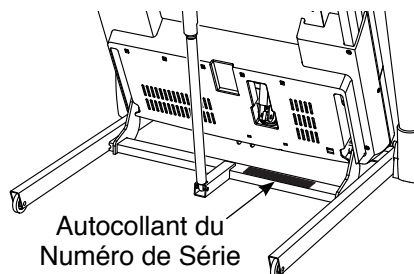


# HEALTHRIDER® H200T

N°. du Modèle HETL14915.1

N°. de Série \_\_\_\_\_

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



## SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

Courriel : [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

### FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

### BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à  
20h ; le samedi, de 9h à 13h

## ⚠ ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



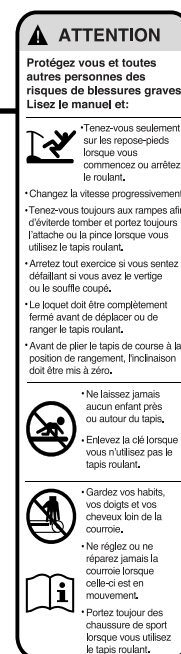
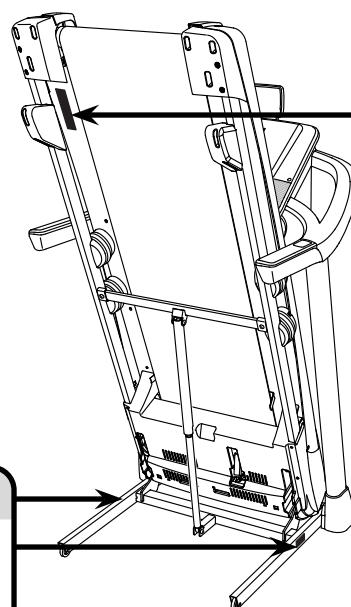
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                    |               |
|----------------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....  | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....                      | 3             |
| AVANT DE COMMENCER .....                           | 5             |
| TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....            | 6             |
| ASSEMBLAGE .....                                   | 7             |
| LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE .....             | 18            |
| COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE .....          | 19            |
| COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE ..... | 28            |
| ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....         | 29            |
| CONSEILS POUR L'EXERCICE.....                      | 32            |
| LISTE DES PIÈCES .....                             | 34            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ .....                              | 36            |
| POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....        | Dernière Page |
| INFORMATION POUR LE RECYCLAGE .....                | Dernière Page |

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



La marque et le logo BLUETOOTH® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IFIT est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc. HEALTHRIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT :** pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 150 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir la page 19). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES page 29 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 21). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
17. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
18. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.

19. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
20. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
22. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
23. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Voir les sections ASSEMBLAGE page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 28.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
24. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
25. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
26. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
27. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
28. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

## **GARDEZ CES INSTRUCTIONS**

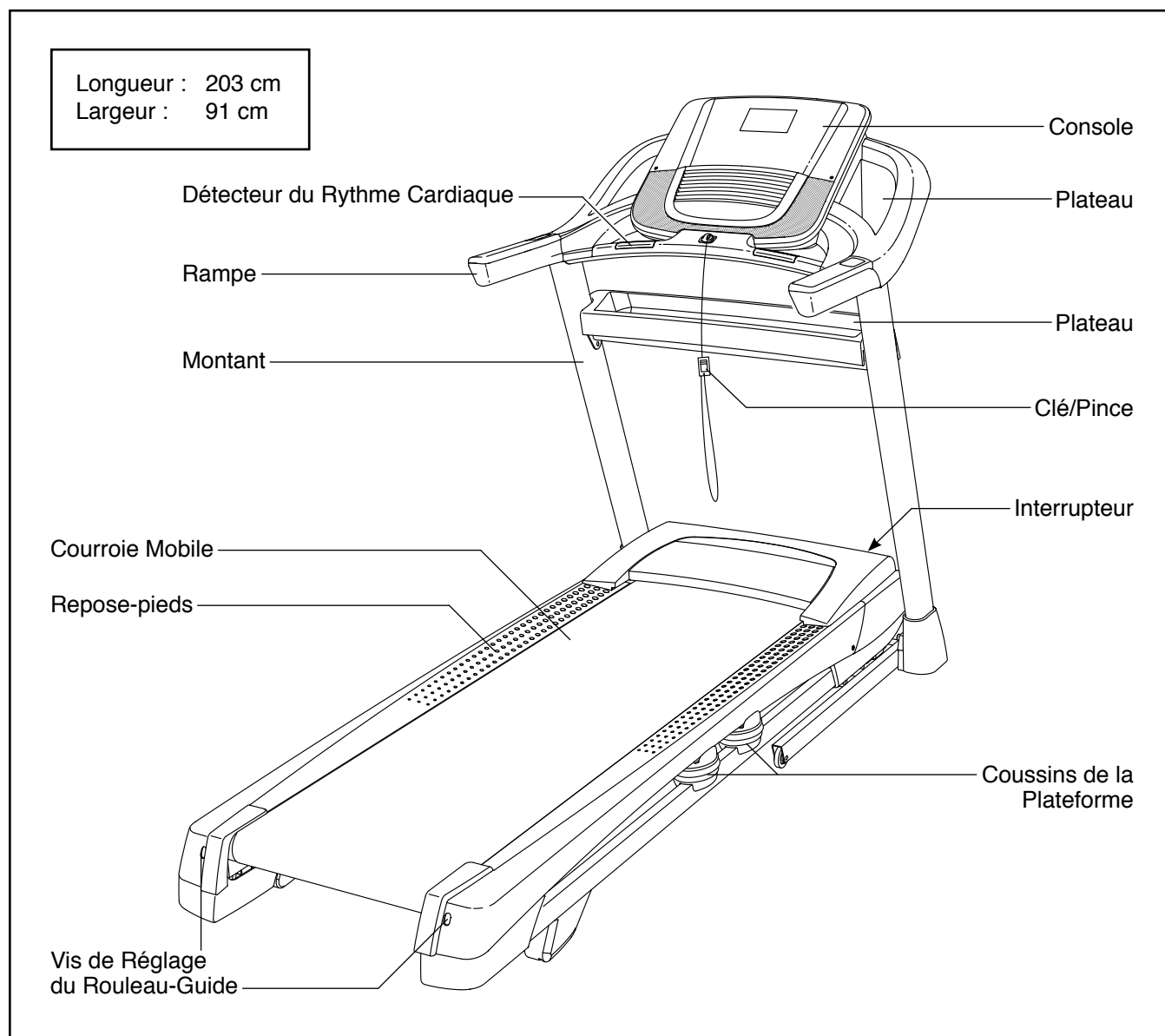
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le tapis de course révolutionnaire HEALTHRIDER® H200T. Le tapis de course H200T offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

**Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course.** Si vous

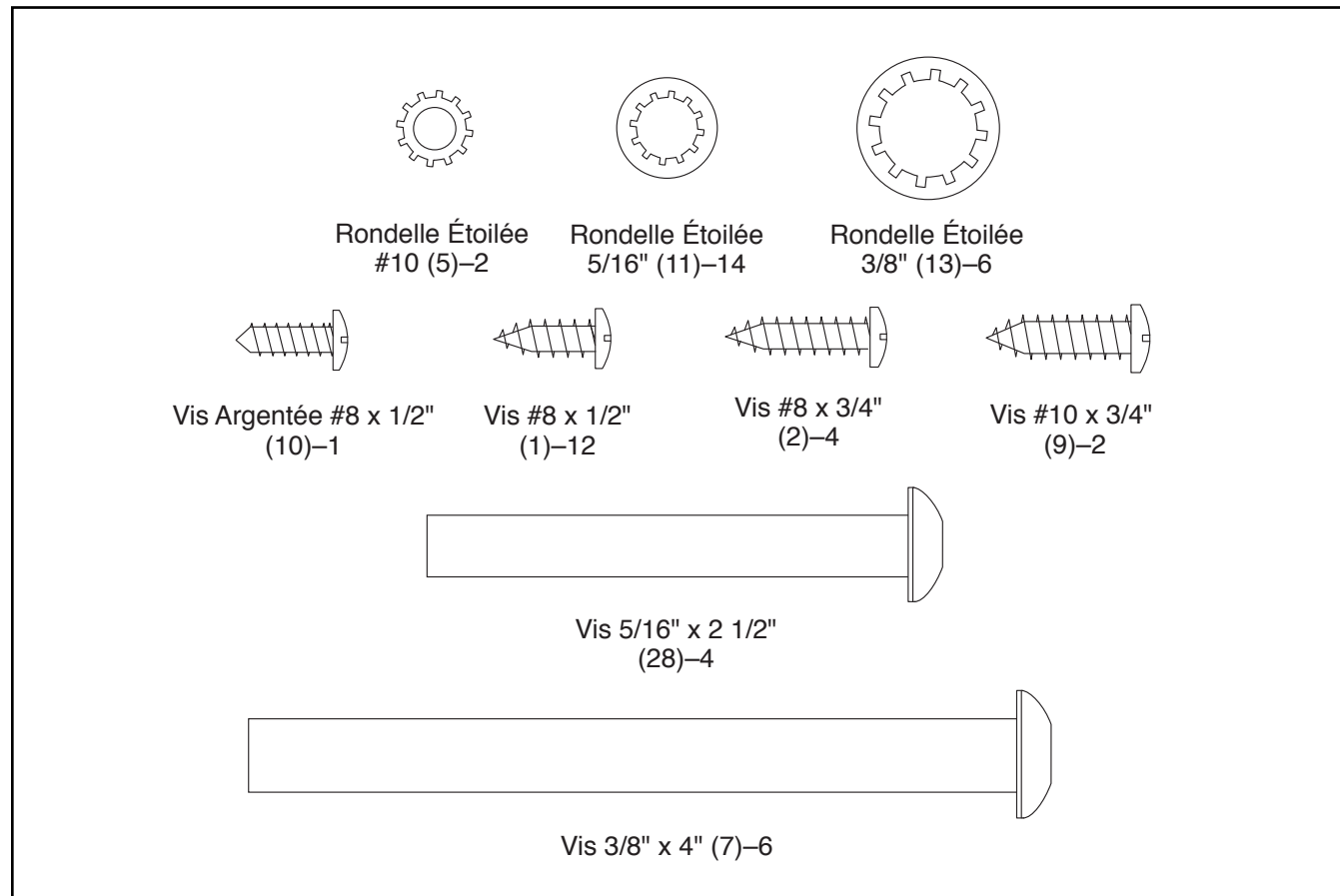
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez voir la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



## TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Voir les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

- Pour identifier les petites pièces, voir la page 6.
- Vous aurez besoin de l'outil suivant pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme



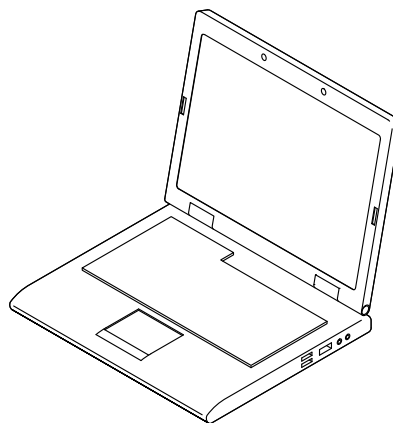
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

## 1. Accédez au [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

1



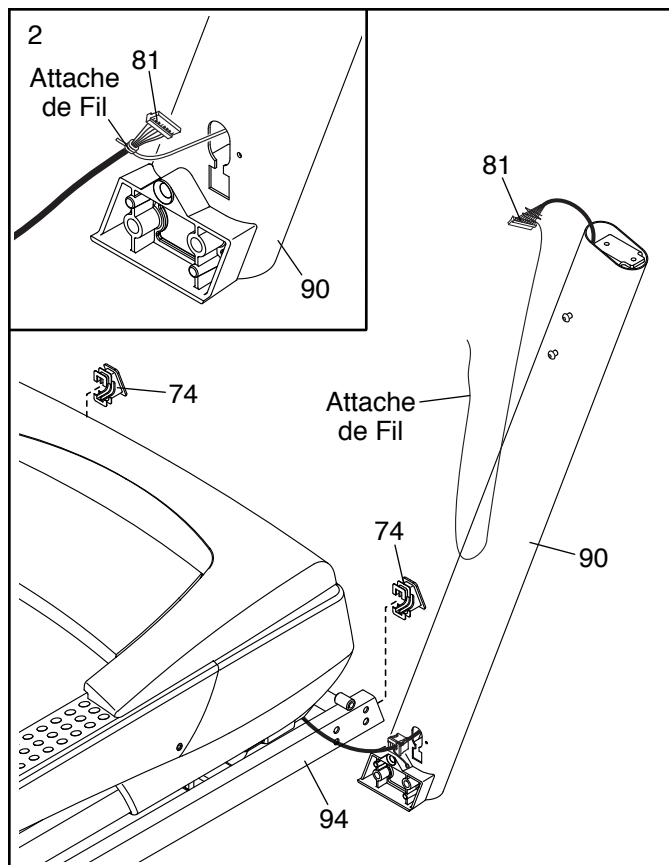
2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Enfoncez un Embout de la Base (74) sur chaque côté de la Base (94).

Ensuite, retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (81) sur l'avant de la Base (94).

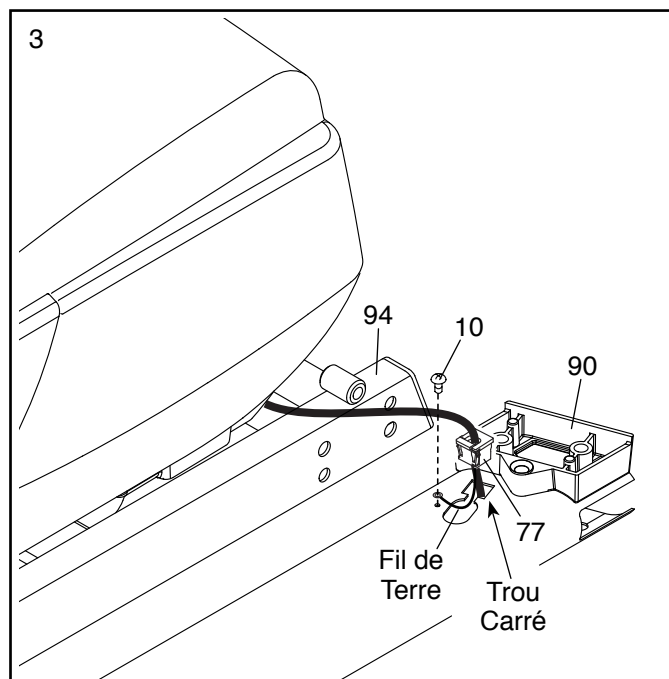
Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

**Voir le schéma encadré.** Attachez fermement l'attache de fil se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit, vers le haut.



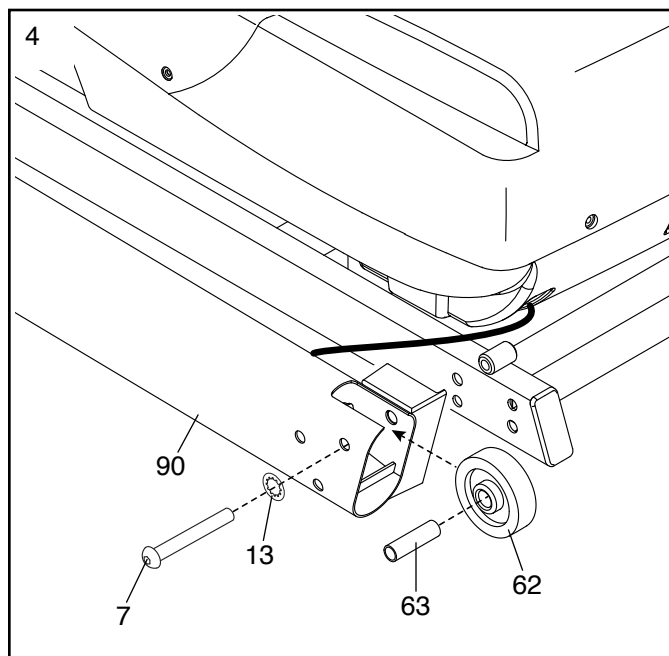
3. Couchez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré sur le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre.**

Ensuite, attachez le fil de terre sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (10).



4. Insérez un Tube d'Espacement de la Roue (63) dans une Roue Avant (62). Tenez la Roue Avant à l'intérieur du bas du Montant Droit (90) et insérez une Vis 3/8" x 4" (7) avec une Rondelle Étoilée 3/8" (13) dans le Montant Droit et la Roue Avant.

**Répétez cette étape de l'autre côté du tapis de course (non illustré).**

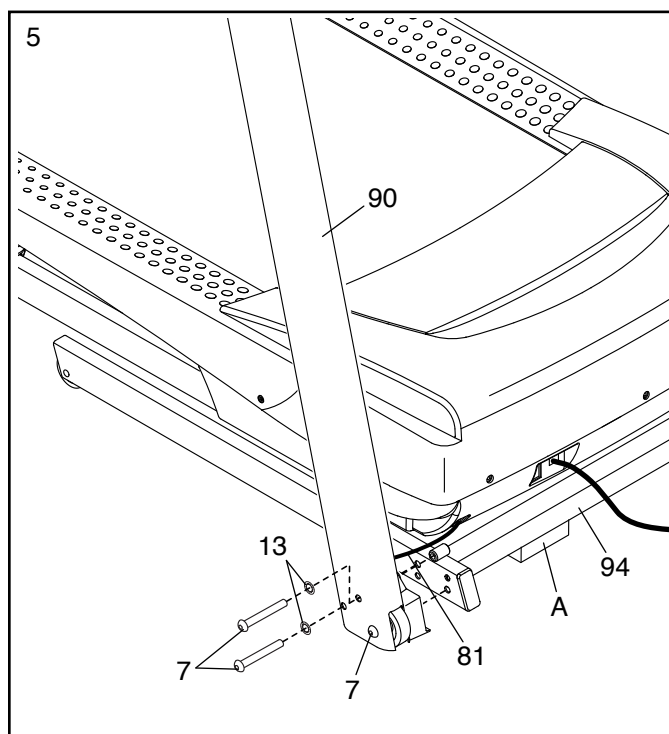


5. Placez un morceau du carton d'emballage (A) sous le côté droit de la Base (94). Tenez le Montant Droit (90) contre la Base. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

Insérez deux Vis 3/8" x 4" (7) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (13) dans le Montant Droit (90), puis vissez les Vis quelques tours chacune dans la Base (94) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

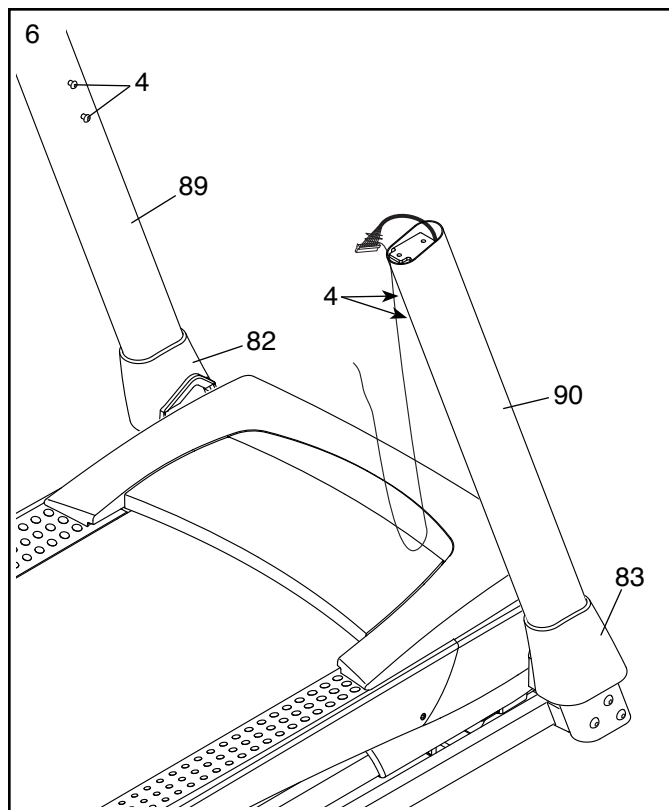
**Placez le morceau du carton d'emballage (A) sous le côté gauche de la Base (94) et attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière.** Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

Ensuite, retirez le morceau du carton d'emballage (A) de dessous la Base (94).



6. Retirez les quatre Vis 5/16" x 3/4" (4) indiquées et mettez-les de côté.

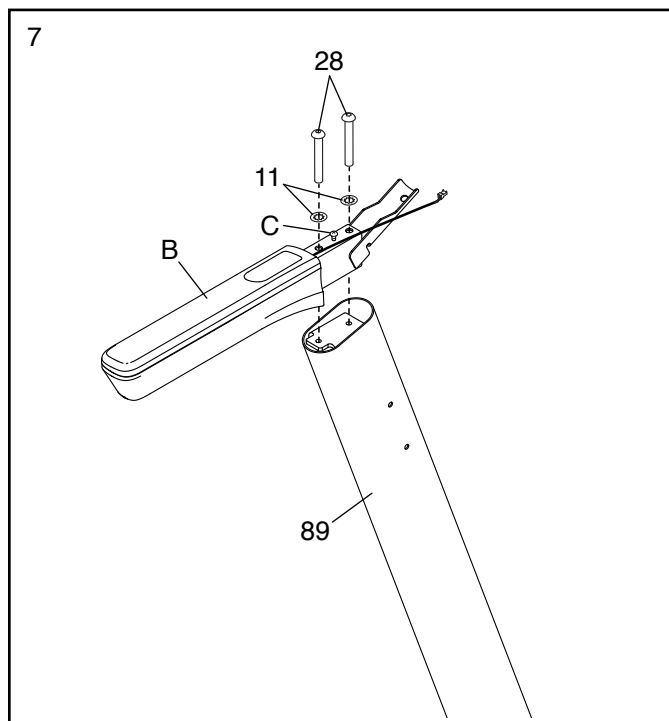
Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89), puis glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**



7. Identifiez l'assemblage de la rampe gauche (B).

Attachez l'assemblage de la rampe gauche (B) sur le Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

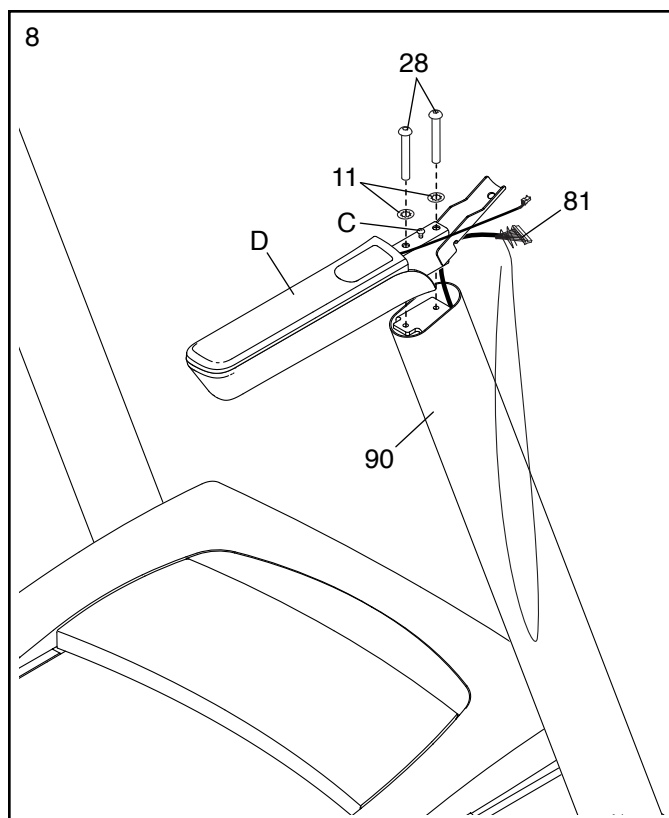
Ensuite, retirez et jetez la vis (C) indiquée.



8. Faites passer le Fil du Montant (81) à travers la partie inférieure de l'assemblage de la rampe droite (D) jusqu'à la partie avant, comme illustré.

Attachez l'assemblage de la rampe droite (D) sur le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

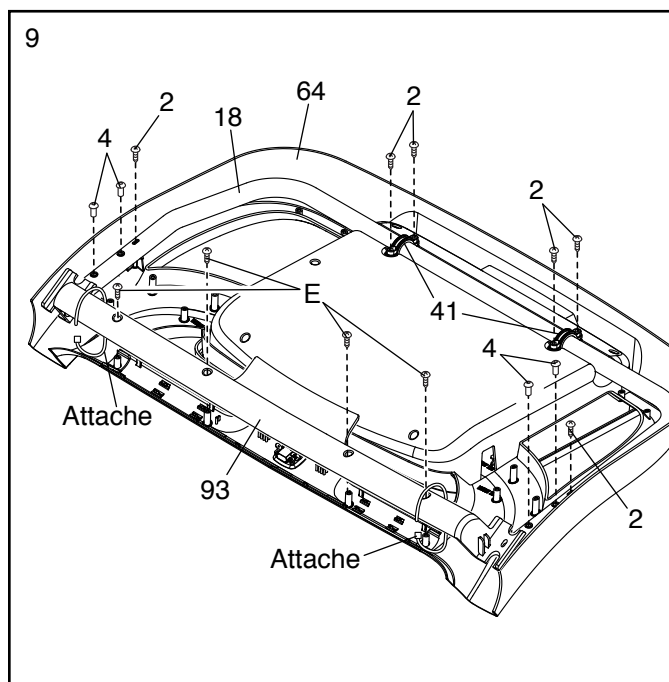
Ensuite, retirez et jetez la vis (C) indiquée.



9. Placez la Base de la Console (64), la face vers le bas, sur une surface douce pour ne pas la rayer. Si la Barre Transversale du Détecteur (93) et la Base de la Console sont attachées l'une à l'autre, coupez les attaches.

Retirez et jetez les quatre vis indiquées (E). Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (93).

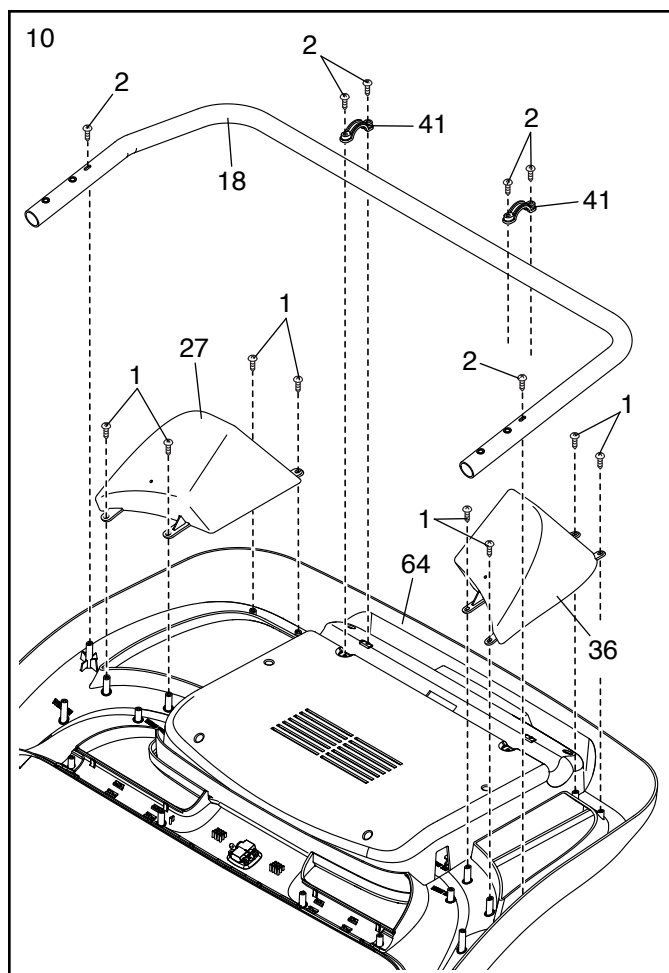
**Retirez et mettez de côté les quatre Vis 5/16" x 3/4" (4) et les six Vis #8 x 3/4" (2).** Ensuite, soulevez les deux Pincres de la Console (41) et le Cadre de la Console (18).



10. Identifiez les Plateaux Gauche et Droit (27, 36).

Attachez les Plateaux (27, 36) sur la Base de la Console (64) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (1) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**

Réattachez le Cadre de la Console (18) à l'aide des six Vis #8 x 3/4" (2) et des deux Pincres de la Console (41) retirées lors de l'étape 9 ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**

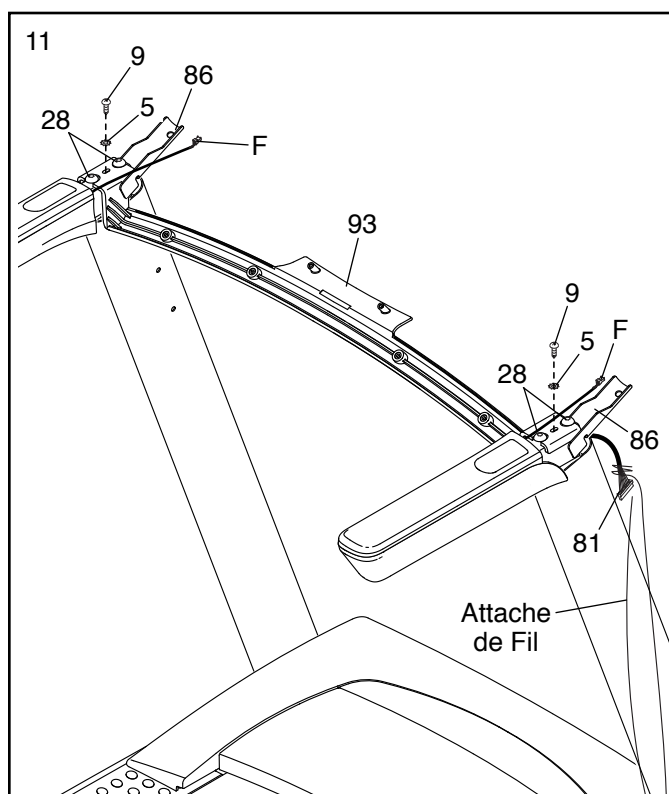


11. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (93), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (9).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (93) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur sur les Rampes (86) à l'aide de deux Vis #10 x 3/4" (9) et deux Rondelles Étoilées #10 (5) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de les serrer. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81) ou le fil de terre (F).**

**Ensuite, serrez fermement les quatre Vis 5/16" x 2 1/2" (28).**

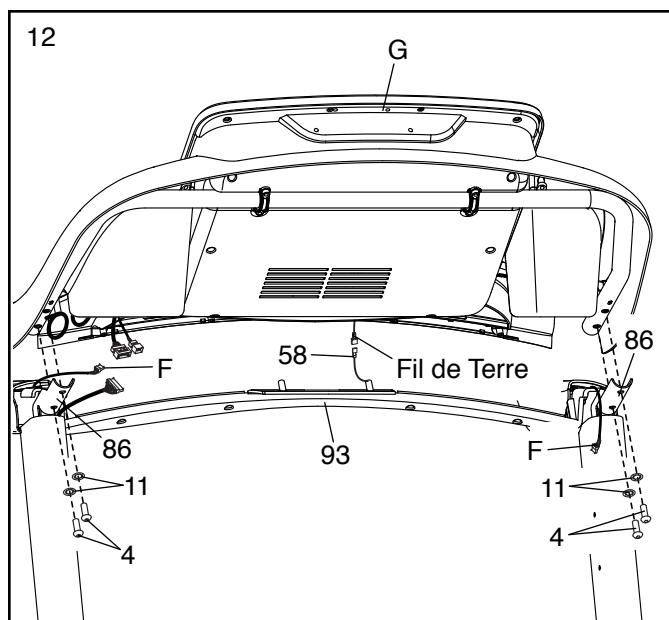
Retirez l'attache de fil du Fil du Montant (81).



12. Tenez l'assemblage de la console (G) près de la Barre Transversale du Détecteur (93). Branchez le fil de terre de l'assemblage de la console dans le Fil de Terre de la Console (58) sur la Barre Transversale du Détecteur.

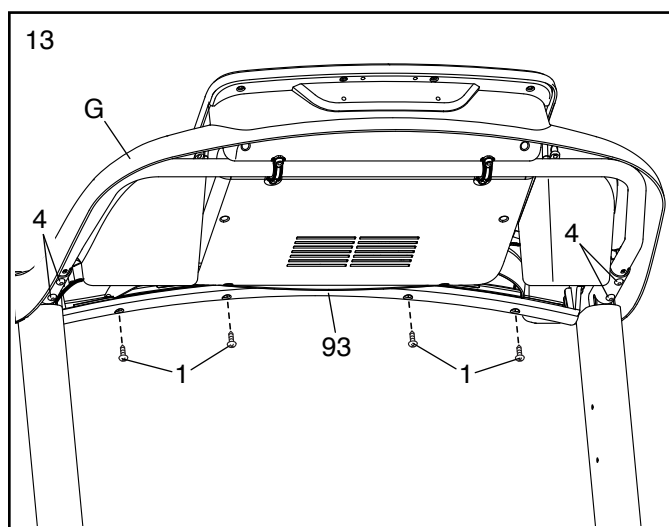
Ensuite, placez l'assemblage de la console (G) sur les supports sur les Rampes (86) ; **faites attention de ne pas pincer les fils. Assurez-vous que les fils de la rampe (F) sont orientées comme sur le schéma.**

Attachez l'assemblage de la console (G) à l'aide des quatre Vis 5/16" x 3/4" (4) retirées à l'étape 9 et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

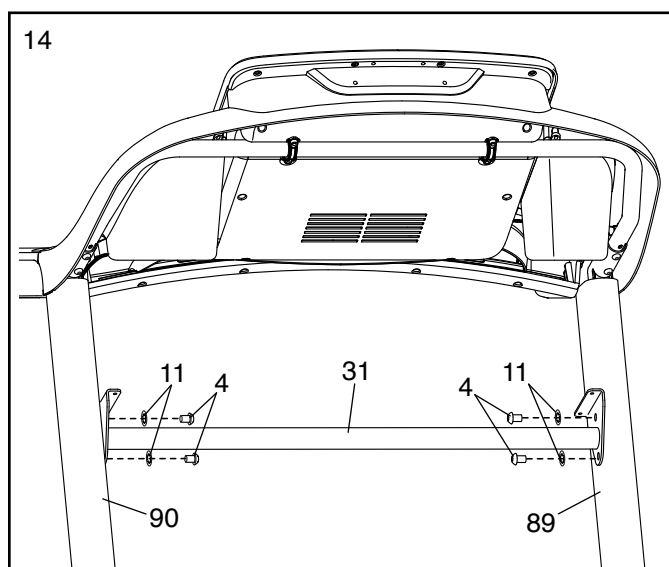


13. Attachez l'assemblage de la console (G) sur la Barre Transversale du Détecteur (93) à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1) ; **vissez les quatre Vis quelques tours chacune puis serrez-les toutes.**

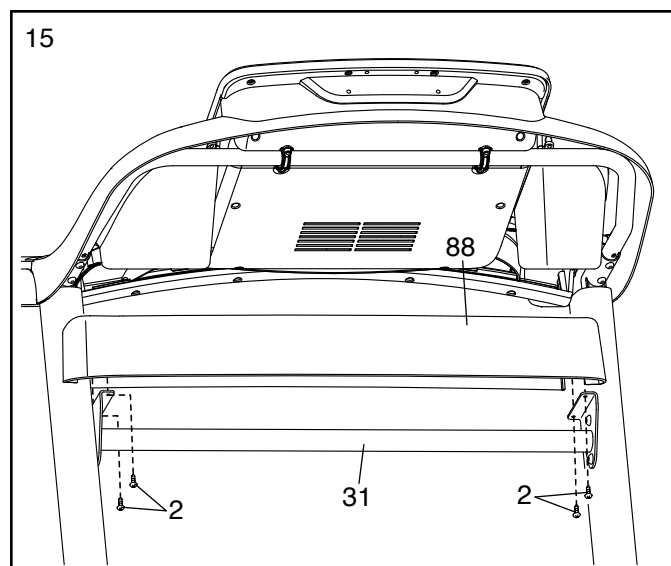
Ensuite, vissez fermement les quatre Vis 5/16" x 3/4" (4).



14. Faites glisser doucement la Barre Transversale du Montant (31) entre les Montants Gauche et Droit (89, 90). Attachez le Barre Transversale du Montant à l'aide des quatre Vis 5/16" x 3/4" (4) retirées à l'étape 6, et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



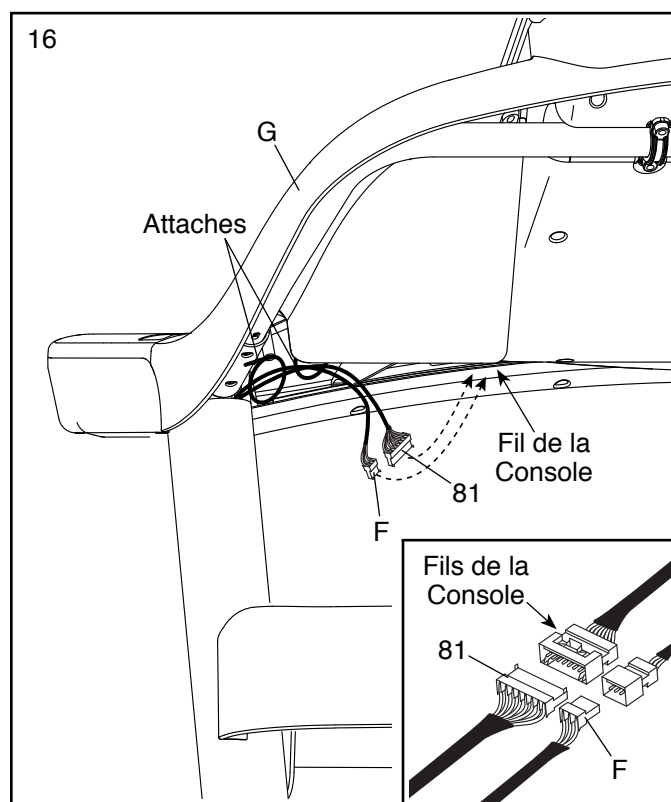
15. Attachez le Plateau (88) sur la Barre Transversale du Montant (31) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (2) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune puis serrez-les toutes.**



16. Insérez le Fil du Montant (81) et le fil de la rampe (F) dans les deux attaches en boucle indiquées sur l'assemblage de la console (G).

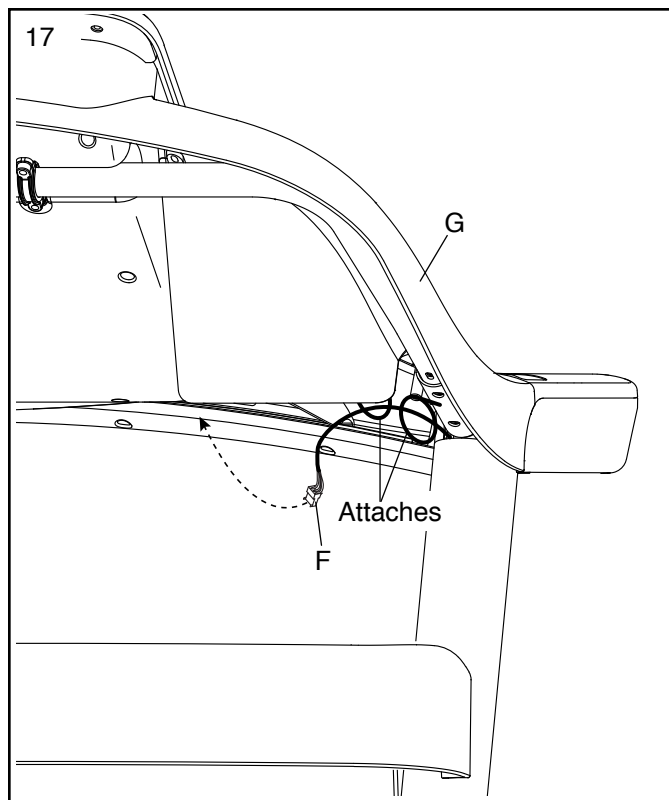
**Voir le schéma encadré.** Branchez le Fil du Montant (81) et le fil de la rampe dans les fils de la console. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**

Insérez les fils vers le haut dans l'assemblage de la console (G). Ensuite, serrez les deux attaches en plastique autour des fils, puis coupez le bout des attaches.



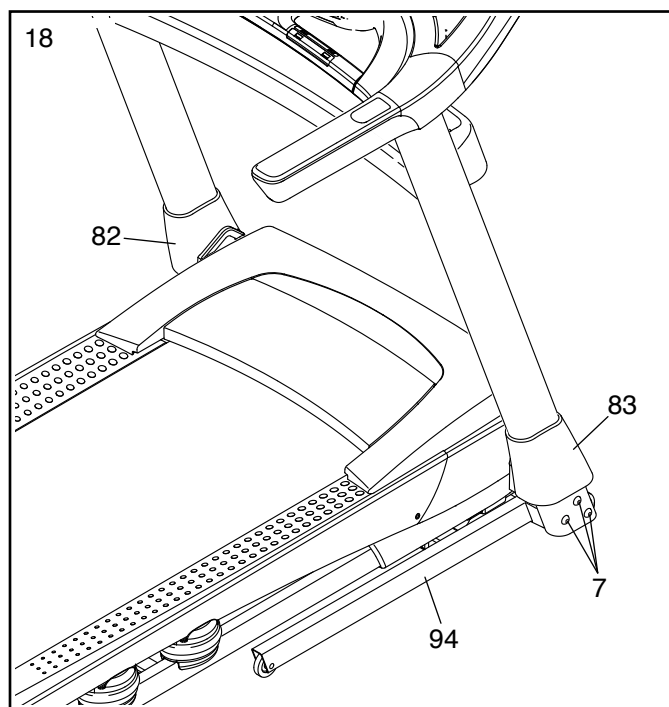
17. Insérez le fil de la rampe (F) sur le côté gauche dans les deux attaches en boucle sur l'assemblage de la console (G), puis branchez le fil de la rampe dans le fil de la console.

Insérez l'excès de fils dans l'assemblage de la console (G). Ensuite, serrez les deux attaches en plastique autour des fils, puis coupez le bout des attaches.



18. **Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (7)** (seul un côté est illustré).

Enfoncez ensuite le Boîtier Gauche de la Base (82) et le Boîtier Droit de la Base (83) sur la Base (94).

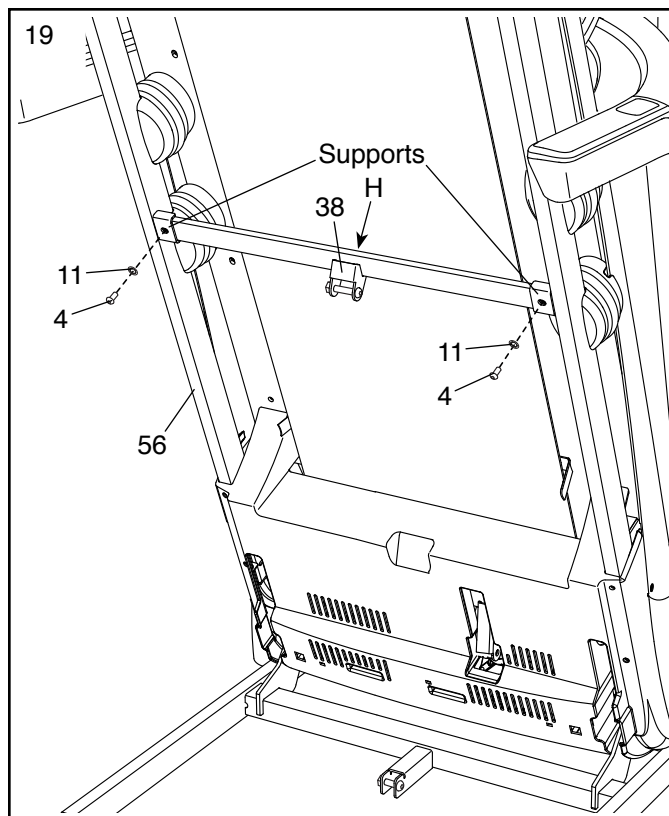


19. **Remarque : si le tapis de course est placé sur une surface lisse, il risque de glisser durant cette étape.**

Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 21.**

Retirez les deux Vis 5/16" x 3/4" (4) de la Barre Transversale du Loquet (38).

Orientez la Barre Transversale du Loquet (38) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (H) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports sur le Cadre (56) à l'aide des deux Vis 5/16" x 3/4" (4) que vous venez de retirer et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11).

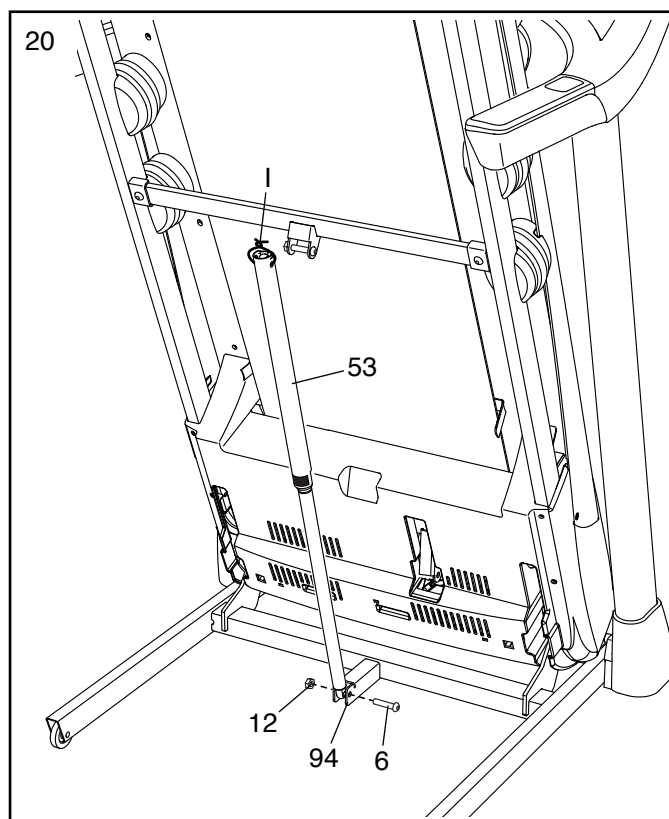


20. Retirez l'Écrou 5/16" (12) et le Boulon 5/16" x 1 3/4" (6) du support sur la Base (94).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (53) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur la Base (94) à l'aide du Boulon 5/16" x 1 3/4" (6) et de l'Écrou 5/16" (12).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (53) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (I).

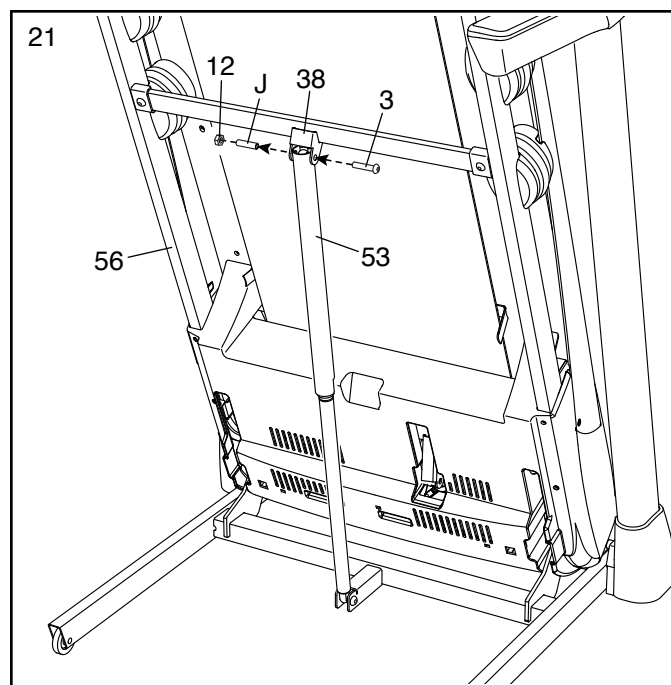


21. Retirez l'Écrou 5/16" (12) et le Boulon 5/16" x 2 1/4" (3) du support sur la Barre Transversale du Loquet (38).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (38), puis insérez le Boulon 5/16" x 2 1/4" (3) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (J) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou 5/16" (12) sur le Boulon 5/16" x 2 1/4" (3) ; **ne serrez pas excessivement l'Écrou car le Loquet de Rangement (53) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (56) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 28).

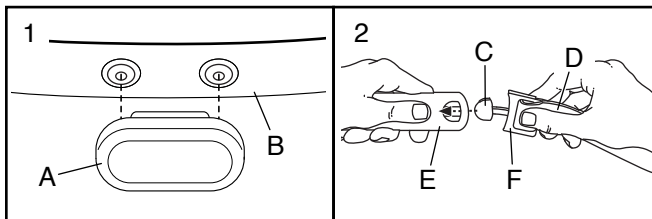


22. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; une de ces clés vous servira à ajuster la courroie mobile (voir les pages 30 et 31). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

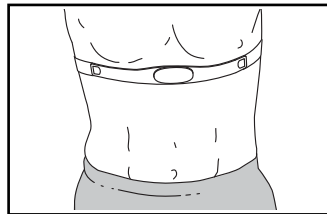
# LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

## COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

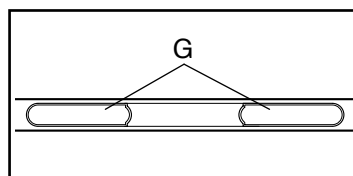
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités du transmetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité du transmetteur sous la boucle (F) sur la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec le transmetteur.



Ensuite, placez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; le détecteur doit se trouver sous vos vêtements, bien serré contre votre peau. Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du détecteur. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.



Ensuite, tirez le transmetteur et la sangle du torse à quelques centimètres de votre corps et trouvez les deux électrodes (G).



Mouillez les deux électrodes à l'aide d'une solution saline comme de la salive ou du liquide pour lentilles de contact. Ensuite, remplacez le transmetteur et la sangle du torse contre votre poitrine.

## ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- Le détecteur du rythme cardiaque ne doit pas être exposé aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes ; il ne doit pas non plus être exposé à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement le détecteur du rythme cardiaque quand vous l'utilisez ou le rangez.

- Pour nettoyer le transmetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez le transmetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer le transmetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement quand il est porté comme décrit à gauche, baissez-le ou montez-le sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les surfaces des électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de pile à l'arrière du transmetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour fonctionner sur des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant des lignes de haute tension ou d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de déplacer votre appareil de fitness.

# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

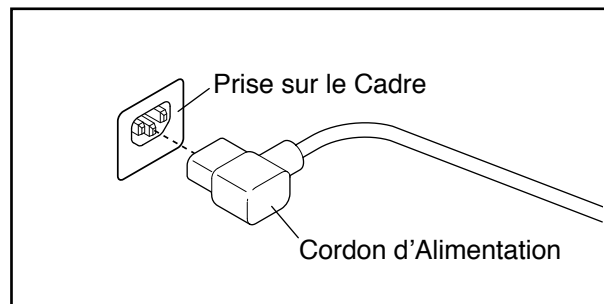
## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

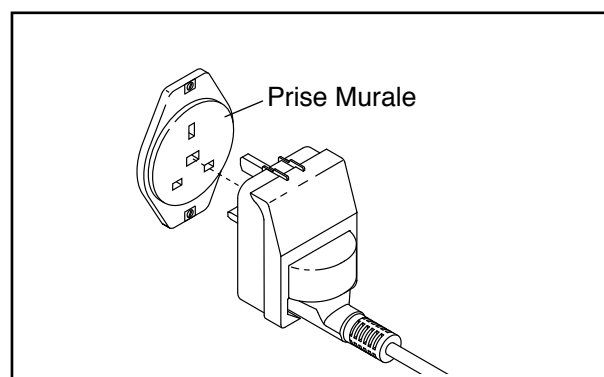
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

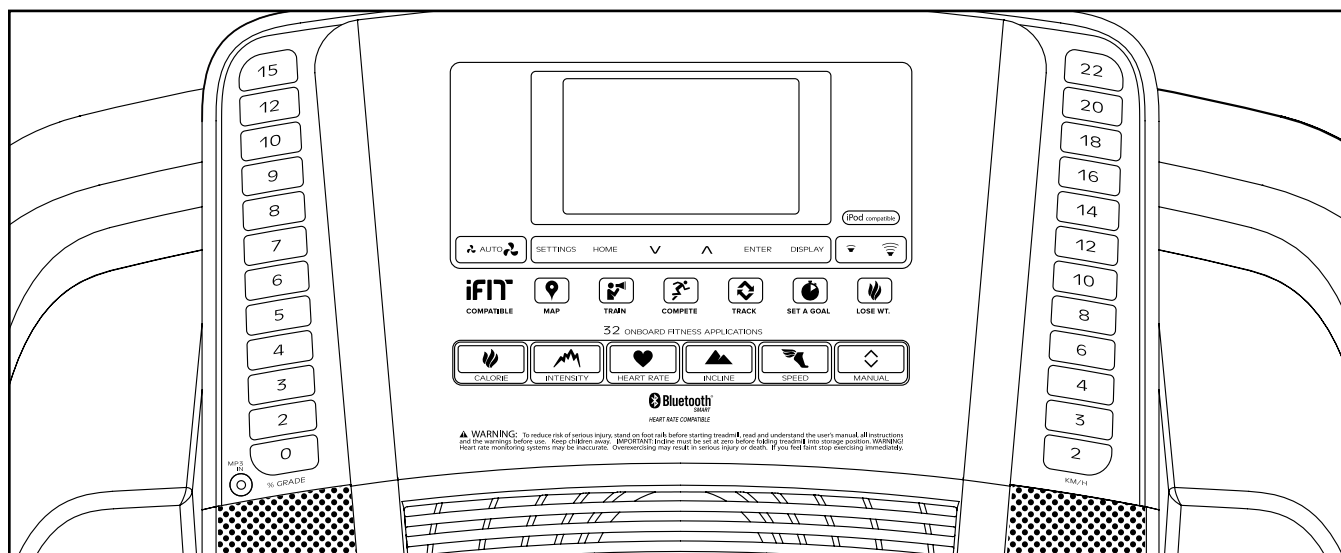
1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.



## SCHÉMA DE LA CONSOLE



### COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

### CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre de nombreuses fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console est également équipée du mode révolutionnaire iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau Wi-Fi par le biais d'un module iFit en option. Grâce au mode iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats

de vos entraînements, vous mesurer à d'autres utilisateurs iFit et accéder à bien d'autres options. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés alors que vous vous entraînez, grâce au système audio de la console.

**Pour allumer l'appareil, voir la page 21. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 21. Pour utiliser un entraînement intégré, voir la page 23. Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé, voir la page 24. Pour utiliser un entraînement iFit, voir la page 25. Pour utiliser le système audio de la console, voir la page 26. Pour utiliser le mode des réglages, voir la page 27.**

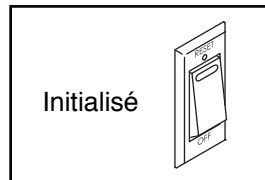
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES page 27. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

**IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement ; centrez la courroie si nécessaire (voir la page 31).**

## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

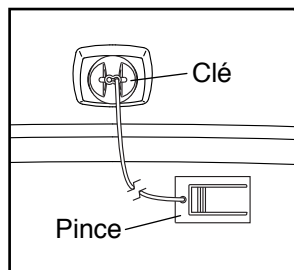
**IMPORTANT :** si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 19). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisé).



**IMPORTANT :** la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position Reset (initialisation), cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES page 27 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les affichages s'allument peu de temps après. **IMPORTANT :**



**dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.**

**IMPORTANT :** avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct : Tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation de Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution de Incline, soit sur la touche Incline la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

Appuyez sur la touche Home (accueil) ou sur la touche Manual (manuel) pour sélectionner le mode manuel.

### 3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), la touche d'augmentation de la vitesse ou sur l'une des touches numérotées de la vitesse.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse, la courroie mobile se met à tourner à 2 Km/H. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 Km/H ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 Km/H. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la vitesse, la vitesse de la courroie mobile change graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse.

### 4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches de l'inclinaison numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

## 5. Suivez votre progression sur l'écran.

Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant.
- La barre d'intensité de l'entraînement
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6).
- La matrice

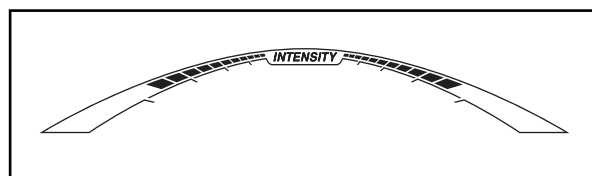
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer), ou appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché.

L'onglet Incline (inclinaison) affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes. L'onglet Speed (vitesse) affiche un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 400 (1/4 mile). Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet calorie affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif des calories brûlées par heure.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 27 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

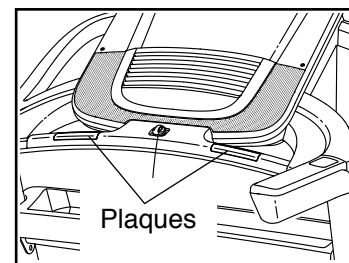
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop, retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

## 6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

**Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque manuel et le détecteur du torse en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.** Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 18. Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque intelligents de type BLUETOOTH®.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les plaques métalliques sur la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les

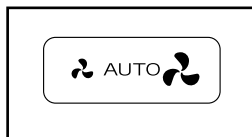


plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

## 7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue pour suivre la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez sur les touches du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur, le mode automatique ou pour éteindre le ventilateur.



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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro. Si l'inclinaison n'est pas réglée sur le niveau zéro, vous risquez d'endommager le tapis de course quand vous le pliez en position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

### 1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 21.

### 2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Intensity (intensité), Incline (inclinaison) ou Speed (vitesse), jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

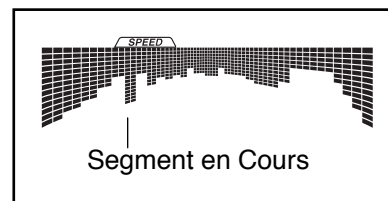
Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche à côté du nom de l'entraînement.

## 3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la vitesse pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, les graphiques sur les onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustrent votre progression.



Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours. Si une vitesse et une inclinaison différentes sont programmées pour le segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison programmées.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment qui clignote. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

**Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.**

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 Km/H. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

**4. Suivez votre progression sur l'écran.**

Voir l'étape 5 à la page 22. Si vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

**5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Voir l'étape 6 à la page 22.

**6. Allumez le ventilateur, si désiré.**

Voir l'étape 7 à la page 23.

**7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.**

Voir l'étape 8 à la page 23.

## **COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ**

**1. Insérez la clé dans la console.**

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 21.

**2. Définissez un objectif de calories, de distance, de durée ou de rythme cardiaque.**

Tout d'abord, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif).

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) voir les choix d'entraînements à objectif. Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le type désiré d'entraînement à objectif.

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter pour définir l'objectif désiré. Appuyez sur la touche Enter pour enregistrer l'objectif.

**3. Commencez l'entraînement.**

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir les pages 21 à 23).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif enregistré. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

**Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.**

**4. Suivez votre progression sur l'écran.**

Voir l'étape 5 à la page 22.

**5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Voir l'étape 6 à la page 22.

## 6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 23.

## 7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 23.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFit

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être équipé du module iFit en option. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).** Vous devez également avoir accès à un ordinateur avec un port USB et une connexion Internet. De plus, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devez également être inscrit sur iFit.com.

### 1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 21.

### 2. Insérez le module iFit dans la console.

Pour insérer le module iFit, voir les instructions incluses avec le module iFit.

**IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être placés à une distance minimale de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.**

## 3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plusieurs utilisateurs sont inscrits, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal d'iFit. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

## 4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente.

Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétition).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent dans votre liste d'attente, appuyez sur la touche Track (répéter l'entraînement). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Appuyez ensuite sur la touche Enter pour commencer l'entraînement.

**Pour plus d'information sur les entraînements iFit, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Quand vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche le nom, la durée, la vitesse maximale et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement.

Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran peut afficher un compte à rebours avant le départ de la course.

Remarque : vous pourrez peut-être avoir accès à des entraînements de démonstration en appuyant sur les touches iFit. Pour utiliser les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'une des touches iFit.

## 5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 23.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel peut vous guider pas à pas. Vous pouvez sélectionner un paramètre pour votre entraîneur audio (voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 27).

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile se met alors à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

## 6. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 22.

L'onglet My Trail (mon parcours) peut afficher une carte du parcours que vous parcourez, ou une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affiche votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affiche la distance déjà parcourue. Les autres lignes affichent vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

## 7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 22.

## 8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 23.

## 9. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

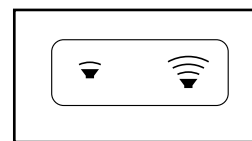
Voir l'étape 8 à la page 23.

**Pour plus d'information sur le mode iFit, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

## LE MODE DES RÉGLAGES

La console est équipée d'un mode des réglages qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les réglages de la console.

### 1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings (réglages). Lorsque le mode des réglages est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'affichage Time (temps) indique le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'affichage Dist. (distance) indique le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.

La section inférieure de l'écran affiche l'état d'un module iFit. Si un module iFit est connecté, l'écran affiche le message WIFI MODULE. Si aucun module n'est branché, l'écran affiche le message NO IFIT MODULE (aucun module iFit).

### 2. Sélectionnez les affichages en option.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, la matrice affiche des données en option. Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche home (accueil) pour afficher les écrans suivants :

**UNITS (l'unité de mesure)** : pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Enter (entrer). Pour afficher la distance en miles, sélectionnez l'option English (anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option Metric (métrique).

**DEMO (le mode de démonstration)** : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position Reset (initialisé), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, l'écran reste allumé et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, l'indication ON (en marche) apparaît sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Enter.

### CONTRAST LVL (le niveau de contraste) :

appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison pour régler le niveau de contraste de l'écran.

**Si un module est connecté, vous pouvez peut-être sélectionner l'écran suivant :**

**AUDIO COACH (l'entraîneur audio)** : pour activer ou désactiver l'entraîneur audio, appuyez sur la touche Enter.

**Lorsqu'un module iFit est connecté, les options suivantes peuvent également être sélectionnées :**

**DEFAULT MENU (le menu par défaut)** : le menu par défaut apparaît quand vous insérez la clé dans la console ou que vous appuyez sur la touche Home. Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

**CHECK WIFI STATUS (vérification de l'état du Wi-Fi)** : appuyez sur la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. L'écran inférieur affiche le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type de cryptage du réseau, l'état de la connexion, la puissance du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de la recherche DNS, et l'état du serveur iFit.

**SEND/RECEIVE DATA (envoyer et recevoir des données)** : pour envoyer et recevoir des entraînements, des journaux d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaît sur l'écran.

### 3. Quittez le mode des réglages.

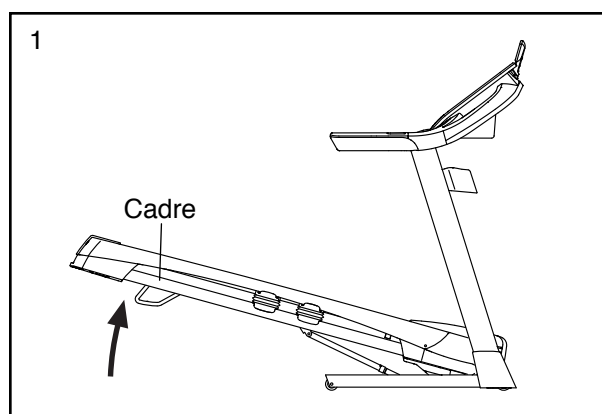
Pour quitter le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings.

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

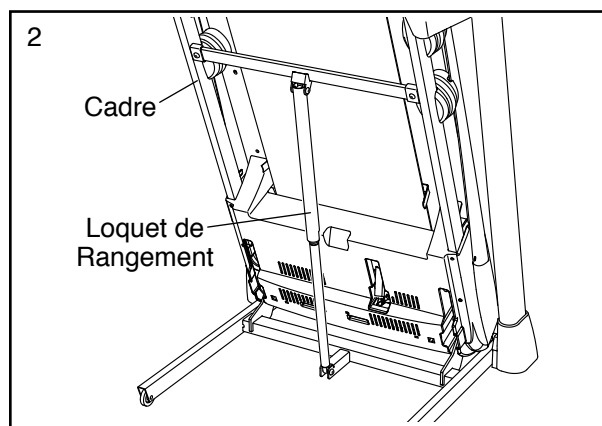
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier l'appareil. **Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. ATTENTION : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.**

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.**



2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé.**

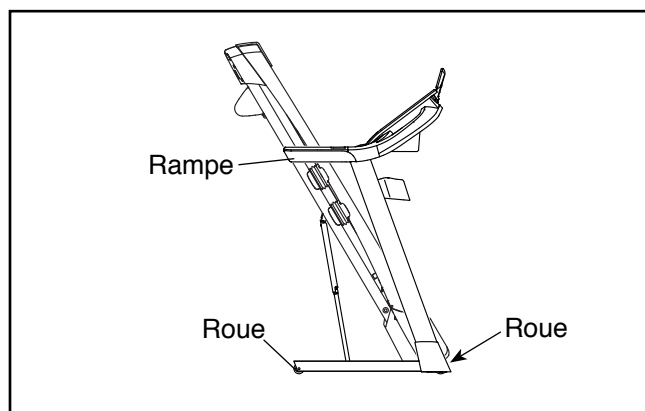


**Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.** Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

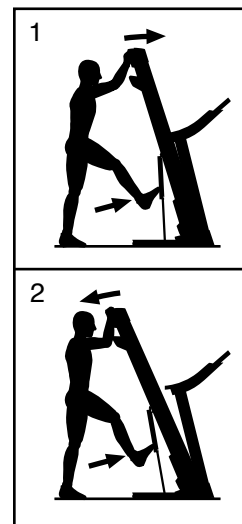
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.**

Tenez les rampes des deux mains et poussez doucement le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION : ne tirez pas le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface inégale.**



## COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.

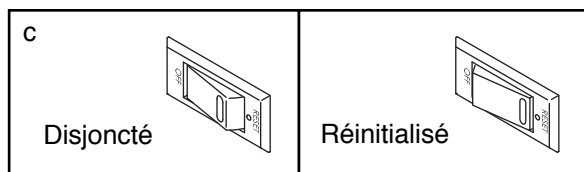
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, gardez les liquides à l'écart.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

**La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Trouvez le problème qui correspond à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, voir la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.**

### PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 19). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



### PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir la couverture de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

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

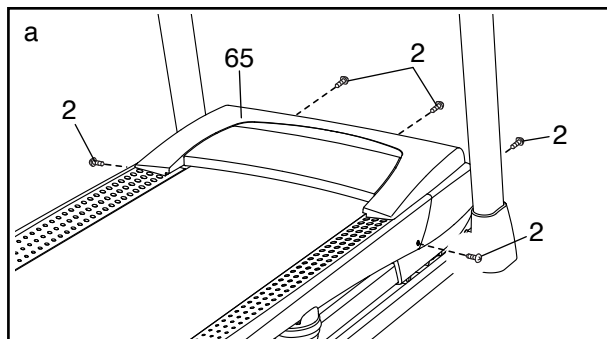
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES page 27 pour désactiver le mode démo.

### PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

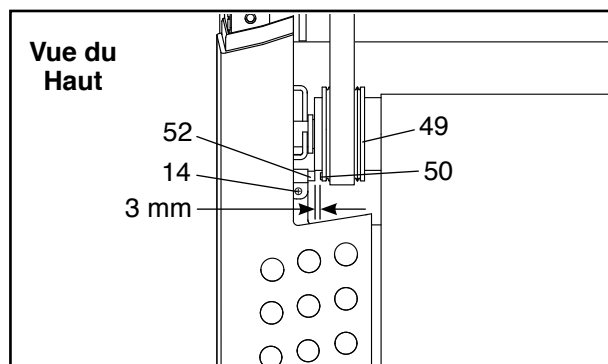
- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de Speed (vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de Speed. Ensuite, appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permet de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline. Quand le système d'inclinaison est calibré, retirez la clé de la console.

**PROBLÈME : les données affichées sur la console ne sont pas correctes**

- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (2) indiquées. Retirez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.

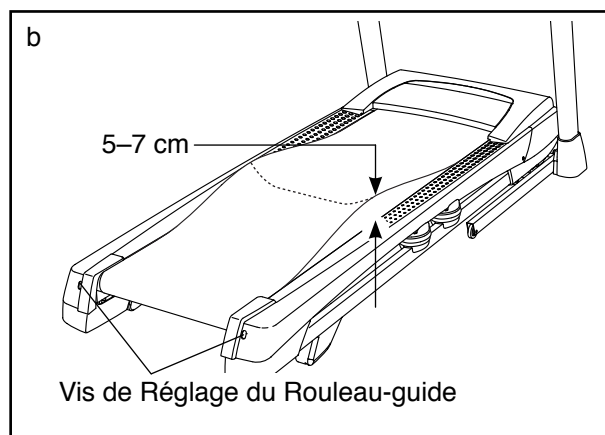


Trouvez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) à gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



**PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus**

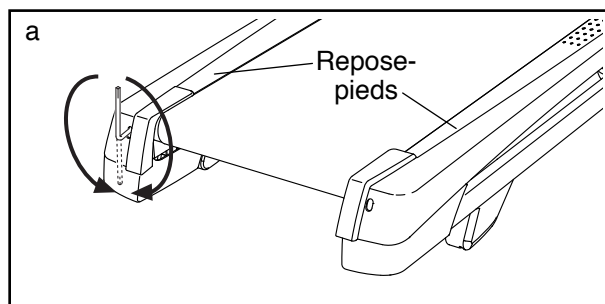
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, voir la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, voir la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

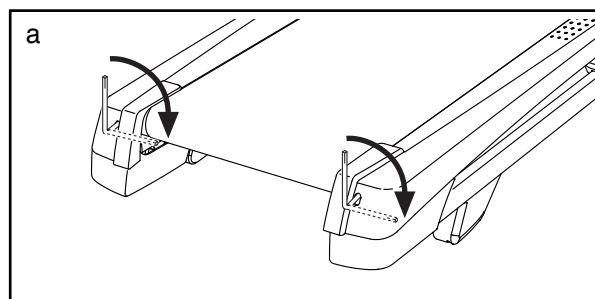
**PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds. IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.**

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



**PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus**

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



**PROBLÈME : des lignes apparaissent sur l'écran de la console**

- a. Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 27 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

## INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

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

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

**Brûler de la Graisse** — pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

**Exercices Aérobics** — si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

**Échauffement** — commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

**Exercices dans la Zone d'Entraînement** — entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

**Retour à la Normale** — finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

## FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

### 1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

### 2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

### 3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

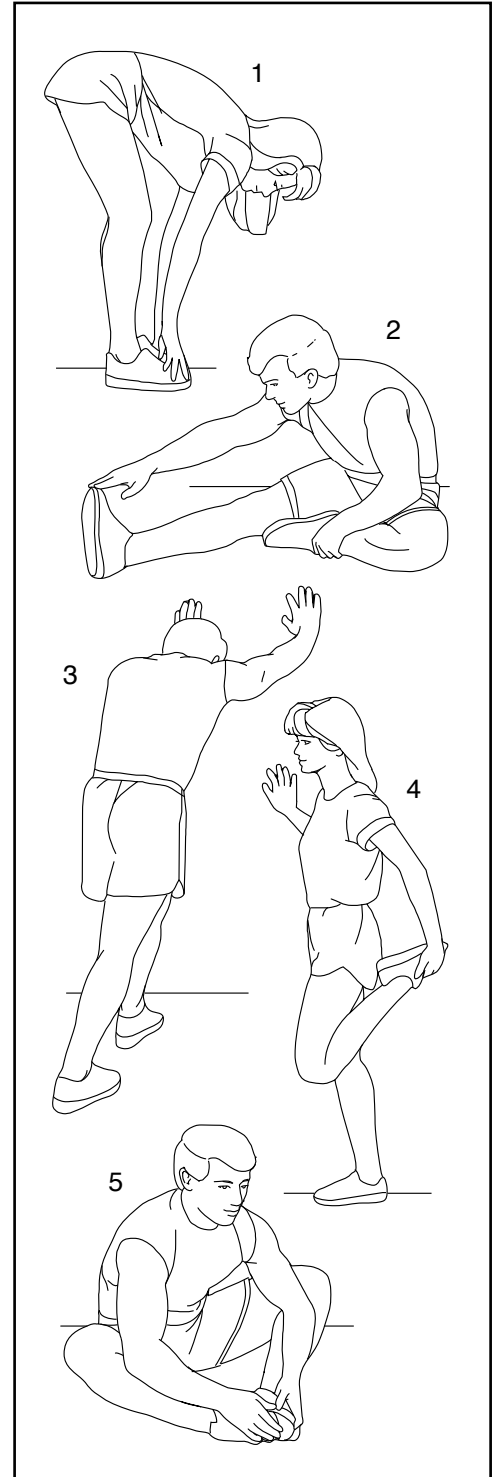
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

### 4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

### 5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



# LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle HETL14915.1 R0815A

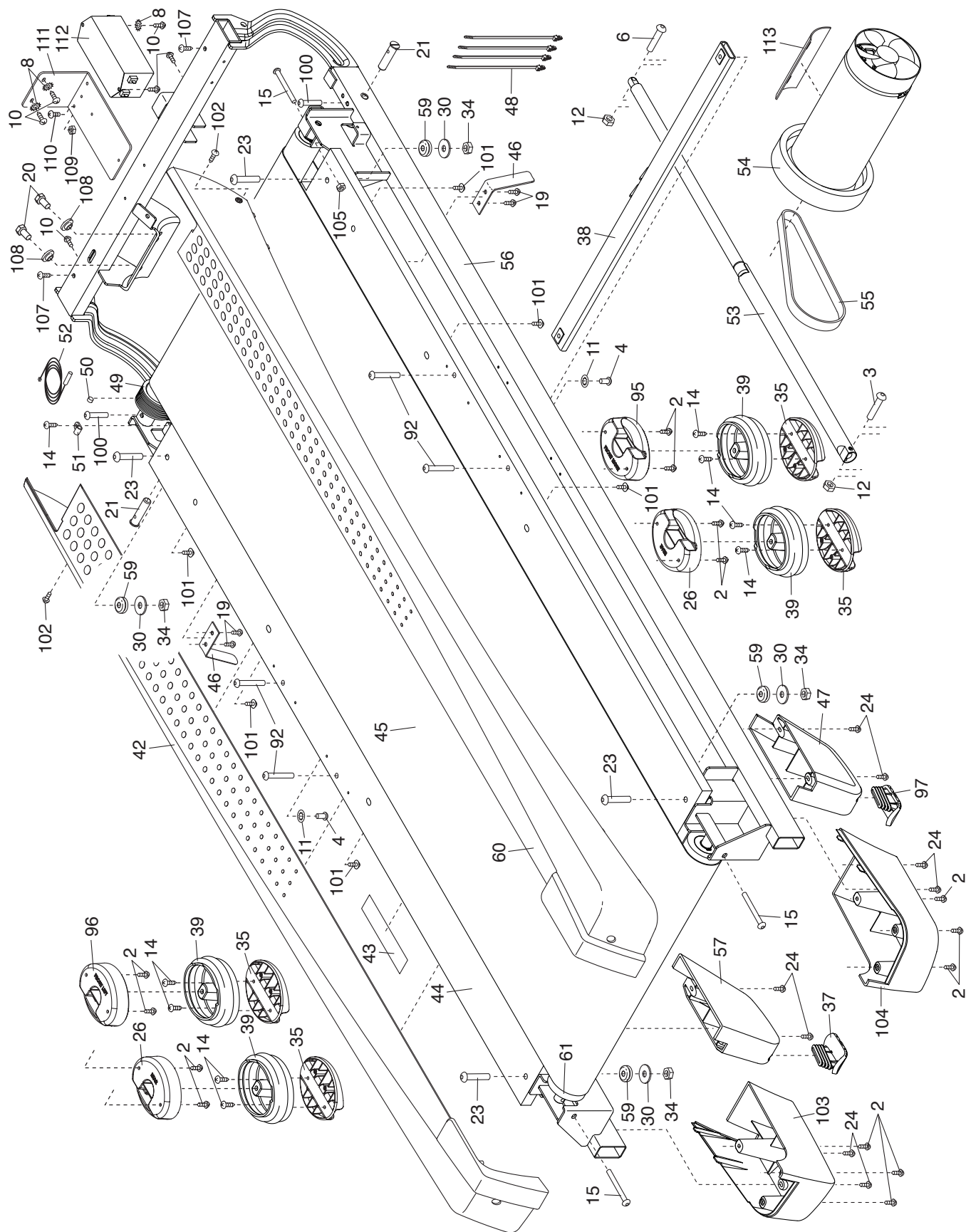
| N°. | Qté. | Description                                   | N°. | Qté. | Description                               |
|-----|------|-----------------------------------------------|-----|------|-------------------------------------------|
| 1   | 18   | Vis #8 x 1/2"                                 | 49  | 1    | Rouleau de Traction/Poulie                |
| 2   | 46   | Vis #8 x 3/4"                                 | 50  | 1    | Aimant                                    |
| 3   | 1    | Boulon 5/16" x 2 1/4"                         | 51  | 1    | Pince du Capteur Magnétique               |
| 4   | 10   | Vis 5/16" x 3/4"                              | 52  | 1    | Capteur Magnétique                        |
| 5   | 2    | Rondelle Étoilée #10                          | 53  | 1    | Loquet de Rangement                       |
| 6   | 1    | Boulon 5/16" x 1 3/4"                         | 54  | 1    | Moteur de Traction                        |
| 7   | 6    | Vis 3/8" x 4"                                 | 55  | 1    | Courroie du Moteur                        |
| 8   | 5    | Rondelle Étoilée #8                           | 56  | 1    | Cadre                                     |
| 9   | 2    | Vis #10 x 3/4"                                | 57  | 1    | Pied Arrière Gauche                       |
| 10  | 10   | Vis Argentée #8 x 1/2"                        | 58  | 1    | Fil de Terre de la Console                |
| 11  | 14   | Rondelle Étoilée 5/16"                        | 59  | 4    | Coussin en Caoutchouc                     |
| 12  | 2    | Écrou 5/16"                                   | 60  | 1    | Repose-pieds Droit                        |
| 13  | 6    | Rondelle Étoilée 3/8"                         | 61  | 1    | Rouleau-guide                             |
| 14  | 13   | Vis Autoperçante #8 x 3/4"                    | 62  | 2    | Roue Avant                                |
| 15  | 3    | Vis 1/4" x 2 1/2"                             | 63  | 2    | Tube d'Espacement de la Roue              |
| 16  | 1    | Boulon 3/8" x 1 1/2"                          | 64  | 1    | Base de la Console                        |
| 17  | 2    | Boulon la Roue de 3/8" x 1 1/2"               | 65  | 1    | Capot du Moteur                           |
| 18  | 1    | Cadre de la Console                           | 66  | 1    | Garniture du Capot                        |
| 19  | 4    | Vis #8 x 7/16"                                | 67  | 2    | Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison |
| 20  | 2    | Vis du Moteur de 5/16"                        | 68  | 5    | Pince du Capot                            |
| 21  | 2    | Goupille 3/8"                                 | 69  | 1    | Moteur d'Inclinaison                      |
| 22  | 2    | Boulon 3/8" x 1"                              | 70  | 1    | Cadre d'Inclinaison                       |
| 23  | 4    | Boulon à Épaule de 5/16" x 1 3/4"             | 71  | 2    | Bague d'Espacement du Cadre               |
| 24  | 12   | Vis Autoperçante à Tête de Rondelle #8 x 3/4" | 72  | 1    | Contrôleur                                |
| 25  | 2    | Roue                                          | 73  | 1    | Support du Système Électronique           |
| 26  | 2    | Boîtier Supérieur du Coussin Arrière          | 74  | 2    | Embout de la Base                         |
| 27  | 1    | Plateau Droit                                 | 75  | 1    | Interrupteur                              |
| 28  | 4    | Vis 5/16" x 2 1/2"                            | 76  | 1    | Cordon d'Alimentation                     |
| 29  | 1    | Boulon Hexagonal 3/8" x 1 3/4"                | 77  | 1    | Passe-fil                                 |
| 30  | 4    | Rondelle Plate de 5/16"                       | 78  | 1    | Panneau Ventral                           |
| 31  | 1    | Barre Transversale du Montant                 | 79  | 1    | Boîtier de la Rampe Gauche                |
| 32  | 2    | Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison    | 80  | 1    | Console                                   |
| 33  | 6    | Écrou Blocage 3/8"                            | 81  | 1    | Fil du Montant                            |
| 34  | 4    | Écrou 5/16"                                   | 82  | 1    | Boîtier Gauche de la Base                 |
| 35  | 4    | Boîtier Inférieur du Coussin                  | 83  | 1    | Boîtier Droit de la Base                  |
| 36  | 1    | Plateau Gauche                                | 84  | 1    | Boîtier Inférieur de la Rampe Droite      |
| 37  | 1    | Coussin du Pied Gauche                        | 85  | 1    | Boîtier de la Rampe Droite                |
| 38  | 1    | Barre Transversale du Loquet                  | 86  | 2    | Rampe                                     |
| 39  | 4    | Coussin                                       | 87  | 1    | Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche      |
| 40  | 2    | Montant du Capot                              | 88  | 1    | Plateau                                   |
| 41  | 2    | Pince de la Console                           | 89  | 1    | Montant Gauche                            |
| 42  | 1    | Repose-pieds Gauche                           | 90  | 1    | Montant Droit                             |
| 43  | 1    | Autocollant de Prudence                       | 91  | 2    | Autocollant d'Avertissement               |
| 44  | 1    | Plateforme de Marche                          | 92  | 4    | Vis 1/4" x 2 1/4"                         |
| 45  | 1    | Courroie Mobile                               | 93  | 1    | Barre Transversale du Détecteur           |
| 46  | 2    | Guide de la Courroie                          | 94  | 1    | Base                                      |
| 47  | 1    | Pied Arrière Droit                            | 95  | 1    | Boîtier Supérieur du Coussin Avant        |
| 48  | 4    | Attache de Câble                              |     |      | Droit                                     |

| N°. | Qté. | Description                               | N°. | Qté. | Description                            |
|-----|------|-------------------------------------------|-----|------|----------------------------------------|
| 96  | 1    | Boîtier Supérieur du Coussin Avant Gauche | 108 | 2    | Bague du Moteur                        |
| 97  | 1    | Coussin du Pied Droit                     | 109 | 1    | Écrou #8                               |
| 98  | 1    | Clé/Pince                                 | 110 | 1    | Vis à Métaux #8 x 3/4"                 |
| 99  | 2    | Attache de Câble                          | 111 | 1    | Support du Système Électronique        |
| 100 | 2    | Vis 1/4" x 1 1/2"                         | 112 | 1    | Filtre                                 |
| 101 | 6    | Vis à Tête de Rondelle #8 x 3/4"          | 113 | 1    | Isolateur du Moteur                    |
| 102 | 5    | Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"               | 114 | 1    | Sangle du Torse                        |
| 103 | 1    | Embout Arrière Gauche                     | 115 | 1    | Réceptacle                             |
| 104 | 1    | Embout Arrière Droit                      | 116 | 2    | Coussin de la Base                     |
| 105 | 1    | Écrou 1/4"                                | 117 | 1    | Détecteur du Rythme Cardiaque du Torse |
| 106 | 1    | Pince du Contrôleur                       | *   | —    | Manuel de l'Utilisateur                |
| 107 | 2    | Vis #8 x 1 3/4"                           |     |      |                                        |

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Voir le dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. \*Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

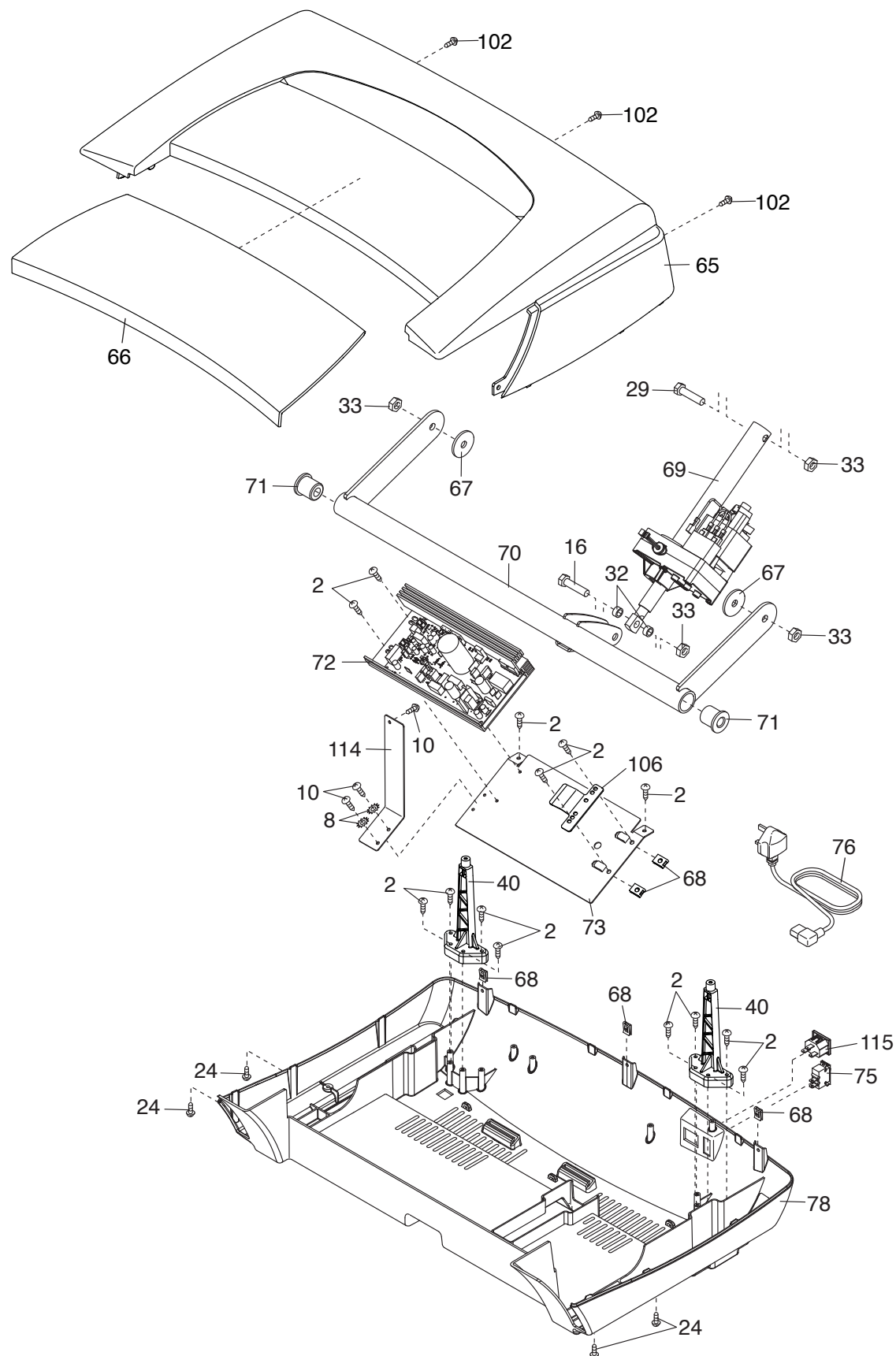
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle HETL14915.1 R0815A



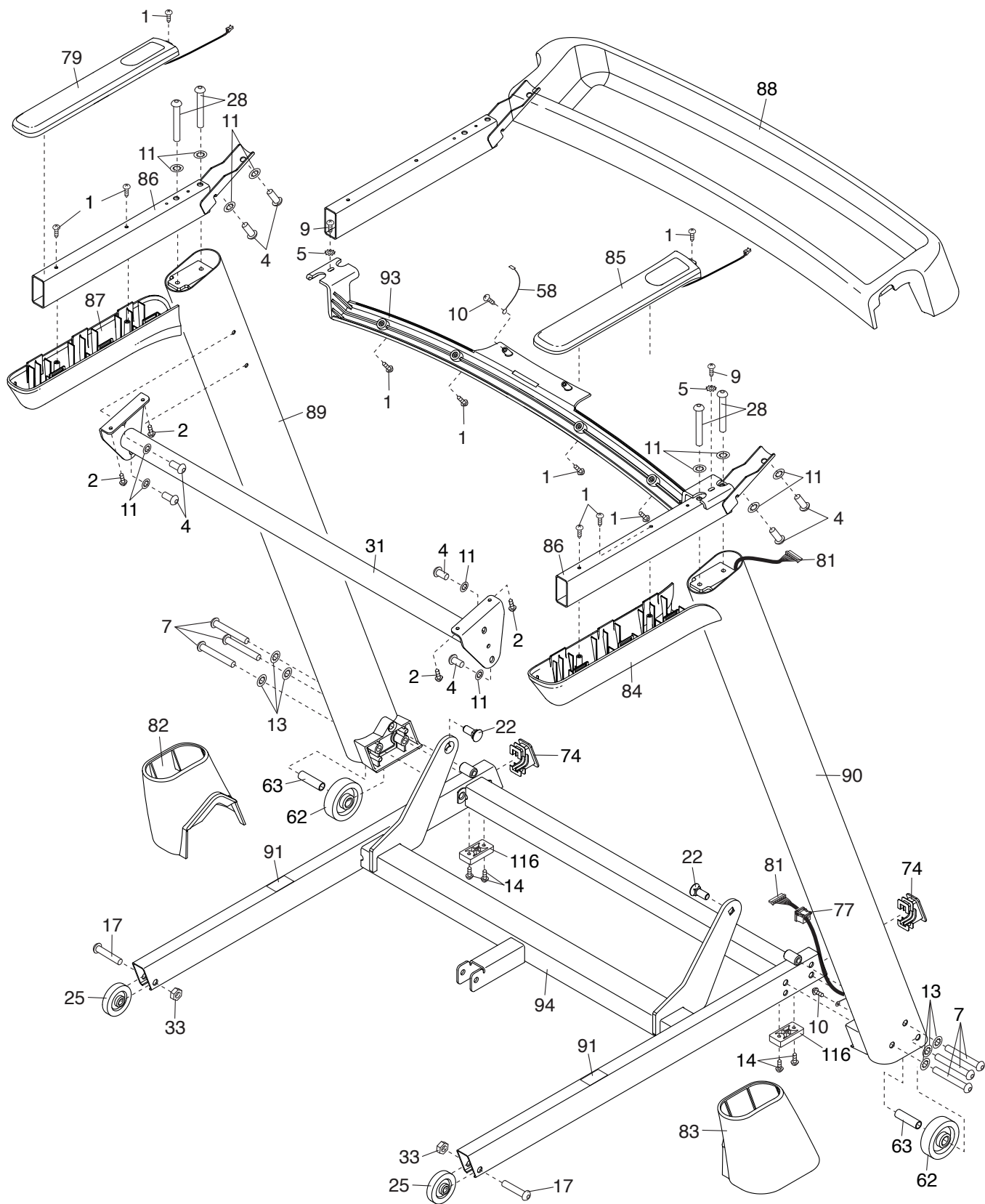
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

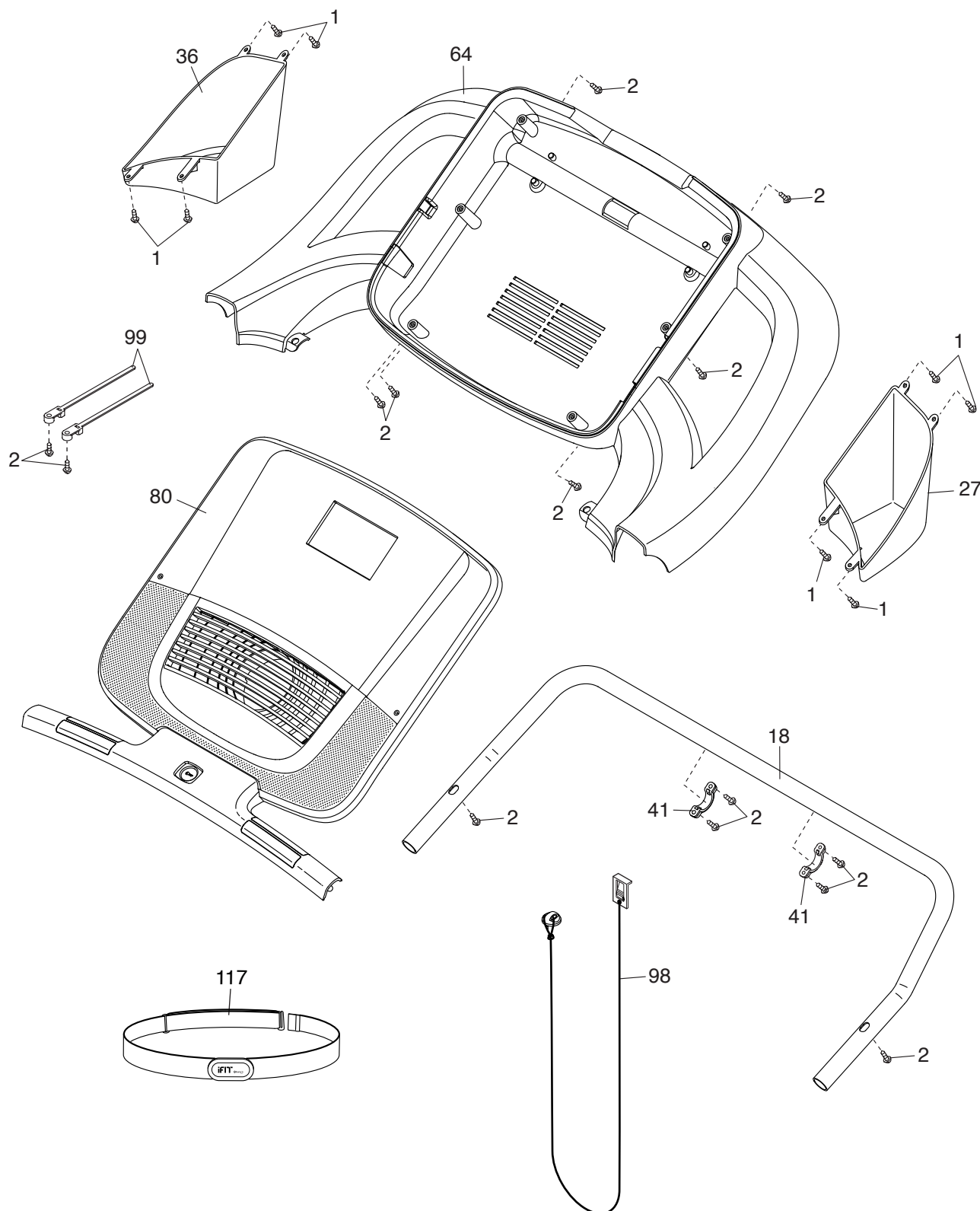
N°. du Modèle HETL14915.1 R0815A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle HETL14915.1 R0815A





---

# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

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

---

## INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

**Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.**

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

