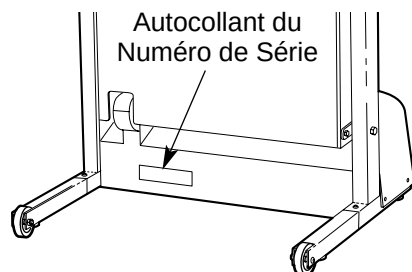


SureComfort 225 P **HEALTHRIDER®**

N°. du Modèle HETL40530

N°. de Série _____



MANUEL DE L'UTILISATEUR

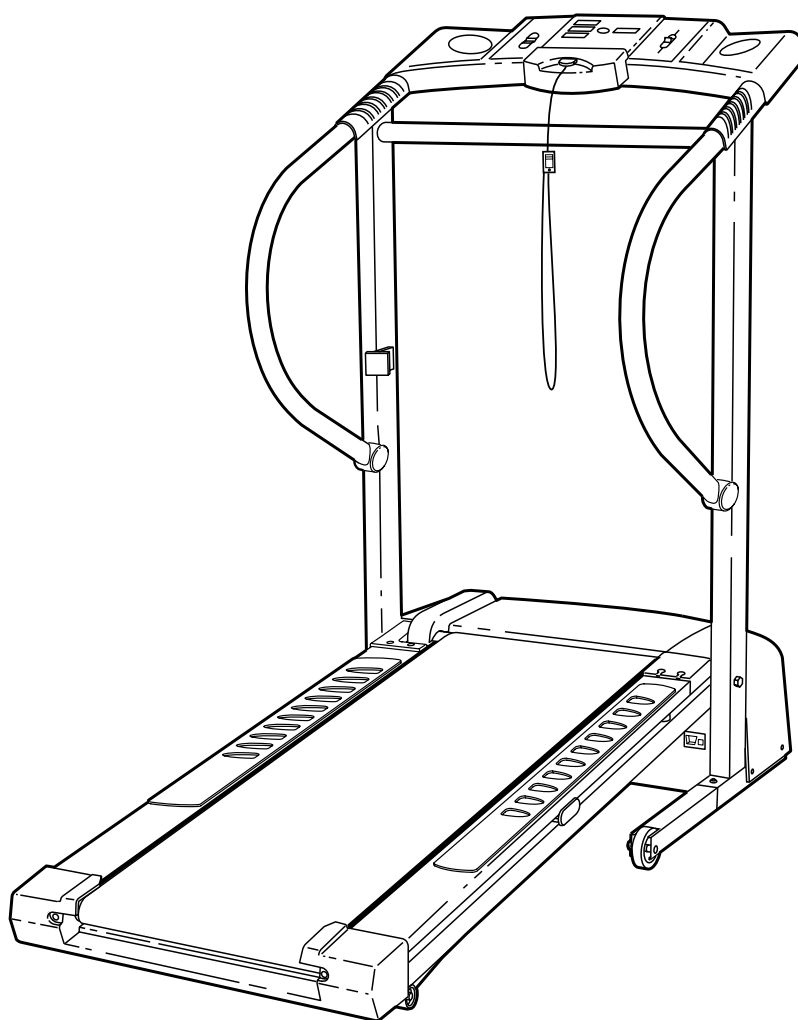
QUESTIONS?

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

(33) 01 30 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)

email : sav.fr@iconeurope.com



⚠ ATTENTION :

lisez attentivement tous les conseils et les instructions contenus dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre site Internet

www.iconeurope.com



TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	9
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	13
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	15
CONSEILS DE MISE EN FORME	17
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

Remarque : vous trouverez à l'intérieur de ce manuel de l'utilisateur un SCHÉMA DÉTAILLÉ et LISTE DES PIÈCES.

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 et 0,5 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 115 kg.
8. 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 à la page 9) 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'emploi du tapis roulant.
15. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
16. Les moniteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
17. 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.
18. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'**ASSEMBLAGE** à la page 6, et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT** à la page 13.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
19. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.

20. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis roulant tous régulièrement.

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

22. **DANGER** : veillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le

capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

23. 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.

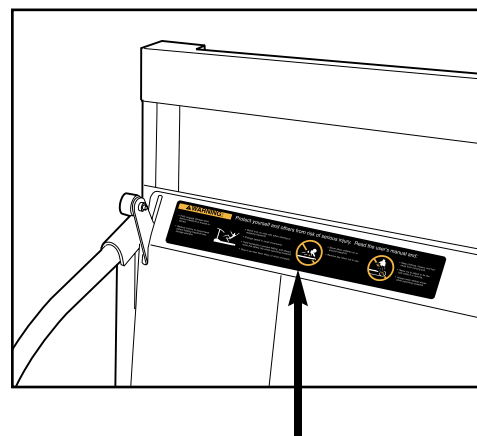
! ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des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

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Le autocollant illustrés plus bas ont été apposés sur votre tapis roulant. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez le autocollant en français par-dessus le autocollant en anglais aux endroit indiqué.

Si l'un de autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la section **POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE** à la dernière page). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.

Remarque : cet autocollant est à 38% de sa taille actuelle.



! WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:

- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to lowest level before folding treadmill into storage position.



- Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.



- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

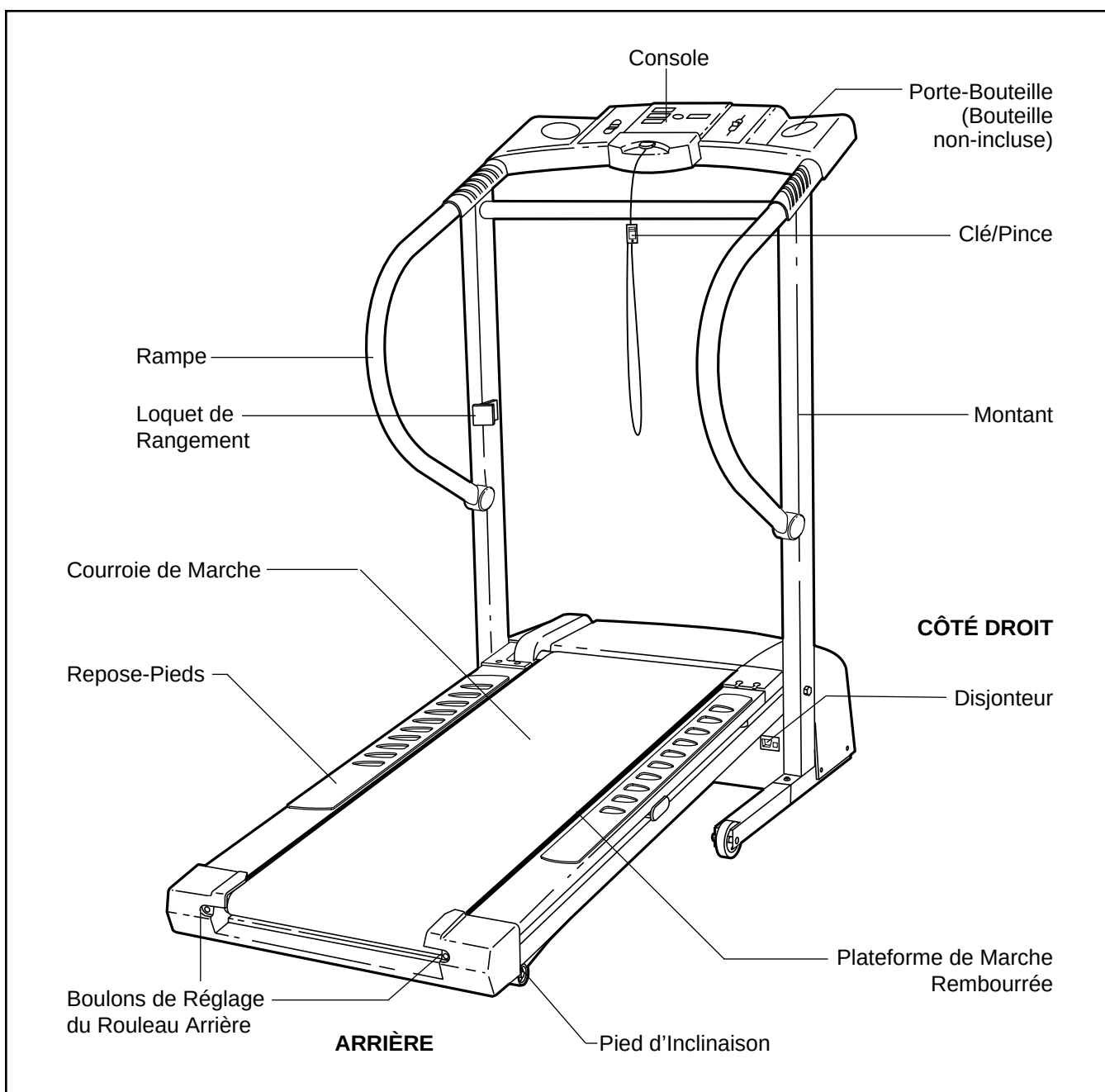
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant HealthRider® SoftTrac 225P. Le tapis roulant 225P offre une technologie de pointe et un design innovateur vous permettant de bénéficier d'excellents exercices cardiovasculaires dans le confort et l'intimité de votre maison. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel 225P peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis roulant.

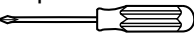
Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des

questions concernant le tapis roulant, contactez le service à la clientèle. Le numéro du modèle du tapis roulant est le HETL40530. 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).

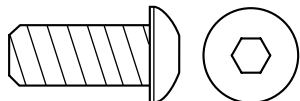
Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le reste du manuel de l'utilisateur.



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 requiert la clé hexagonal**  **qui est incluse et votre propre tournevis Phillips**  **et des cisailles** .

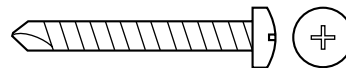
Remarque : le dessous de la courroie du tapis roulant est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis roulant. S'il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



Vis de la Jambe d'Extension (108)–2



Vis de la Rampe (53)–2



Vis Longue (3)–6

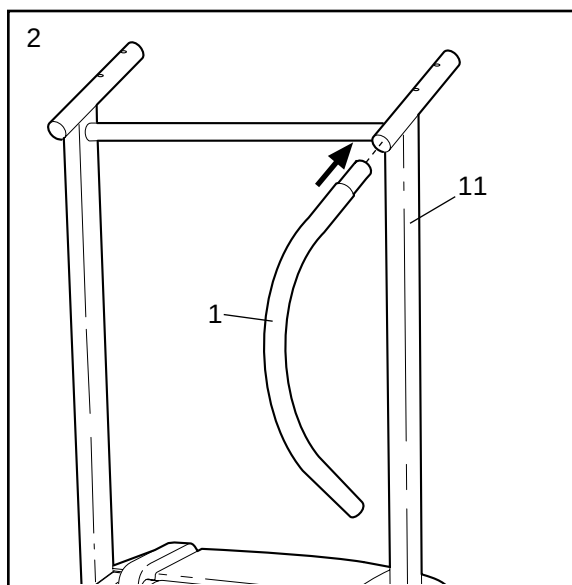
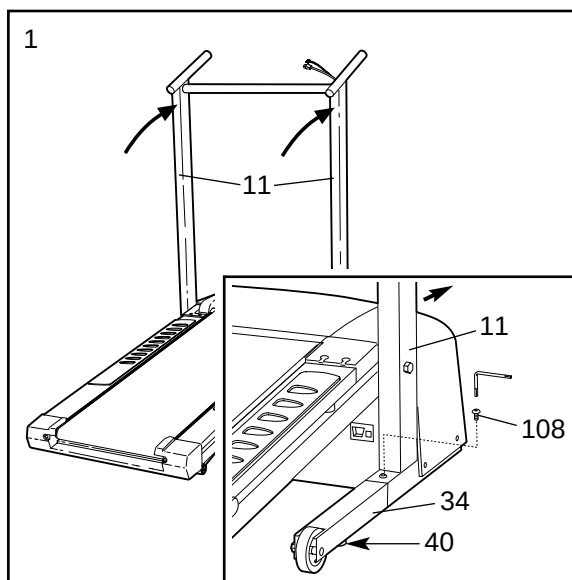
⚠ AVERTISSEMENT : ne branchez pas le cordon d'alimentation jusqu'à ce que le tapis roulant soit complètement

1. Avec l'aide d'une seconde personne, élevez avec précaution les Montants (11) jusqu'à ce que le tapis roulant est dans la position indiquée.

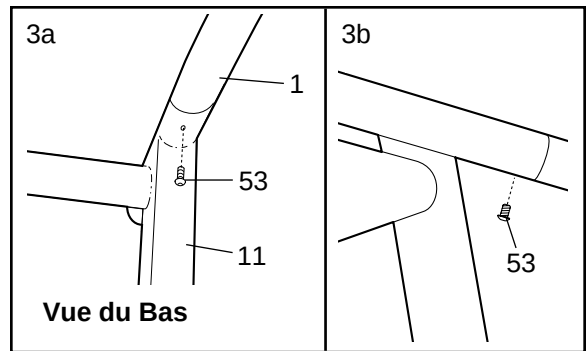
Insérez une des Jambe d'Extension (34) dans le tapis roulant comme illustré. (Remarque : il serait plus facile d'incliner le Montant [11] dans la position indiquée par la flèche, quand vous insérez la Jambe d'Extension.) Assurez-vous que le Coussinet de la Base (40) est dans le côté indiqué de la Jambe d'Extension. Attachez la Jambe d'Extension avec une Vis de la Jambe d'Extension (108). **Assurez-vous de pousser sur la tête de la Vis de la Jambe d'Extension alors que vous la vissez.**

Attachez l'autre Jambe d'Extension (34) de la même manière.

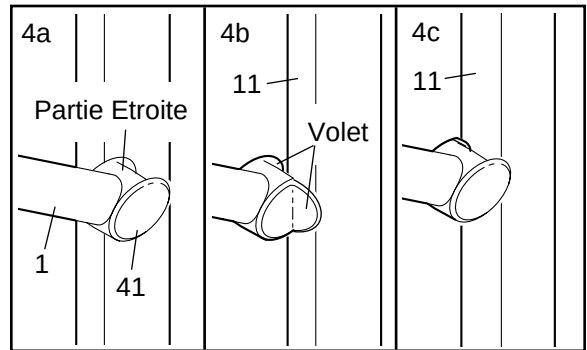
2. Insérez une Rampe (1) dans le tube à l'extrémité supérieure du Montant (11) droit. Demandez à une autre personne de tenir les Rampes pendant que vous finissez l'étape 5.



3. Alignez le trou dans la Rampe (1) avec le trou dans le Montant (11) droit. Filetez une Vis de la Rampe (53) de **deux tours** dans le Montant et dans la Rampe à l'angle indiqué dans le dessin 3b. Il sera peut-être nécessaire de soulever et de pousser vers le bas la Rampe tout en filetant la Vis de Rampe.



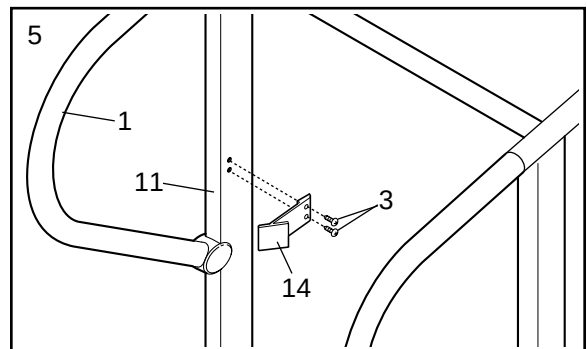
4. Référez-vous au dessin 4a. Glissez un Embout de la Rampe (41) sur l'extrémité de la Rampe (1). L'Embout de Rampe devrait s'enfiler sur la Rampe comme indiqué, avec la partie étroite de l'Embout de Rampe en haut. Pivotez l'extrémité inférieure de la Rampe au côté comme indiqué. Référez-vous au dessin 4b. Pliez le volet sur l'Embout de Rampe d'un côté ou de l'autre alors que vous placez l'Embout de Rampe sur le Montant (11) comme indiqué dans le dessin 4c.



5. Référez-vous à l'étape 3. Serrez la Vis de la Rampe (53).

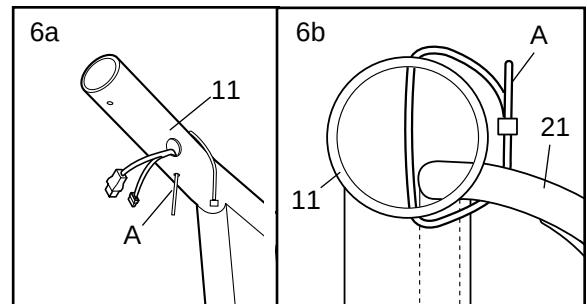
Attachez l'autre Rampe (1) au Montant (11) gauche comme décrit aux étapes 2 et 4.

Attachez le Loquet de Rangement (14) au Montant (11) gauche avec deux Vis Longue (3). **Faites attention de ne pas trop serrer les Vis Longue.**

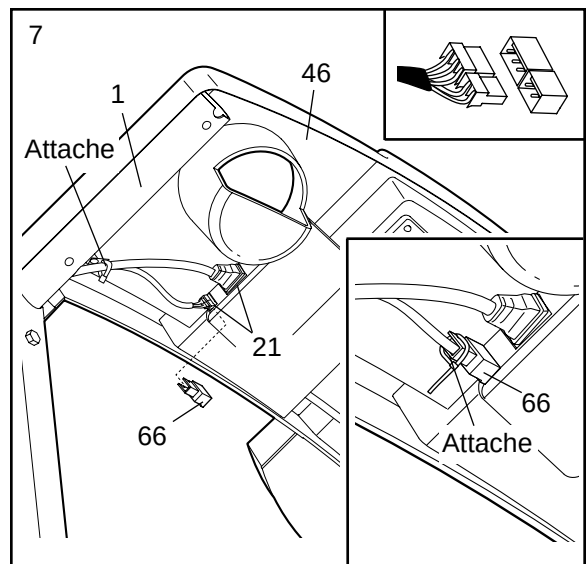


6. Référez-vous au schéma 6a. Enfilez l'attache de fils (A) incluses dans le trou indiqué sur le Montant (11) droite.

Référez-vous au schéma 6b. Regardez à l'intérieur du Montant (11) droite et assurez-vous que les Fils (21) sont bien attachés sur le côté indiqué. Serrez l'attache de fils (A).



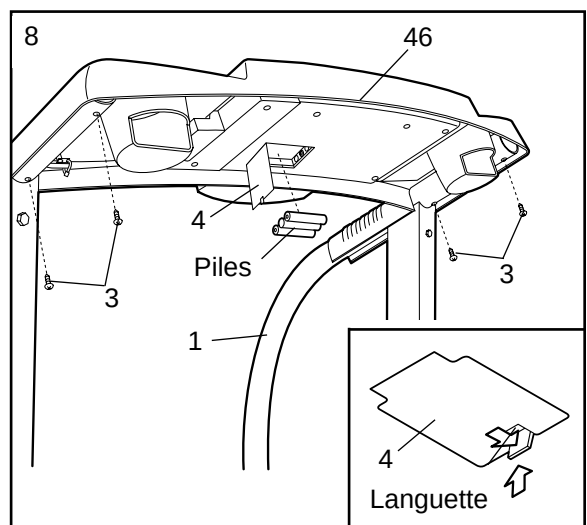
7. Placez la Base de la Console (46) sur les Rampes (1) (la Rampe Gauche n'est pas illustrée). Tirez les deux Fils (21) hors de l'appareil de la longueur nécessaire pour les relier aux deux receivers sur la Base de la Console. Faites une boucle avec l'attache en plastique indiquée et insérez les deux Fils à travers la boucle. Trouvez le Fil qui a un branchement à deux broches et un branchement à trois broches. Branchez les branchements dans les receivers correspondant dans la Base de la Console. **Si les branchements ne s'ajustent pas facilement, tournez-les et ensuite branchez-les.** Glissez le Couvercle des Fils (66) sur les branchements de manière à ce qu'ils soient complètement couverts. Ensuite, branchez l'autre fil dans l'autre receiver sur la Base de la Console. **AVERTISSEMENT : ne connectez pas ou ne débranchez pas les Fils alors que le cordon d'alimentation du tapis roulant est branché.** Serrez l'attache en plastique et coupez l'extrémité.



Voir le dessin encadré. Passez l'attache plastique autour du Couvercle des Fils (66) de manière à ce que l'attache plastique est dans les deux encoches dans le Couvercle des Fils. Serrez l'attache en plastique et coupez l'extrémité.

8. Enfilez quatre Vis Longue (3) dans les Rampes (1) et dans la Base de la Console (46). **Assurez-vous que les fils se trouvant dans la Rampe Droite soient loin des trous pour vis.** Commencez par viser les quatre Vis de quelque tours, **puis serrez-les bien mais pas trop fort.**

La console requiert trois piles 1,5 V. Des piles alcaline sont recommandées. Pour installer les piles, **premièrement touchez les Montants (11) pour décharger toute statique.** Ouvrez le Couvercle des Piles (4) comme indiqué. Placez trois piles dans le compartiment ; **assurez-vous que les extrémités négatives (-) des piles touchent les ressorts.** Fermez le couvercle, appuyez sur la languette du Couvercle des Piles et ensuite poussez la languette en avant comme indiqué dans le dessin d'extrême droite. Assurez-vous que la languette est bien fermée. Retirez les attaches de fils utilisés l'étape 6.



9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie de marche (voir page 16). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis roulant.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

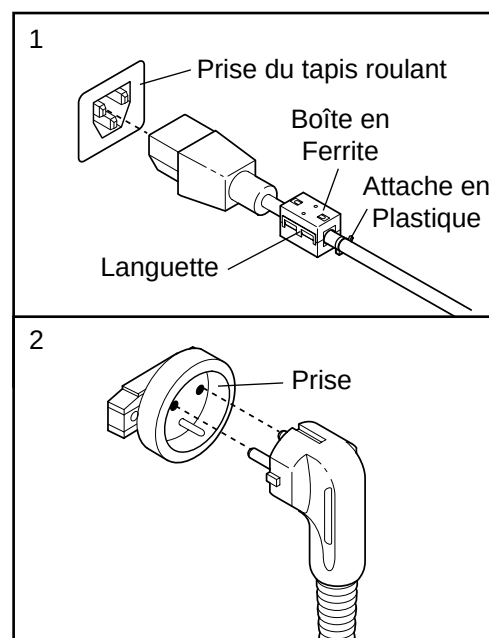
LE PERFORMANT LUBE™ DE LA COURROIE MOBILE

La courroie de votre tapis roulant est enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelque'autre substance sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie mobile 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. Branchez l'une des extrémités du cordon dans le tapis roulant.

Deux cordons d'alimentation sont inclus. Choisissez celui qui correspond à votre prise. Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis roulant. Ensuite soulevez la languette sur la boîte en ferrite et pincez la boîte en ferrite autour du cordon d'alimentation. Ne laissez pas la boîte de ferrite glisser le long du cordon d'alimentation. Serrez l'attache en plastique incluse derrière la boîte de ferrite et coupez l'excès de plastique. Référez-vous au dessin numéro 2 et 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. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.

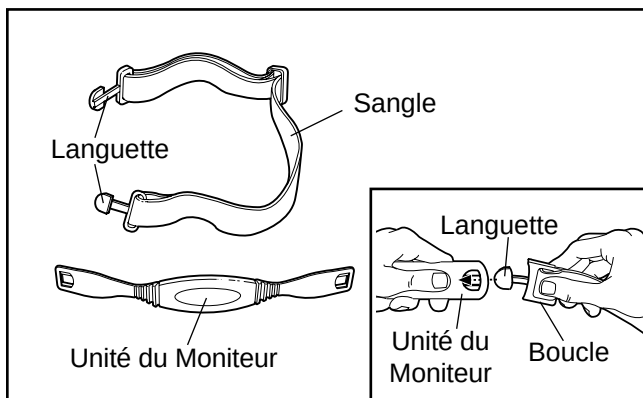


Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.

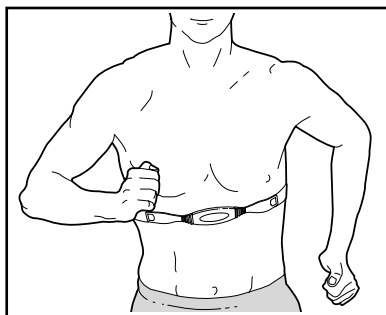
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis roulant. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis roulant. Si elle ne correspond pas à votre prise de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

COMMENT PORTER LE MONITEUR CARDIAQUE

Le moniteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle et le moniteur cardiaque (voir le dessin ci-dessous). Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du détecteur, comme indiqué dans le dessin encadré. Appuyez l'extrémité de l'unité du détecteur sous la boucle sur la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant de l'unité du détecteur.



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. À l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez le moniteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU MONITEUR

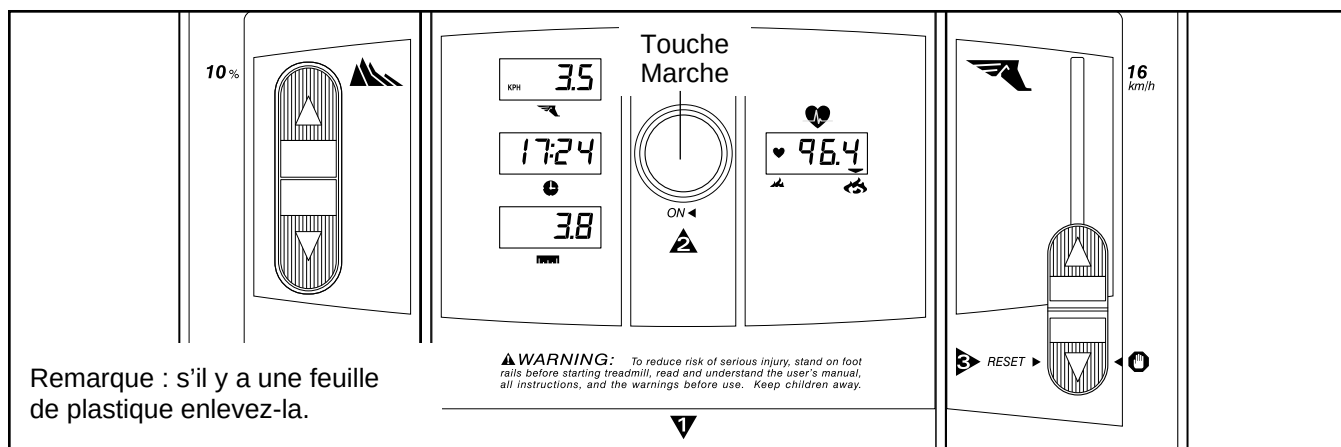
- Séchez complètement le moniteur après chaque utilisation. Le moniteur est activé quand les électrodes sont mouillées et que le moniteur est porté ; le moniteur s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le moniteur n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé 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 sur les pages suivantes expliquent comment le moniteur cardiaque du torse est utilisé avec la console. Si la fréquence cardiaque affichée est excessivement élevée ou basse, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du pouls porté autour du torse comme décrit à gauche. 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.
- À 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 détecteur est conçu pour fonctionner avec des personnes qui ont des rythmes cardiaques normaux. Des problèmes de la lecture de la fréquence cardiaque peuvent être causés par des conditions médicales comme des contractions ventriculaires, des éclats de tachycardie et des battements irréguliers du cœur.
- Le fonctionnement du détecteur du pouls porté autour du torse peut être influencé par des interférences magnétiques causés par des lignes électriques à hautes tensions ou d'autres sources. Si vous soupçonnez un problème, essayez de changer le tapis roulant de place.
- La pile CR2032 doit peut-être être remplacée (voir la page 16).



Remarque : s'il y a une feuille de plastique enlevez-la.

⚠ ATTENTION : avant d'utiliser la console, lisez les précautions suivantes.

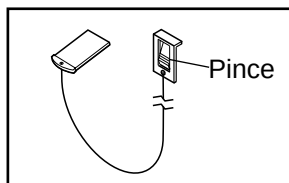
- Ne vous tenez pas sur la courroie lorsque vous allumez la console.
- Portez toujours la pince (voir le dessin en haut) lorsque vous utilisez le tapis roulant. Lorsque la clé est retirée, la courroie s'arrêtera.
- Réglez la vitesse petit à petit.
- Pour réduire la possibilité d'électrocution, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console et utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille.

AUTOCOLLANT SUR LA CONSOLE

L'autocollant sur la console est en anglais. La feuille d'autocollants incluse contient un autocollant en français. Placez-le à la place indiquée.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

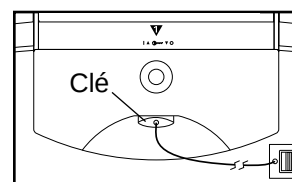
Branchez le cordon d'alimentation (voir à la page 9). Placez-vous sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée sur la clé, et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Insérez la clé dans la console. **Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**



Remarque : la console peut afficher la distance et la vitesse soit en kilomètres soit en mile. (Voir COMMENT SÉLECTIONNER LES KILOMÈTRES OU LES MILES à la page 12.)

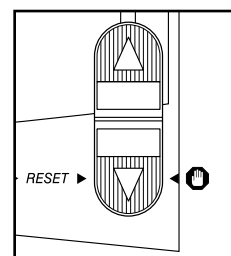
1 Enfoncez complètement la clé dans console.

Les affichages n'apparaîtront pas tout de suite, quand la clé est enfoncée. Ils s'allumeront lorsque la touche Marche (ON) est appuyée ou la courroie se déplace. Remarque : si vous venez d'installer les piles les affichages seront déjà allumés.



2 Remettre à zéro la commande de vitesse et mettez en marche la courroie.

Déplacez la commande de vitesse à la position Remise à zéro (RESET). **Remarque : à chaque fois que la courroie de marche est arrêtée, la commande de vitesse doit être déplacée à la position Remise à zéro avant de pouvoir faire à nouveau marcher la courroie de marche.**



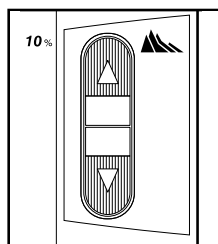
Après avoir déplacé la commande de vitesse à la position Remise à zéro, déplacez lentement la commande en haut jusqu'à ce que la courroie se déplace à une vitesse lente. Avec précaution, marchez sur la courroie et commencez votre entraînement. Changez la vitesse de la courroie selon votre désir en déplaçant la commande de vitesse.

Pour arrêter la courroie, placez-vous sur les repos-pieds et déplacez la commande de vitesse à la position Remise à zéro.

Pendant les premières quelques minutes de l'emploi du tapis roulant, vérifiez l'alignement de la courroie. Alignez la courroie si nécessaire (voir à la page 16).

3 Réglez l'inclinaison du tapis roulant comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez la touche d'augmentation et de réduction jusqu'à ce que le niveau d'inclinaison est atteint.



4 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

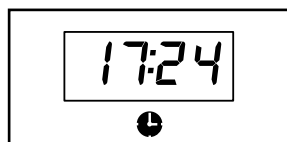
Affichage Vitesse—

Cet affichage indique la vitesse de la courroie mobile.



Affichage Temps—

Ce mode affiche la durée de temps pendant laquelle.



Affichage Distance—

Ce mode affiche le nombre de total de distance vous avez marché ou couru.



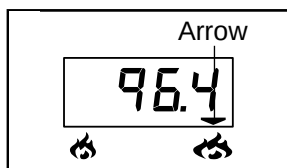
Affichage Calories/ Calories de Graisse/ Pouls—

Cet affichage indique le nombre approximatif de calories et de calories de graisse que vous avez brûlées.

(Voir Brûler de la Graisse à la page 17.)

Toutes les quelques secondes, l'affichage alternera automatiquement d'un nombre à l'autre. Les flèches à

l'affichage indiqueront quel numéro est actuellement indiqué. Remarque : cet affichage indique aussi votre pouls lorsque le moniteur cardiaque est utilisé.



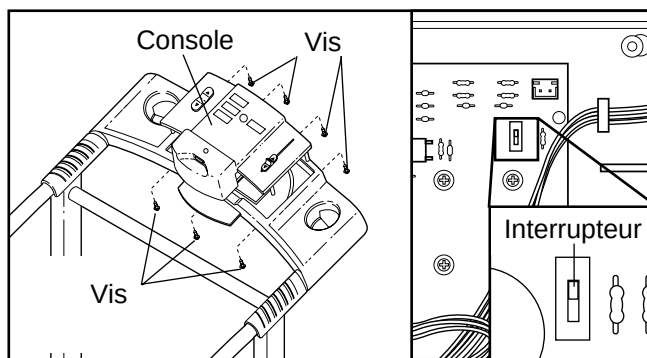
Pour remettre à zéro les affichages, à tout moment, appuyez la touche Marche.

5 Lorsque vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie et retirez la clé.

Placez-vous sur les repose-pieds, arrêtez la courroie et retirez la clé de la console. L'affichage s'éteindra quelques minutes après que la clé est retirée. **Remarque : à chaque fois que la courroie est arrêtée et la touche Marche n'est pas appuyée pendant quelques minutes, les affichages s'éteindront automatiquement pour économiser les piles.**

COMMENT SÉLECTIONNER LES KILOMÈTRES ET LES MILES

La console peut afficher la vitesse et la distance en kilomètres ou en "miles". Pour changer l'unité de mesure, **DÉBRANCHEZ** premièrement **LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite dévissez les vis attachant la console à la console de base. Soulevez la console de quelques centimètres, faites attention de ne pas tirer sur les fils, et retournez la console. Trouvez le petit interrupteur au dos de la console. Déplacez l'interrupteur vers le haut ou, vers le bas pour sélectionner les kilomètres ou les "miles". Vissez la console à la console de base. **Après avoir changé l'unité de mesure, enlevez l'une des piles de la console pendant cinq secondes et réinsérez-la. Ceci remettra la console à zéro.**

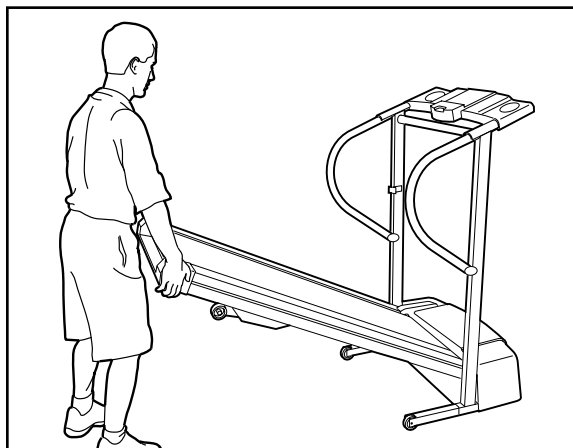


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

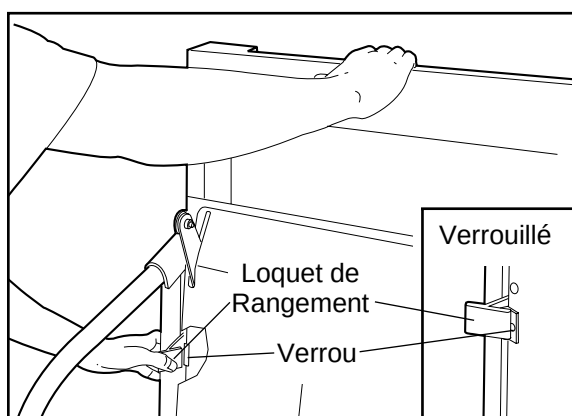
Avant de plier le tapis roulant, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite. **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 dans la position illustrée et tenez le tapis roulant fermement. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que le loquet est complètement fermé par dessus le verrou. Il sera peut-être nécessaire de pousser sur la rampe vers l'extérieur tout en élevant le tapis roulant. **Assurez-vous que le loquet est complètement verrouillé par-dessus le verrou.**

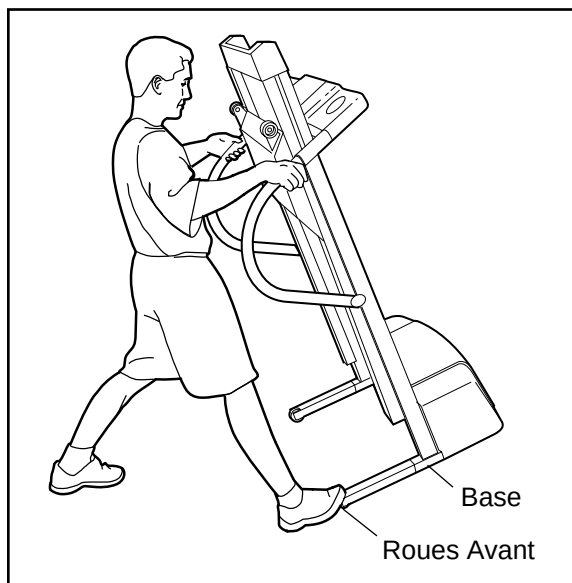
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30°C.



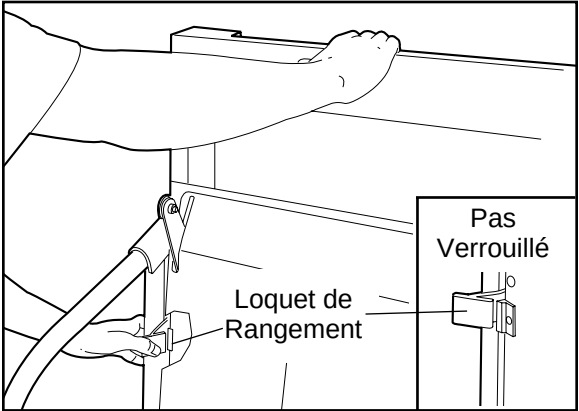
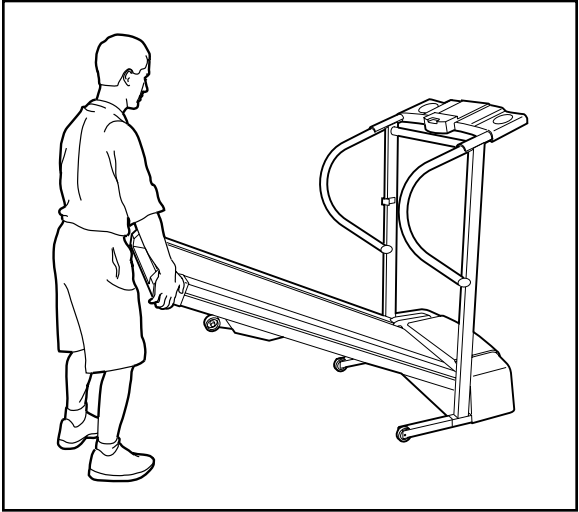
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le loquet est complètement fermé par-dessus le verrou.**

1. Tenez les extrémités des rampes. Placez un pied sur la base comme indiqué.
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 abaissez doucement le tapis roulant dans la position de rangement.



COMMENT ABAISSEZ LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

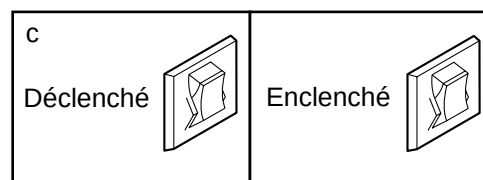
1. Tenez l'extrémités supérieur du tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. Avec votre pouce gauche, tirez le loquet à et tenez-le. Pivot le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre et repose-pied dépassent le loquet de rangement.
2. Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains et abaissez le tapis roulant au sol. **Pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

PROBLÈME : le tapis roulant ne s'allume pas.

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir la page 9.) Si nécessaire utilisez une rallonge qui n'est pas plus longue que 1,5 mètre.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
- Vérifiez le disjoncteur sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué le disjoncteur s'est déclenché. Enclenchez le disjoncteur, attendez quelques minutes et appuyez l'interrupteur.



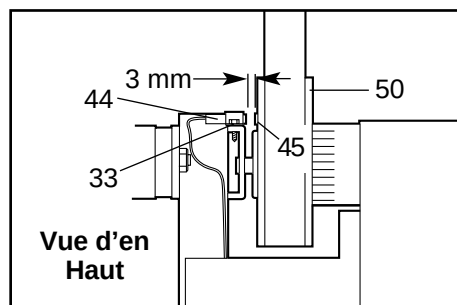
PROBLÈME : le tapis roulant s'éteint pendant l'emploi.

- Vérifiez le disjoncteur sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. ci-dessus). Si le disjoncteur s'est déclenché, attendez quelques minutes et appuyez l'interrupteur.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Débranchez le cordon d'alimentation, attendez cinq minutes, et branchez le cordon d'alimentation.
- Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
- Si le tapis roulant ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : l'affichage de la vitesse ne fonctionne pas correctement.

- DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Vérifiez les piles dans la console. Voir étape 8 à la page 8. La plupart des problèmes sont causés par des piles usagées.
- Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.**

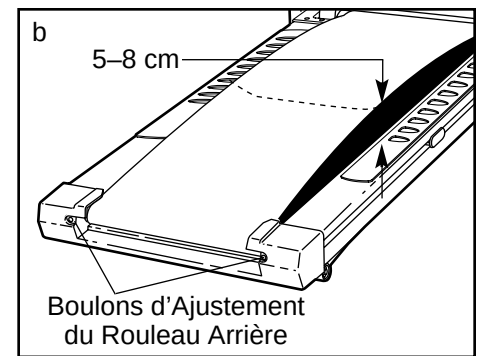
Enlevez les vis du capot. Enlevez avec précaution le capot. Localisez le Capteur Magnétique (44) et l'Aimant (45) du côté gauche de la Poulie (50). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis (33) 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.



PROBLÈME : le tapis roulant ralentit durant l'usage.

- Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.

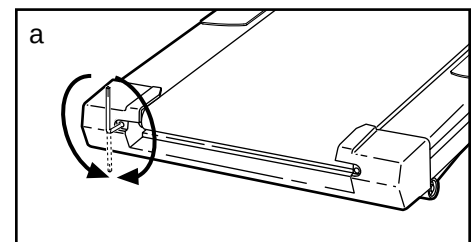
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 5 à 8 cm. de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



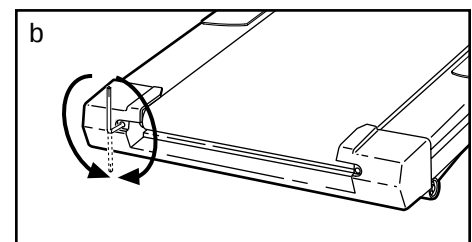
- c. Si la courroie ralentit toujours veuillez contacter le service à la clientèle.

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

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



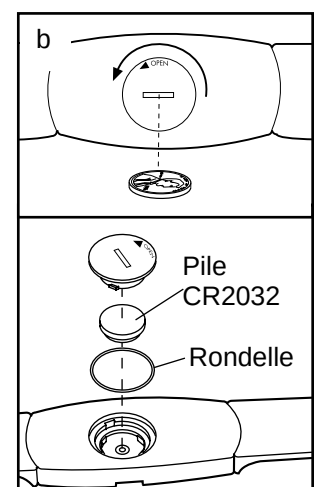
- b. Si la courroie glisse quand vous marchez, retirez tout d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 8 cm. Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



PROBLÈME : le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement

- SOLUTION** : a. Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement, référez vous à LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 10.

- b. Si le moniteur de pouls ne fonctionne toujours pas correctement, changez la pile. 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. 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.



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.

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

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

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.

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

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

Pour mesurer votre pouls durant l'exercice, utilisez la ceinture du détecteur cardiaque.

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. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

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

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

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

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

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

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

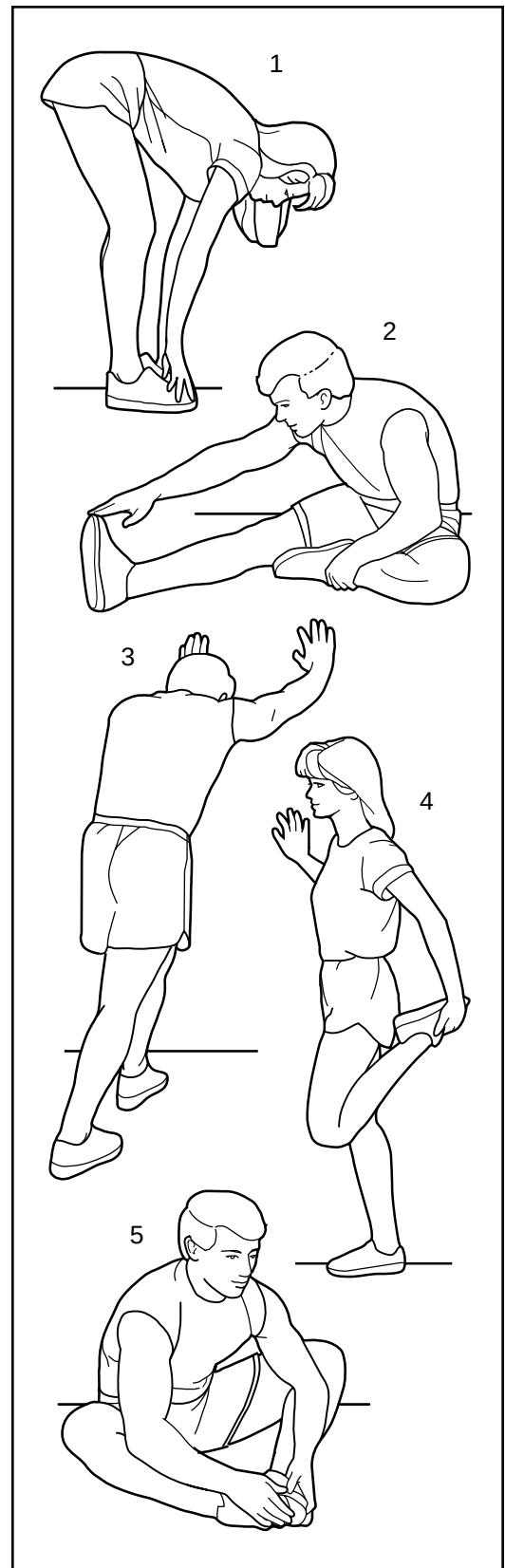
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez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

4. Exercices d'étirement des quadriceps

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

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

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



REMARQUES

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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 (HETL40530)
- le NOM du produit (tapis roulant HealthRider® SoftTrac 225P)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HETL40530

R0603A

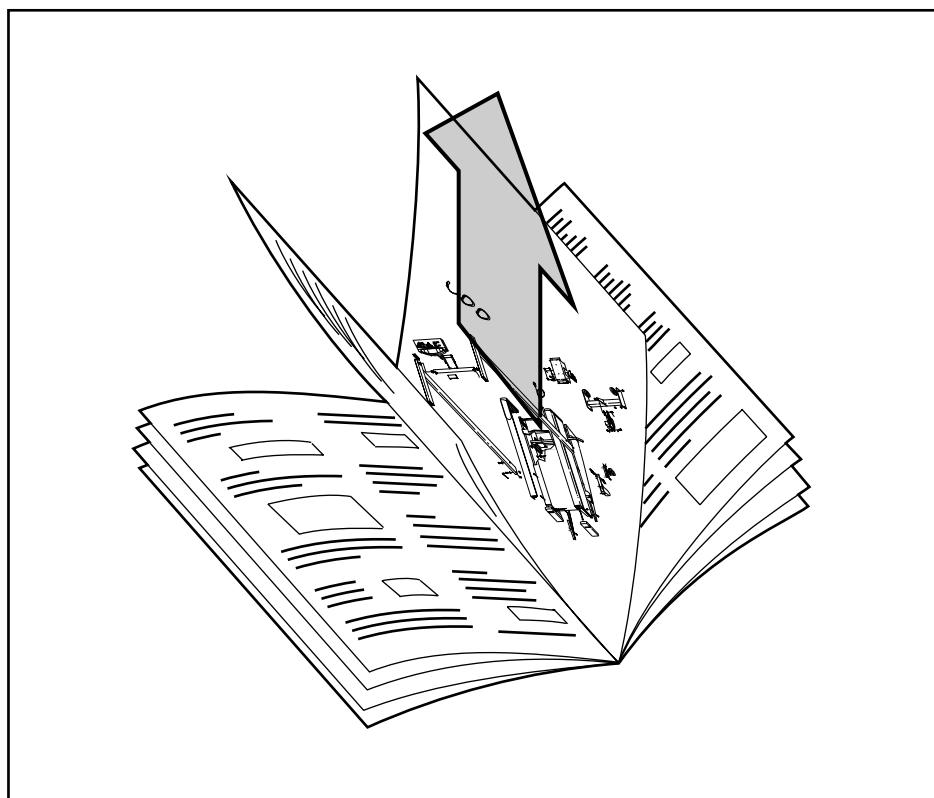
N°. Qté.	Description	39	15		81	1	Boulon de Support d'Arrêt
		40	4	Coussinet de la Base	82	1	Jambe Inclinée
1	2	41	2	Embout de la Rampe	83	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
2	1	42	1	Gâche			
3	8	43	1	Pince du Capteur Magnétique	84	1	Embout Arrière
4	1				85	1	Autocollant du Loquet
5	1	44	1	Capteur Magnétique	86	1	Rouleau Arrière
		45	1	Aimant	87	1	Cadre
6	1	46	1	Base de la Console	88	1	Ecran de Poulie
7	2	47	2	Bague d'Espacement du Cadre Pivotant	89	1	Coussinet d Pied Arrière (Droite)
8	1	48	4	Vis de la Plateforme	90	4	Rondelle en Nylon
9	1	49	2	Isolateur Centre	91	1	Coussinet d Pied Arrière (Gauche)
10*	1	50	1	Rouleau Avant/Poulie	92	1	Support du Système Électronique
		51	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	93	2	Bague du Moteur Pivotant
11	1	52	2	Roue d'Inclinaison	94	1	Manche Pivot du Moteur
12	1	53	2	Vis de la Rampe	95	1	Filtre
13	2	54	2	Vis de la Plateforme Arrière	96	2	Passe-Fil
14	1				97	1	Fil de Pouls
15	1	55	1	Réceptacle	98	1	Kit du Cordon d'Alimentation
16	7	56	1	Coupe-Circuit	99	14	Vis de la Console/Vis de l'Embout
17	1	57	2	Rondelle du Cadre Pivotant	100	4	Vis du Guide de la Courroie
18	1	58	2	Boulon du Cadre Pivotant	101	1	Fil du Filtre
19	1	59	4	Vis du Embout Avant	102*	2	Assemblage de la Jambe de la Base
20*	1	60	1	Panneau Ventral du Moteur	103	1	Couvercle de la Base de la Console
21	1	61	4	Serre-joint de l'Attache du Câble	104	4	Fermeoir
22	1				105	2	Vis de la Console Courte
23	1	62	1	Récepteur du Pouls	106	1	Écrou de Mise à Terre
24	1	63	3	Attache Flexible	107	1	Boîte en Ferrite
25	16	64	1	Bobine d'Induction	108	2	Vis de la Jambe d'Extension
26	1	65	2	Guide de la Courroie	109	1	Vis de Mise à Terre
27	1	66	1	Couvercle des Fils	110	1	Rondelle de Mise à Terre
28	1	67	1	Courroie Mobile	111	1	Passe-Fil de 1 1/4
29	1	68	1	Plateforme de Marche	112	1	Attache en Plastique
30	1	69	1	Panneau Ventral	#	1	Fil Blanc 14"
31	2	70	17	Vis du Système Électro-nique	#	1	Fil Blanc 4", 2F
32	1	71	1	Groupe de Fils d'Inclinaison	#	1	Fil Vert 4", F/Bague
33	9	72	2	Isolateur Avant	#	1	Fil Noir 4", 2F
34	2	73	4	Vis de l'Isolateur	#	1	Fil Blanc 4", Tire-bouchon
35	1	74	1	Moniteur Cardiaque	#	1	Manuel de l'Utilisateur
36	2	75	1	Sangle du Moniteur Cardiaque			
37	2	76	1	Embout Avant Gauche			
38	6	77	2	Boulon de la Roue d'Inclinaison			
		78	1	Embout Avant Droite			
		79	4	Écrou de la Roue d'Inclinaison			
		80	1	Fil de Mise à Terre			

* Inclus toutes les pièces illustrées dans l'encadré

Ces pièces ne sont pas illustrées box.

ENLEVEZ LE SCHÉMA DÉTAILLÉ ET LISTE DES PIÈCES DE CE MANUEL.

Gardez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ et cette LISTE DES PIÈCES pour références ultérieures.



Remarque : les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle HETL40530

R0603A

