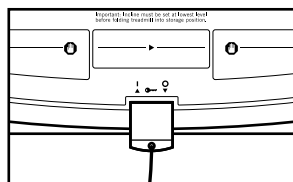
COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT

1 Branchez le cordon d'alimentation (voir INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 8).

2 Trouvez l'interrupteur On/Off près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur soit dans la position on.



3 Tenez-vous sur les repose-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée à la clé et placez la pince sur vos habits. Ensuite, insérez la clé dans la console. Après un moment, les quatre affichages et les différents indicateurs s'allumeront.



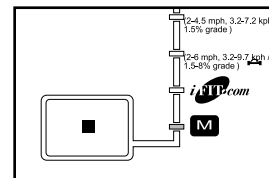
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT dans la colonne de gauche.

2 Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée et l'indicateur-M s'allumera. Si un programme est sélectionné, appuyez sur la touche Sélection d'Entraînement plusieurs fois pour sélectionner le mode manuel.

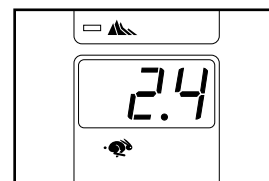


3 Appuyez la touche Départ et la touche Vitesse Δ pour faire marcher la courroie.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse de 1 mile par heure. Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher.

Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie désirée en appuyant les touches Vitesse.

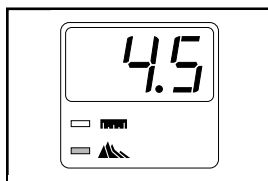
Chaque fois que l'une des touches est pressée, la programmation de vitesse changera de 0,1 mph ; si une touche est appuyée pendant un certain temps, la programmation de la vitesse changera de 0,5mph



Pour arrêter la courroie, appuyez sur une des touches Arrêt. Les quatre affichages s'arrêteront temporairement et l'affichage Temps/Segment du Temps commencera à clignoter. Pour recommencer la courroie appuyez la touche Départ ou la touche Vitesse Δ . Pour arrêter la courroie et remettre à zéro les affichages, appuyez sur une touche Arrêt, enlevez la clé, et réinsérez-la.

4 Changez l'inclinaison du tapis roulant, désiré.

Pour changer l'intensité de votre entraînement, changez l'inclinaison du tapis roulant en appuyant sur les touches Inclinaison. Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison changera de 0,5%. Remarque : Une fois les touches appuyées, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.



5 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Affichage Temps/ Segment du Temps—

Lorsque le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé.

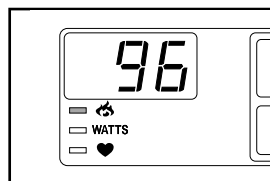
Lorsque un programme pré-programmé ou un programme qui détermine le pouls est sélectionné, cet affichage indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment en cours du programme. L'affichage changera d'un nombre à l'autre chaque sept secondes.



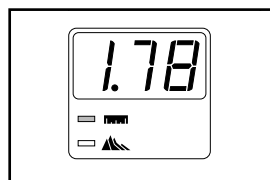
Remarque : L'indicateur Entraînement de Cross en-dessous l'affichage clignotera périodiquement pendant les programmes préprogrammés 2 et 4. Pendant que l'indicateur clignote, les poids inclus peuvent être utilisés pour exercer la partie supérieure de votre corps, alors que vous marchez sur le tapis roulant.

Affichage Calories/Watts/ Pouls—

Cet affichage indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées et votre énergie actuelle en watts. (La console calcule les watts en multipliant le nombre de calories que vous brûlez par minute par un facteur de rendement de 25%.) Quand vous portez le moniteur cardiaque, l'affichage indiquera aussi votre pouls. L'affichage alternera d'un nombre à l'autre chaque sept secondes.



**Affichage Distance/
Inclinaison—**Cet affichage indique la distance que vous avez parcourue et l'inclinaison

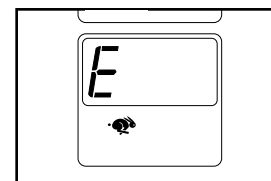
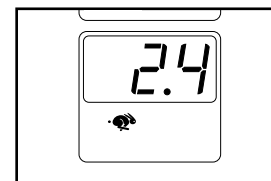


son du tapis roulant. L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Remarque : Chaque fois que les touches Inclinaison sont appuyées, l'affichage changera pour indiquer la nouvelle inclinaison.

Affichage Vitesse—

Cet affichage indique la vitesse de la courroie.

Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre. Pour déterminer quelle unité de mesure est sélectionnée, tenez la touche Arrêt appuyée tout en insérant la clé dans la console. Un "E," pour les miles, et un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse. Appuyez la touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la.



6 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie et enlevez la clé de la console.

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez sur l'une des touches 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 mettez-la 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 21 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position Off, et débranchez le cordon d'alimentation.

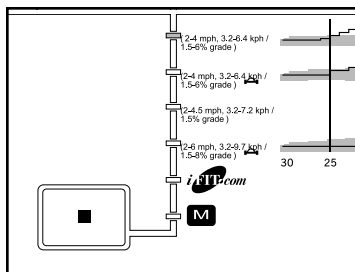
COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES PRÉ-PROGRAMMÉS

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez l'un des quatre programmes pré-programmés.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur-M s'allumera. Pour sélectionner un des programmes pré-programmés, appuyez la touche Sélection d'Entraînement plusieurs fois jusqu'à ce que l'un des quatre indicateurs de programmes pré-programmés s'allume.

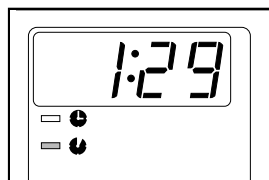


Les profils sur la console indiquent comment la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changeront pendant les programmes de performance-les profils blancs indiquent la programmation de la vitesse et les lignes vertes indiquent la programmation de l'inclinaison. Les nombres sur l'extrémité gauche des profils indiquent les rangées de la vitesse et de l'inclinaison du programme. Par exemple, pendant le programme de performance 1, la vitesse de la courroie sera de 2mph à 4mph et l'inclinaison sera de 1,5% à 1,6%. L'affichage Temps/Segment du Temps du indiquera combien de temps le programme va durer.

3 Appuyez la touche Départ et la touche Vitesse Δ pour faire marcher la courroie.

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

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de différentes longueurs. L'affichage Temps/Segment du Temps indique le temps qu'il reste au pro-



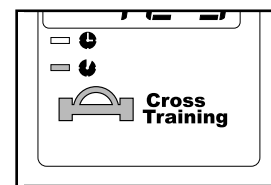
gramme et le temps qu'il reste au segment du programme. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Quand seulement trois secondes restent du premier segment du programme, une série de tonalités se feront entendre et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le second segment. Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce qu'il ne reste plus de temps dans l'affichage Temps/Segment du Temps. La courroie alors ralentira jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les arrangements en appuyant les touches Vitesse ou Inclinaison sur la console. **Toutefois, quand le prochain segment commence, le tapis roulant s'ajustera automatiquement à la programmation de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

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

4 Utilisez les poids, si vous le désirez.

Si vous avez sélectionné le programme de performance 2 et 4, l'indicateur de l'entraînement de Cross dans l'affichage Temps/Segment de Temps clignotera périodiquement. Alors que l'indicateur clignote, utilisez les poids inclus pour exercer la partie supérieure de votre corps, alors que vous marchez sur le tapis roulant.



5 Suivez votre progrès avec les quatre affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

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

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

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE POULS

Remarque : Le programme qui détermine le pouls ne peut être utilisé que lorsque vous portez le moniteur cardiaque.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

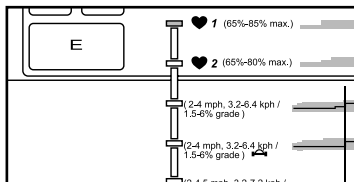
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Mettez le moniteur cardiaque.

Vous devez porter le moniteur cardiaque afin d'utiliser un programme qui détermine votre pouls. Pour mettre le moniteur cardiaque, suivez les instructions à la page 7.

3 Choisissez le programme avec le moniteur cardiaque.

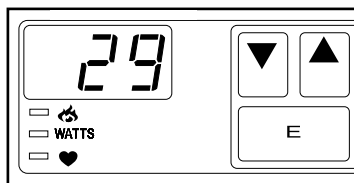
Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée et l'indicateur-M s'allumera. Pour sélectionner l'un des programmes qui déterminent le pouls, pressez la touche Sélection plusieurs fois jusqu'à ce que l'un des deux indicateurs de programme qui détermine le pouls s'allume.



Les profils sur la console indiquent comment la cible du rythme cardiaque changera durant les programmes. L'affichage Temps/Segment de Temps indiquera combien de temps le programme sélectionné va durer.

4 Entrez votre âge.

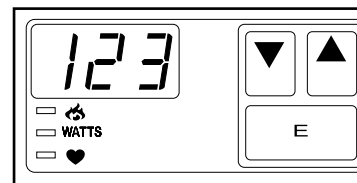
Quand le programme de pouls est sélectionné, un âge pré-programmé clignotera dans l'affichage



Calories/Watts/Pouls. Si vous avez déjà entré votre âge, appuyez simplement sur la touche Entré. Pour entrer votre âge, appuyez sur les touches Δ et ∇ . Les touches peuvent être tenues appuyées pour entrer votre âge plus vite. Quand votre âge est indiqué, appuyez sur la touche Entré.

5 Entrez un rythme cardiaque maximum pré-programmé.

Après avoir entré votre âge, un autre nombre commencera à clignoter dans l'affichage



Calories/Watts/

Pouls. Ce numéro est le rythme cardiaque maximum pré-programmé. Si le programmé de pouls 1 est sélectionné, le rythme cardiaque maximum pré-programmé peut être de 65% à 85% du rythme cardiaque maximum possible (votre rythme cardiaque maximum est 220 moins votre âge) ; si le programme de pouls 2 est sélectionné, le rythme cardiaque maximum pré-programmé peut être de 65% à 80% du rythme cardiaque maximum possible. Remarque : Votre rythme cardiaque maximum possible est seulement une estimation.

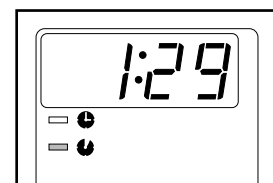
Par exemple, si vous avez 30 ans, votre rythme cardiaque maximum possible sera de 190 (220 moins 30 égale 190). Donc, si le programme de pouls 1 est sélectionné, le rythme cardiaque maximum pré-programmé peut être de 123 à 161 (65% de 190 est 123 ; 85% de 190 est 161).

Si vous voulez changer le rythme cardiaque maximum pré-programmé, appuyez sur les touches Δ et ∇ . Les touches peuvent être tenues pour changer le programme plus vite. Quand le programme désiré est indiqué, appuyez sur la touche Entré.

6 Appuyez la touche Départ et la touche Vitesse Δ pour faire marcher la courroie.

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

Chaque programme est divisé en différents segments de temps de différentes longueurs. L'affiche Temps/Segment indiquera le temps restant dans le



programme et le temps restant dans le segment en cours. Une programmation du rythme cardiaque cible est programmée pour chaque segment. Quand il reste seulement trois secondes dans le premier segment du programme, vous entendrez une série de sons, et le prochain segment commencera. Alors que vous vous exercez, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant va automatiquement changer pour garder votre rythme cardiaque le plus proche possible de la programmation cible de votre rythme cardiaque.

Le programme va continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de temps restant dans l'affichage Temps/ Temps du Segment. La courroie mobile s'arrêtera à un arrêt complet.

Si votre rythme cardiaque n'est pas détecté pendant le programme, la vitesse et l'inclinaison du tapis peuvent automatiquement diminuer jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit détecté. Si cela vous arrive, référez-vous aux LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 7.

Si la programmation de vitesse ou d'inclinaison pour le segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez ajuster la programmation avec la touche Vitesse ou Inclinaison. Cependant, si vous diminuez la vitesse, l'inclinaison va automatiquement *augmenter*, si vous *augmentez* la vitesse, l'inclinaison va automatiquement diminuer. Si vous *augmentez* l'inclinaison, la vitesse va automatiquement *diminuer*, si vous *diminuez* l'inclinaison, la vitesse va automatiquement *augmenter*. *Le tapis roulant va toujours essayer de garder votre rythme cardiaque le plus proche possible du programme de rythme cardiaque du segment en*

cours. Remarque : Quand l'inclinaison atteint la programmation la plus basse, la vitesse ne peut pas être augmentée davantage. Quand l'inclinaison atteint la programmation la plus haute, la vitesse ne peut pas être diminuée davantage.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez les touches Arrêt. Les programmes de Pouls ne devraient pas être arrêté temporairement et ensuite recommencé. Pour utiliser un programme de pouls à nouveau, sélectionnez le programme et commencez le au début.

7 Suivez votre progrès avec les quatre affichages.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

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

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

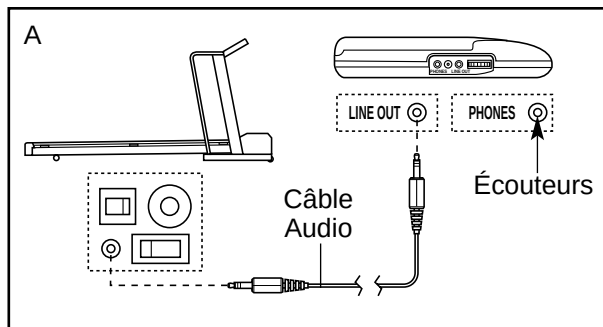
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

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 16 à 17 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéos-cassettes iFIT.com**, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous à la page 18 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 17 pour les instructions de branchement.

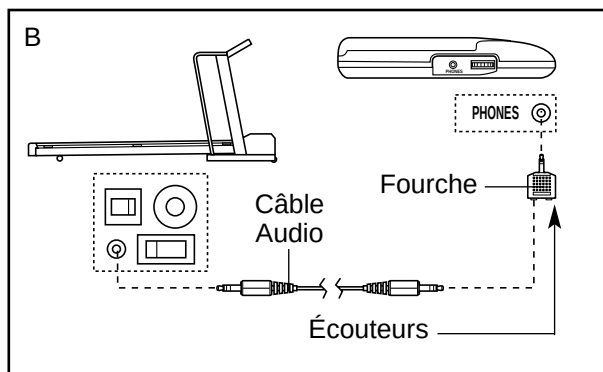
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

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.



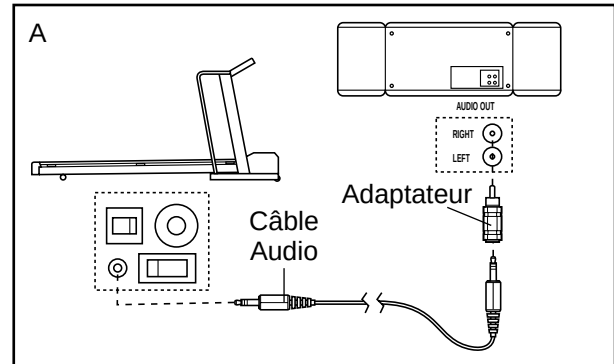
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



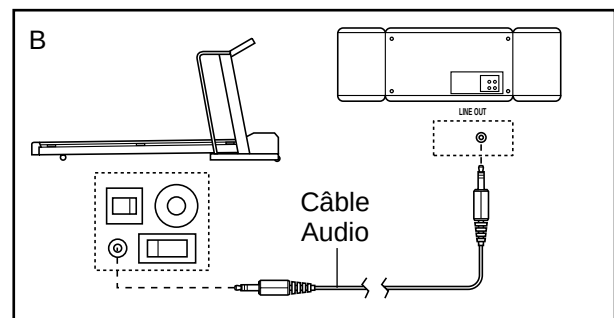
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

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.

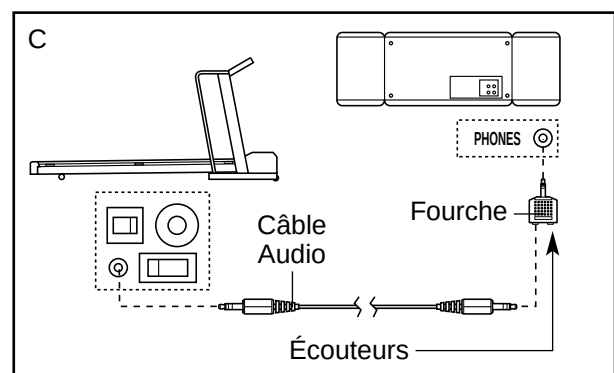
- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, branchez l'autre extrémité du câble dans l'Adaptateur. Branchez l'Adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



- 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.



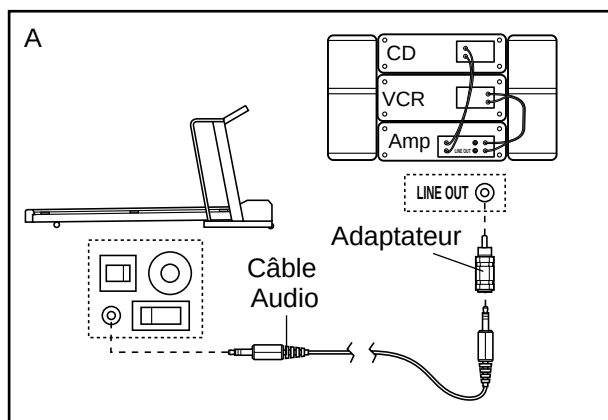
- C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



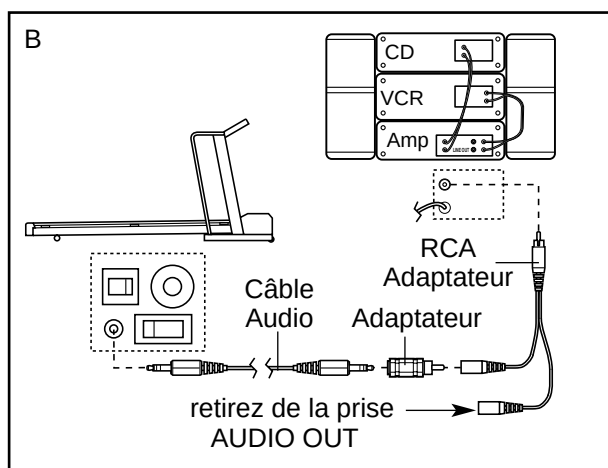
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : Si votre stéréo a une prise 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.



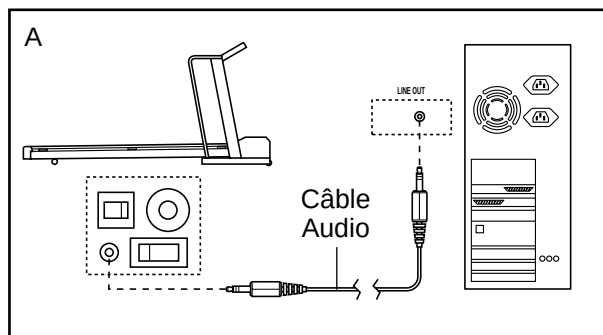
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'Adaptateur. Branchez l'Adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui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



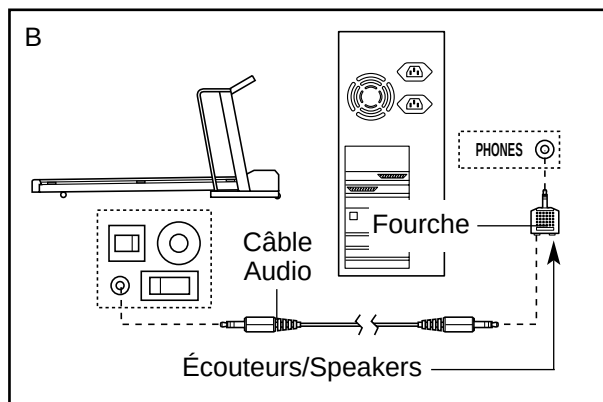
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

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.



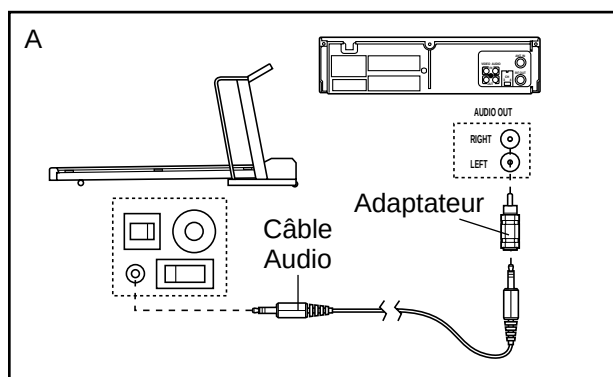
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



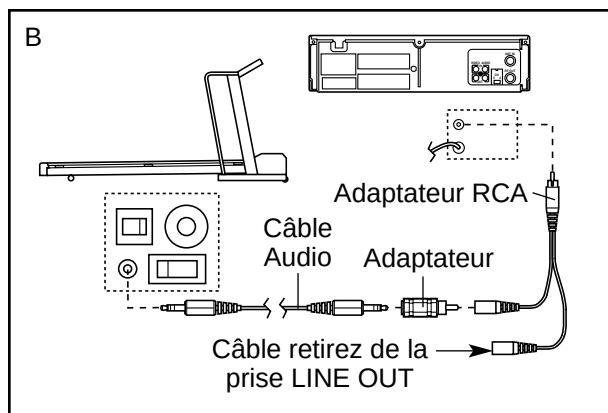
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : Si votre magnétoscope a une prise **AUDIO OUT** non-utilisé, référez-vous aux instructions **A** ci-dessous. Si la prise **AUDIO OUT** est déjà utilisée, référez-vous aux instructions **B**. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions **B**. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, référez-vous à la **BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO** à la page 17.

- 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. 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. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente chez 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 RCA. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS iFIT.COM

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au **BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR, DE VOTRE LECTEUR DE CD, DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU DE VOTRE ORDINATEUR** à la page 16. Remarque : Pour acheter les CD iFIT.com ou les vidéocassettes iFIT.com, contactez le service à la clientèle au 33-130 86 56 81.

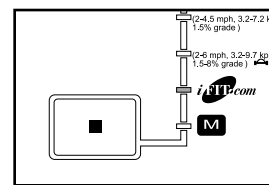
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme iFIT.com ou vidéo.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

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

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée et l'indicateur-M s'allumera. Pour utiliser un programme iFIT.com de CD ou de vidéo, pressez le touche Sélection d'Entraînement plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

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

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

Un moment après avoir appuyé la touche, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : Si l'affichage Temps/Segment du Temps clignote, appuyez la touche Départ ou la touche Vitesse Δ . Le tapis roulant ne fonctionnera pas pour les programme CD ou vidéo pendant que l'affichage Temps/Segment du 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. Quelque 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 les touches Vitesse ou Inclinaison de la console. Quoi qu'il en soit, **quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez une touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Segment du Temps commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche. Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1,6 km/h. **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.** Le programme peut être aussi arrêté en pressant la touche Arrêt de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.

Quand le programme du CD ou de la vidéo est terminé, la courroie s'arrêtera et l'affichage Temps/Segment du Temps commencera à clignoter. Remarque : Pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez le touche Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 18.

Remarque : Si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand le son électronique (bip) se fait entendre:

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

5 Suivez votre progrès avec les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

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

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

ATTENTION : Retirez toujours les CD et vidéo iFIT.com de votre lecteur CD ou magnétoscope lorsque vous avez fini de les utiliser.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre nouveau site sur l'Internet à www.iFIT.com, vous permet l'accès à une large sélection des programmes qui de manière interactive contrôlent votre tapis roulant pour vous aider à atteindre le but de vos exercices spécifiques. En plus, vous pouvez faire jouer les programmes audio et les programmes vidéo iFIT.com directement depuis l'Internet.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir COMMENT BRANCHER VOTRE ORDINATEUR à la page 17. 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 trouvé sur notre site Internet.

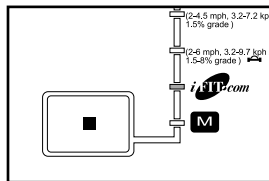
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur-M s'allumera. Pour utiliser un programme du site Internet, appuyez la touche Sélection d'Entraînement à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



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 et glissez-la sur la ceinture de votre vêtement.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran est fini, le programme commencera et la courroie commencera à bouger. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie, et commencez à marcher.

Pendant le programme du CD ou de la vidéo, un bruit électronique (bip) vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant sont prêtes à changer. **ATTENTION : Écoutez toujours pour le (bip) et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclinaison.**

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

Pour arrêter la courroie à tout moment, pressez une touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Temps du Segment commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Départ. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1.6 km/h. **Quand le prochain son électronique (bip) se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé la courroie mobile s'arrêtera et l'affichage Temps/Temps du Segment commencera à clignoter. Remarque : Pour utiliser un autre programme, pressez une touche Arrêt et allez à l'étape 5 ci-contre.

Remarque : Si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand un son électronique (bip) se fait entendre, assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Temps du Segment n'est pas entrain de clignoter. Aussi, assurez-vous que le câble audio soit correctement et complètement branché, et qu'il ne se soit pas entortillé autour du cordon d'alimentation.

8 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

9 Une fois le programme fini, retirez la clé.

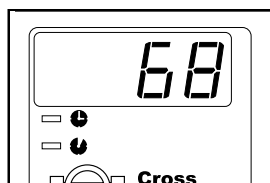
Référez-vous à l'étape 6, à la page 12.

INFORMATION MODE/DEMO MODE

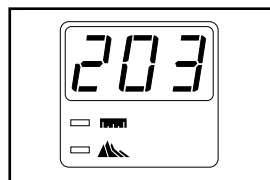
La console a comme caractéristiques un mode d'information qui sauvegarde l'information; le nombre total d'heures que votre tapis roulant a fonctionné et le nombre de mile que la courroie a parcourue. Le mode d'information vous permet aussi d'alterner entre les miles et les kilomètres par heure. En plus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

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

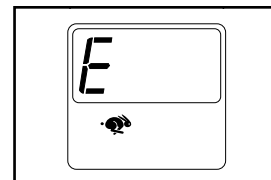
L'affichage Temps/Temps du Segment indiquera le nombre total d'heures que le tapis roulant a été utilisé.



L'affichage Distance/Inclinaison indiquera le nombre de miles que la courroie a parcouru.

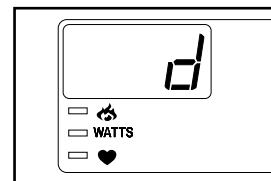


Un "E," pour les miles, ou un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse/ Minutes par Miles. Appuyez la touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure.



IMPORTANT : L'affichage Calories/Watts/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'afficheur Calories/Watts/Pouls lorsque le mode information est sélectionné, appuyez la touche Vitesse ∇ pour que l'affichage Calories/Watts/Pouls soit vide.**



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

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

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

1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite, avec précaution. **Pour réduire les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit. Quand vous soulevez le tapis roulant, assurez-vous de bien utiliser vos jambes plutôt que votre dos.** Soulevez le tapis roulant à un angle de 45 degrés.

2. Mettez votre main droite dans la position illustrée et tenez le tapis roulant fermement. Avec votre main gauche, tirez le bouton de verrouillage à gauche et tenez-le. Élevez le tapis roulant jusqu'à ce que toutes les pièces du tapis roulant dépassent la goupille. Relâchez le bouton de verrouillage. **Assurez-vous que le bouton de Verrouillage est complètement relâché de manière à ce que la goupille teinte bien le verrou en place.**

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

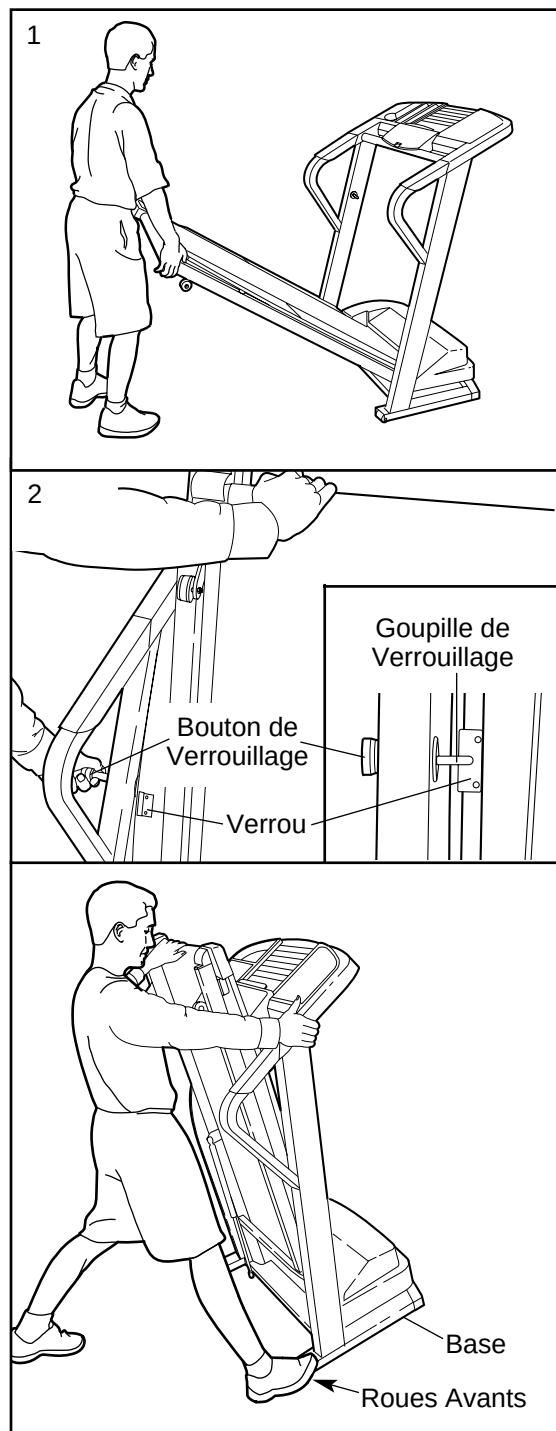
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

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

1. Tenez les rampes et placez un pied sur la base.
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusque dans la position de rangement.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

1. Référez-vous au dessin 2. Tenez le tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. Avec votre main gauche, tirez le bouton de verrouillage à gauche et tenez-le. Pivotez le tapis roulant en bas jusqu'à ce que le tapis roulant dépasse la clé. Lentement relâchez le bouton de Verrouillage.
2. Référez-vous au dessin 1. Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains et abaissez le tapis roulant au sol. **ATTENTION : Pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

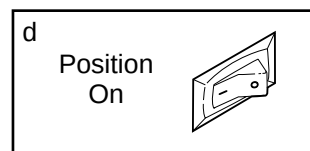
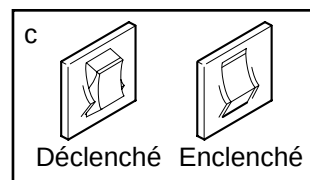
La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle au 33-130 86 56 81.

PROBLÈME

SOLUTION

1. Le courant ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 8.) Si nécessaire utilisez une rallonge qui n'est pas plus longue que 1,5 m. Important: Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
- Vérifiez le coupe-circuit (disjoncteur) sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué le coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit, attendez quelques minutes et appuyez l'interrupteur.
- Vérifiez l'interrupteur On/Off sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être à la position On.



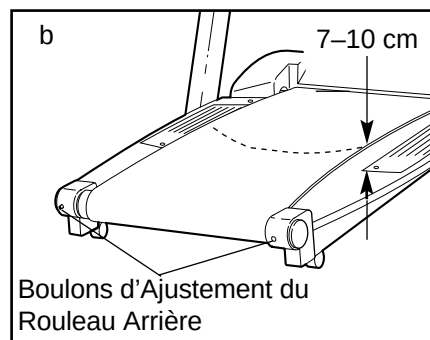
2. Le tapis roulant s'éteint pendant l'emploi

- Vérifiez le disjoncteur et remettez-le à zéro si nécessaire (voir 1. c. ci-dessous).
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.
- Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
- Assurez-vous que l'interrupteur On/Off est à la position On (voir 1. d. ci-dessous).

3. Le tapis roulant ralentit durant l'usage

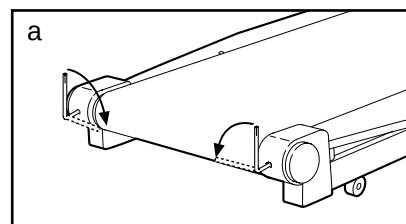
- Si nécessaire utilisez une rallonge qui n'est pas plus longue que 1,5 m.

- Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis roulant peut diminuer et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec une clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est tendue correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm de la plateforme. Le centre de la courroie devrait toucher la plateforme. Faites attention de bien garder la courroie mobile centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit serrée correctement.

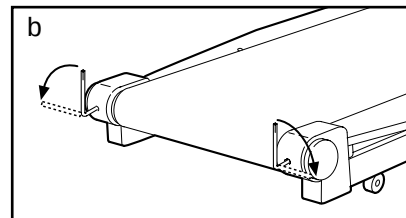


4. La courroie mobile s'est déplacée ou glisse durant l'usage

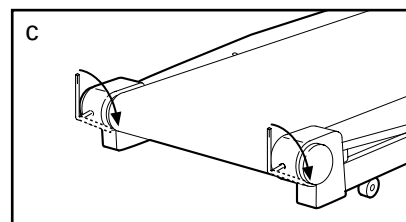
a. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez le boulon gauche d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon droit d'ajustement du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



b. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez le boulon gauche d'ajustement du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et le boulon droit d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



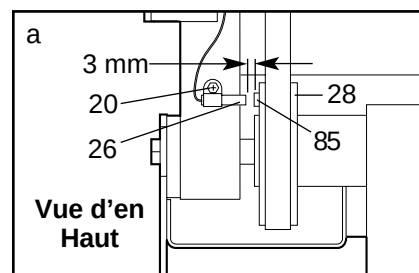
c. **Si la courroie mobile glisse quand vous marchez**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec une clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est tendue correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 7 à 10 cm de la plateforme. Le centre de la courroie mobile devrait toucher la plateforme. Faites attention de bien garder la courroie mobile centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



5. L'affichage Vitesse/Minutes par Mile ne fonctionne pas correctement

a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, Retirez les Vis du Capot et, avec précaution, enlevez le Capot. Localisez le Capteur Magnétique (26) et l'Aimant (85) du côté gauche de la Poulie (28). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique.

Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm. Si nécessaire, desserrez la Vis (2) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le Capot et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



6. Des bulles se forment sur la courroie

a. Due aux variations d'humidité et de température, il est possible que des bulles se forment sur la courroie. Bien que les bulles disparaissent avec le temps, vous devrez débrancher la corde d'alimentation, ensuite avec précaution insérez une aiguille dans les bulles, et poussez l'air hors des bulles.

CONSEILS DE MISE EN FORME

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

Le moniteur cardiaque porté autour du torse et celui sur la poignée ne sont pas des instruments médicaux. Différents facteurs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque, vos mouvements par exemple. Le but des moniteurs est de vous donner une idée générale de votre fréquence cardiaque.

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

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

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

HEART RATE TRAINING ZONES									
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115		
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103		
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90		
Age	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.

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:

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

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

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

La clé du succès est de rendre les exercices motivants et de s'exercer régulièrement.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HETL09910

R0601A

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

N°. Qté.	Description	N°. Qté.	Description
1 1	Capot du Moteur	51 1	Cadre
2 5	Vis du Capot	52 2	Roue Arrière
3 6	Vis de la Plateforme	53 2	Boulon de la Roue Arrière
4 7	Rondelle de la Plateforme	54 2	Protection du Rouleau Arrière
5 1	Verrou	55 2	Écrou du Rouleau Arrière
6 6	Vis du Verrou/ Vis de la Poignée	56 1	Rouleau Arrière
7 4	Isolateur	57 1	Embout Droit
8 2	Rondelle du Support de l'Alimentation	58 2	Rondelle d'Ajustement du Rouleau Arrière
9 2	Guide de la Courroie	59 2	Boulon d'Ajustement du Rouleau Arrière
10 2	Boulon du Cadre Pivot	60 1	Embout Gauche
11 1	Rouleau Avant/Poulie	61 1	Clé Hexagonale
12 2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	62 1	Plateforme de Marche
13 2	Boulon du Moteur d'Inclinaison	63 2	Poignée de la Rampe
14 2	Écrou du Moteur d'Inclinaison	64 1	Support d'Arrêt
15 1	Moteur d'Inclinaison	65 2	Boulon de la Barre Transversale
16 1	Écrou de Réglage du Rouleau Avant	66 2	Rondelle de la Barre Transversale
17 1	Plaque de Montage du Moniteur	67 1	Bouton de Verrouillage
18 1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	68 1	Manchon du Bouton de Verrouillage
19 2	Languette du Capot Latéral	69 1	Ressort de Verrouillage
20 20	Vis de la Languette du Capot/Vis du Capteur Magnétique	70 1	Col de la Goupille de Verrouillage
21 2	Bague d'Espacement de la Roue	71 1	Attache de la Goupille
22 1	Languette du Capot Avant	72 1	Goupille de Verrouillage
23 1	Pince du Capteur Magnétique	73 1	Barre Transversale
24 1	Moteur	74 3	Vis de la Base de la Console
25 1	Poids de 2 livres	75 1	Couvercle de la Base de la Console
26 1	Capteur Magnétique	76 8	Vis du Couvercle
27 1	Courroie du Moteur	77 1	Couvercle du Moniteur Cardiaque
28 1	Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	78 2	Vis du Couvercle du Moniteur
29 1	Boulon de Tension du Moteur	79 1	Clé/Pince
30 2	Rondelle de Tension du Moteur	80 1	Base de la Console
31 1	Rondelle Étoilée du Moteur	81 1	Porte-Livre
32 1	Écrou de Tension du Moteur	82 1	Console
33 1	Boulon Pivot Moteur	83 1	Cadre d'Élévation
34* 1	Moteur/Poulie/Volant/Ventilateur	84 3	Attache Détachable
35 16	Vis	85 1	Aimant
36 1	Bobine d'Induction	86 2	Attache-Câble
37 1	Plaque Bobine d'Induction	87 1	Fil de Contrôle du Moteur
38 1	Coupe-Circuit	88 5	Attache-Câble de 8"
39 1	Interrupteur On/Off	89 1	Prise
40 1	Réceptacle	90 1	Fil iFIT.com de 10'
41 1	Rondelle de 1"	91 2	Boulon d'Élévation du Cadre
42 1	Support de la Prise	92 4	Bague d'Espacement de Plateforme
43 1	Contrôle	93 5	Écrou d'Élévation du Cadre/Écrou de la Roue
44 1	Boîte d'Alimentation avec pinces	94 5	Coussin de la Base
45 4	Pièce en Plastique	95 1	Repose-Pied Antidérapant Gauche
46 1	Support des Pièces Électroniques	96 2	Embout du Montant
47 1	Panneau Ventral	97 3	Autocollant de la Statique
48 1	Groupeement de Fils du Montant	98 2	Boulon de la Roue
49 1	Repose-Pieds Antidérapant Droit	99 2	Roue de la Base
50 1	Courroie	100 2	Insertion pour la Roue

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	1	Fil Audio de 12"	119	1	Assemblage de la Goupille du Loquet
102	1	Autocollant du Loquet	#	2	Ecrou "Araignée"
103	1	Montant	#	1	Fil Vert de 8", 2 Anneau
104	1	Amortisseur	#	1	Fil Vert de 4" , F/Anneau
105	2	Bague d'Espacement d'Élévation du Cadre	#	1	Fil Noir de 4", 2 Femelle
106	3	Rondelle en Nylon	#	1	Fil Noir de 8", 2 Anneau
107	1	Vis à Mise à la Terre	#	2	Fil Bleu de 10", 2F
108	1	Rondelle Mise à la Terre	#	3	Fil Blanc de 10', 2F
109	1	Écrou Mise à la Terre	#	1	Fil Bleu de 4", 2F
110	1	Bague Pivot du Moteur	#	1	Fil Vert de 7", M/R
111	2	Insertion pour l'Embout	#	1	Fil Noir de 4", M/F
112	1	Bague d'Espacement Pivot du Moteur	#	3	Fil Vert de 8", F/Anneau
113	1	Filtre	#	1	Manuel de l'Utilisateur
114	1	Séparateur	* Comprends toutes les pièces montrées dans la boîte. # Indique une pièce non-dessinée. Caractéristiques peuvent changer sans notifications.		
115	1	Ensemble de Cordon d'Alimentation			
116	1	Écrou du Fil d'Audio			
117	1	Moniteur Cardiaque porté autour du Torse			
118	1	Sangle du Moniteur Cardiaque			

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

33-130 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés) et préparez l'information suivante :

- Le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (HETL09910)
- Le NOM du produit (tapis roulant HealthRider® SOFTSTRIDER S300i™)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- Le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES aux pages 26 et 27 de ce manuel et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)
- La DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES aux pages 26 et 27 de ce manuel et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel).

R0601A

Pour identifier les pièces sur ce SCHÉMA DÉTAILLÉ, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES aux pages 26 et 27 du manuel de l'utilisateur.

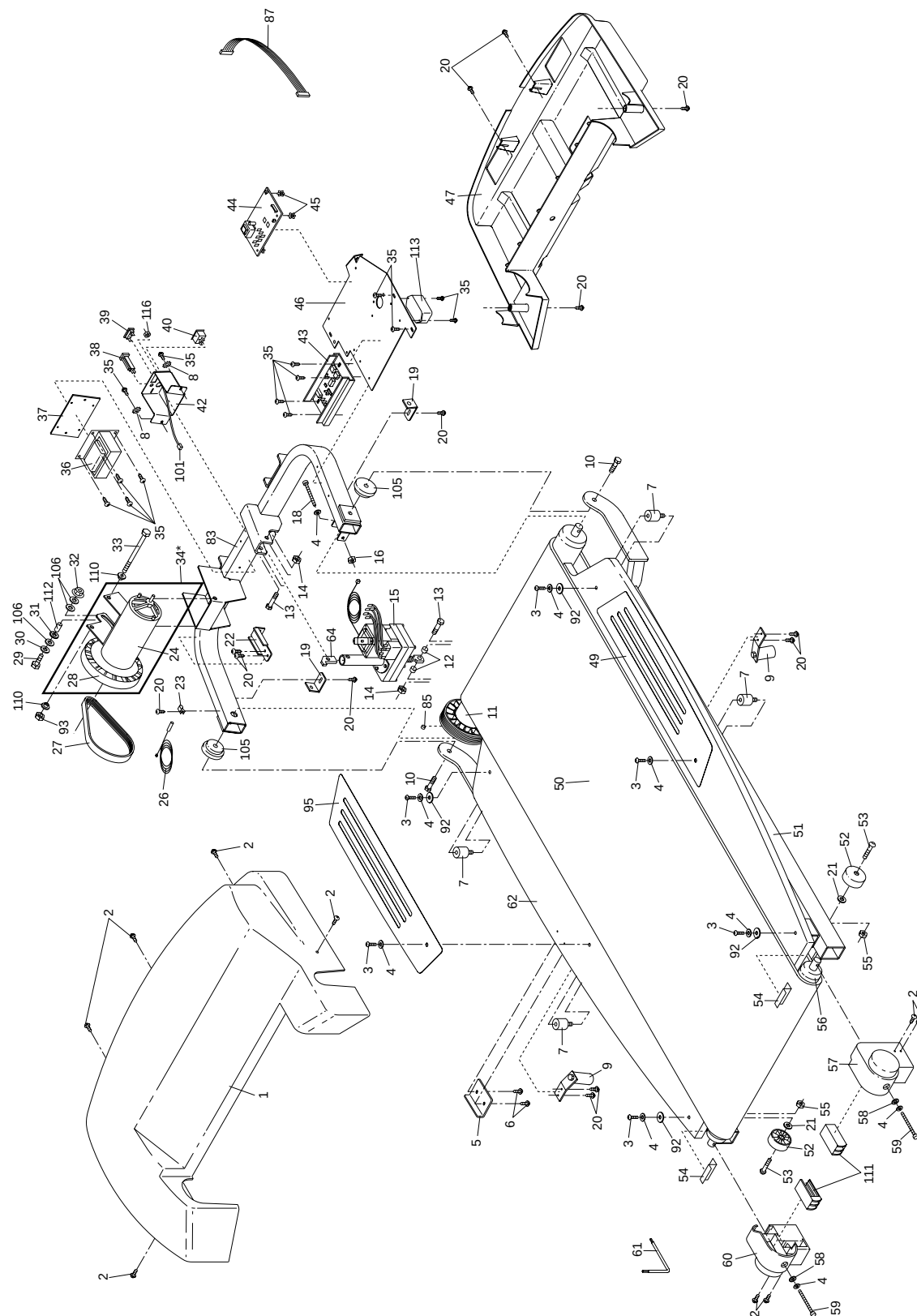


SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle HETL09910

R0601A

