

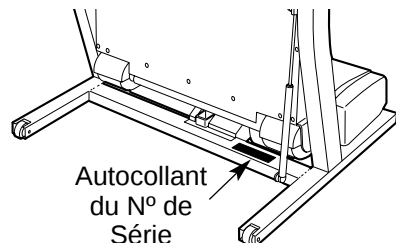
HEALTHRIDER

Soft Trac 250 P

N°. du Modèle HETL40630

N°. de Série _____

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



QUESTIONS?

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

(33) 01 30 86 56 81

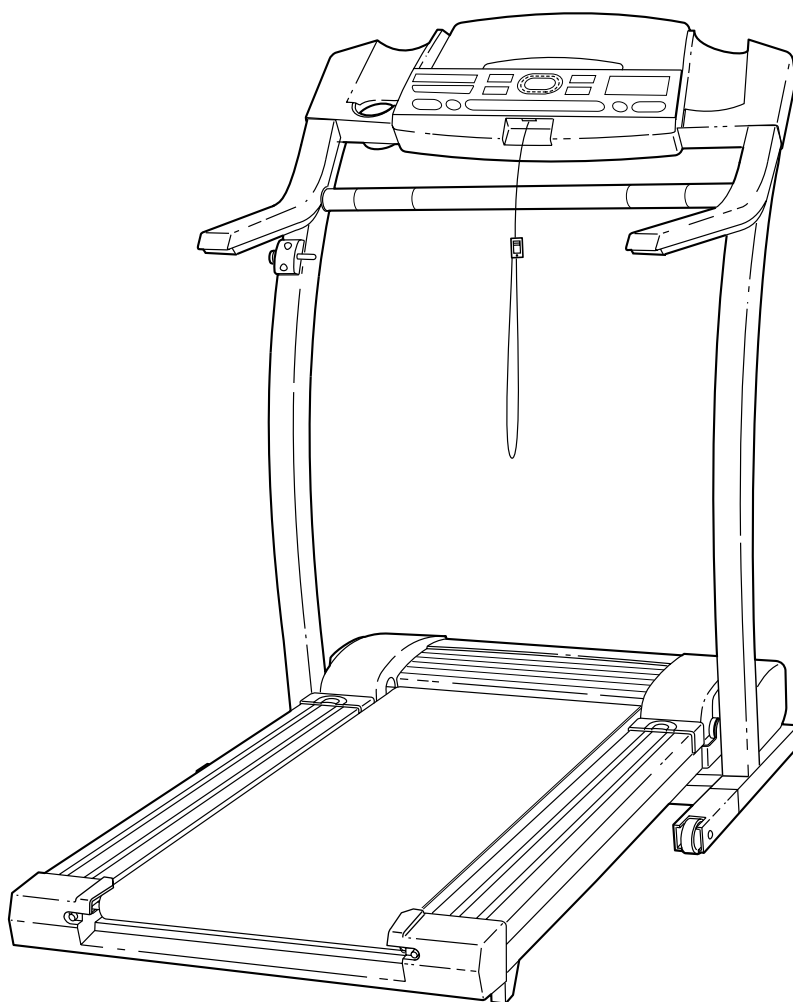
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés)

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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

www.iconeurope.com

Soft Trac 250 P

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	10
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	21
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	23
CONSEILS DE MISE EN FORME	25
LISTE DES PIÈCES	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

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

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. En choisissant un emplacement pour le tapis roulant, assurez-vous que l'emplacement et la position permettent l'accès à la prise.
5. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
8. Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 113 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
10. 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 hommes et femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
11. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 10) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
12. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,5 m maximum.
13. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.
14. 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 6 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement).
15. 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.
16. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
17. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins exacte. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
18. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et déplacez l'interrupteur "on/off" à la position "off" lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé. (Voir le dessin à la page 6 pour localiser l'interrupteur "on/off".)

19. 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 7, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 21). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.

20. Ne changez pas l'inclinaison du tapis roulant en plaçant des objets à l'avant ou à l'arrière sous le tapis roulant.

21. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou. (Voir page 21.)

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

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

24. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos

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

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

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

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

28. Ce tapis roulant est conçu pour être utilisé seulement 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'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants représentés ci-dessous doivent être placés sur votre tapis roulant. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français pardessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués.

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter le service à la clientèle pour en commander. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

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

- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis roulant.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

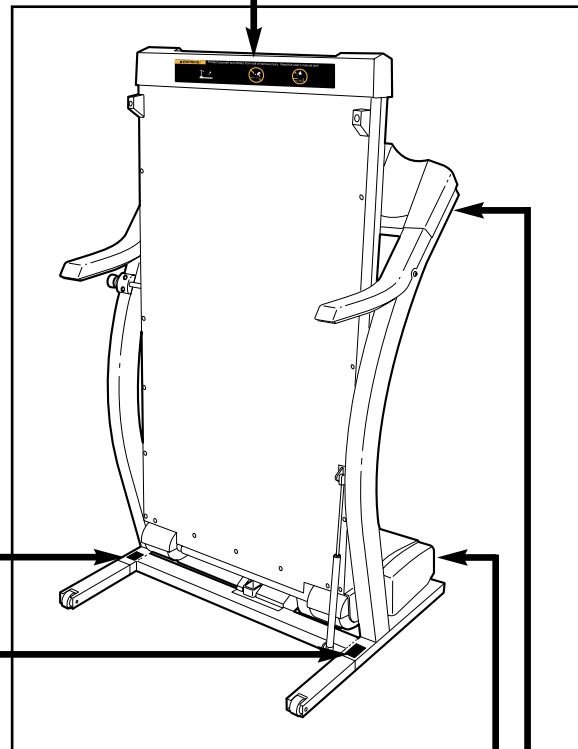


Remarque : cet autocollant est à 38% de sa taille actuelle.

⚠ ATTENTION

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

Remarque : cet autocollant est à 20% de sa taille actuelle.



⚠ WARNING Do not remove or insert this plug while the key is inserted in the console. Static sensitive components may be affected.

⚠ WARNUNG Dieser Stecker darf nicht entfernt oder eingesteckt werden während der Schlüssel im Computer eingesteckt ist. Statik empfindliche Komponente könnten beeinflusst werden.

⚠ ATTENZIONE Non rimuovere o inserire questa presa mentre la chiave è inserita nella consolle. I componenti satico-sensibili potrebbero essere compromessi.

⚠ AVERTISSEMENT Ne retirez pas ou n'insérez pas la prise si la clé est insérée dans la console. Certaines des pièces électroniques peuvent être sensibles à la statique.

⚠ ADVERTENCIA No quite o inserte este enchufe mientras que la llave esté insertada en la consola. Componentes sensibles a la estática pueden ser afectados.

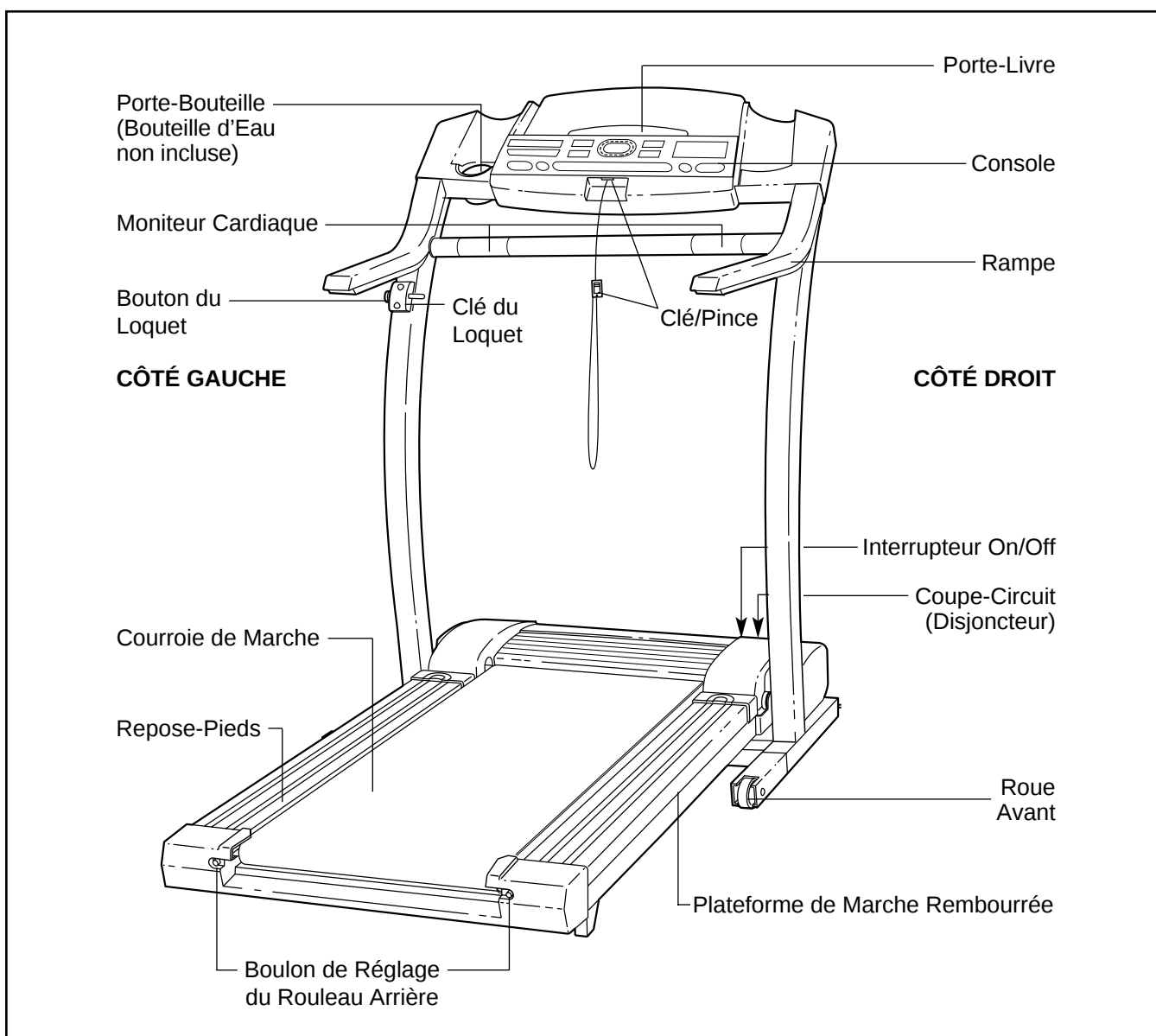
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant HealthRider Soft Trac 250 P. Le tapis roulant 250 P 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 250 P peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis roulant.

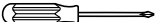
Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des

questions concernant le tapis roulant, veuillez contacter le service à la clientèle. Le numéro du modèle du tapis roulant est le HETL40630. 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

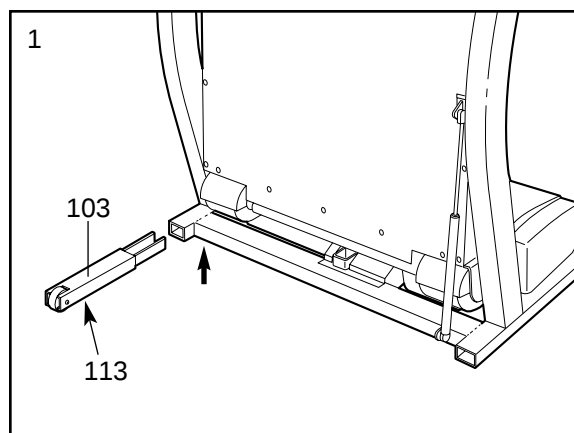
L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant. **L'assemblage requiert votre tournevis Phillips**  **et un maillet en caoutchouc** .

Remarque : le dessous de la courroie de marche du tapis roulant est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant 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.

1. Avec l'aide d'une seconde personne, élevez avec précaution le tapis roulant à la position verticale.

Alors que la deuxième personne renverse le tapis roulant sur le côté et le tient, insérez l'une des Rallonges des Pied (103) dans le tapis roulant comme indiqué. Assurez-vous que la Rallonge de Pied est tournée de manière à ce que le Coussin Épais de Base (113) est sur le bas.

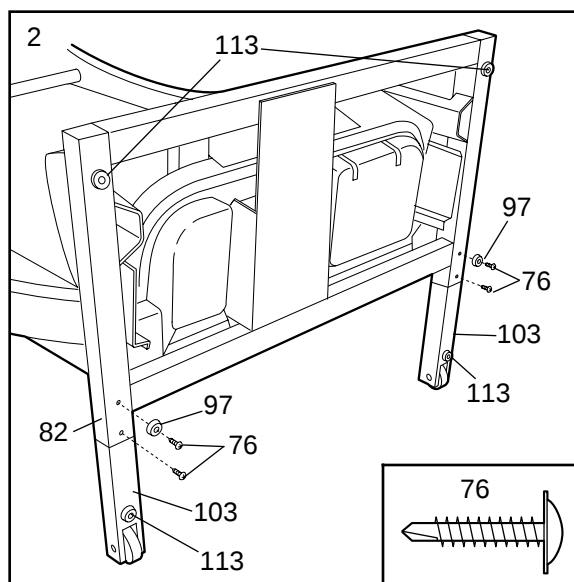
Ensuite, renversez le tapis roulant sur l'autre côté et insérez la Rallonge de Pied (pas indiqué) de la même manière. Abaissez le côté du tapis roulant afin que les deux Rallonges des Pieds (103) sont à plat sur le sol.



2. Avec l'aide d'une deuxième personne, abaissez avec précaution le cadre du tapis roulant et ensuite penchez les Montants (82) comme indiqué. **Assurez-vous que les Rallonges des Pieds (103) restent dans les Montants.**

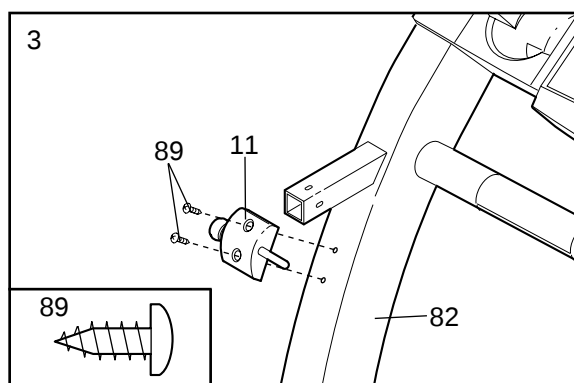
Attachez chaque Rallonge de Pied (103) avec deux Vis (76) et le Coussin de Base (97) comme indiqué.

Remarque : un Coussin de Base (97) de remplacement et une Bague d'Espaceur (pas indiqué) peuvent être inclus. Utilisez le, si l'un des autres est usé ou a besoin d'être changé. Si un Coussin Epais de Base (113) a besoin d'être remplacé, utilisez le Coussin de Base avec la Bague d'Espaceur.



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, penchez avec précaution les Montants (82) en arrière à la position verticale.

Attachez le Verrou de l'Assemblage (11) au Montant gauche (82) avec deux Vis du Verrou (89).



4. Insérez une Rallonge de Rampe (85) dans le poteau dans le Montant gauche (82). Alignez les trous dans la Rallonge de Rampe avec les trous dans le poteau. Si nécessaire, tapez la rallonge du Rampe avec un maillet en caoutchouc pour l'insérer complètement. Ensuite, attachez la Rallonge de Rampe en serrant les Vis Courtes (101) dans les trous indiqués. Remarquez que le trou dans le côté gauche dans le poteau n'est pas utilisé.

Remarque : s'il y a seulement un trou dans le haut du poteau, serrez la troisième Vis Courte dans le trou dans le côté gauche du poteau.

Identifiez la Poignée Gauche (110), qui a une large fente dans le côté droit. Glissez la Poignée Gauche le plus loin possible dans la Rallonge de Rampe (85). Il sera peut être nécessaire d'appliquer de l'eau savonneuse dans la Rallonge de rampe.

5. Assurez-vous que le rebord avant de la Poignée Gauche (110) est sous la Base de la Console (87) comme indiqué. Serrez la Vis Courte (101) dans la Poignée Gauche comme indiqué.

Attachez la Poignée Droite (pas indiqué) et l'autre Rallonge de rampe (pas indiqué) comme décrit à l'étape 4 et à cette étape.

Remarque : il y aura peut-être des vis extra en plus lorsque l'assemblage est terminé.

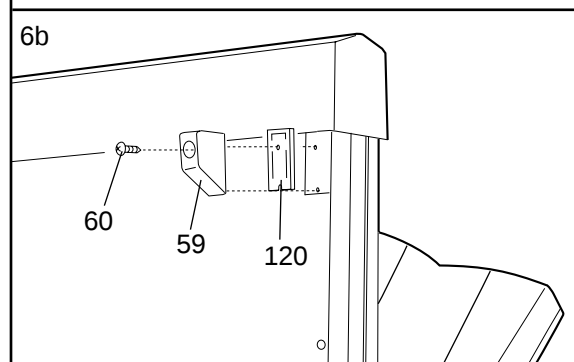
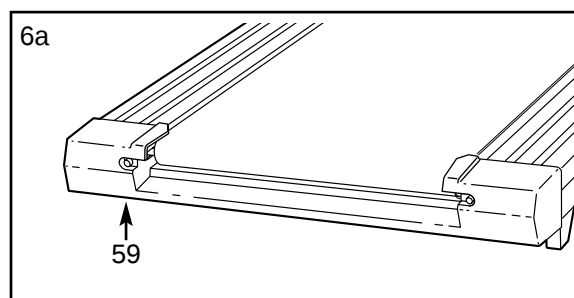
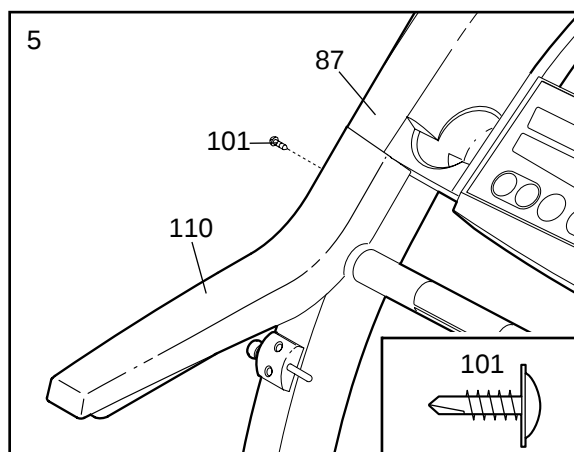
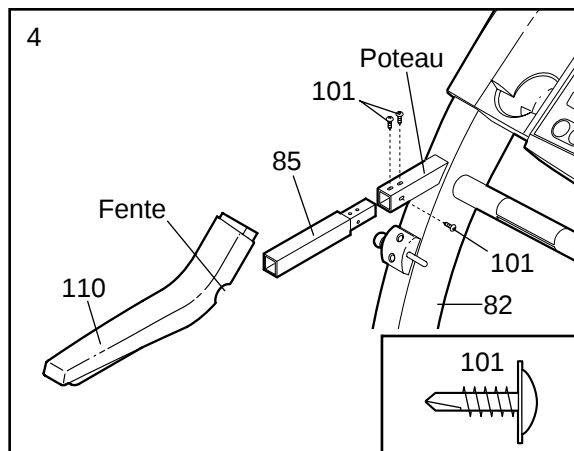
6. Référez-vous au dessin 6a. Trouvez le Pied Arrière (59) **gauche** sur le tapis roulant. Si le Pied Arrière gauche touche le sol, allez à l'étape 7. S'il y a un espace entre le Pied Arrière gauche et le sol, suivez les instructions ci-dessous.

Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains, et élevez le tapis roulant dans la position de rangement comme décrit à la page 20.

Référez-vous au dessin 6b. Avec un tournevis phillips, enlevez la Vis du Pied Arrière (60), le Pied Arrière (59) **droit**, et la Bague d'Espacement du Pied Arrière (120) du tapis roulant. Rattachez le Pied Arrière droit sans la Bague d'Espacement Arrière. Tenez le tapis roulant avec les deux mains, et abaissez le tapis roulant comme décrit à la page 19.

S'il y a encore un espace entre le Pied Arrière gauche (non-illustrée) et le sol, élevez le tapis roulant et enlevez le Pied Arrière gauche. Enclenchez la Bague du Pied Arrière (120) dans le Pied Arrière gauche et rattachez le Pied Arrière gauche et la Bague d'Espacement du Pied Arrière. Avec précaution abaissez le tapis roulant.

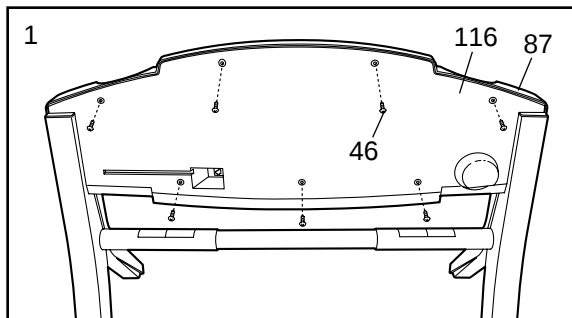
7. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie de marche (voir page 24). Pour protéger votre sol ou tapis, placez un revêtement sous le tapis roulant.



COMMENT INSTALLER LE RECEPTEUR POUR LA CEINTURE DU MONITEUR CARDIAQUE EN OPTION

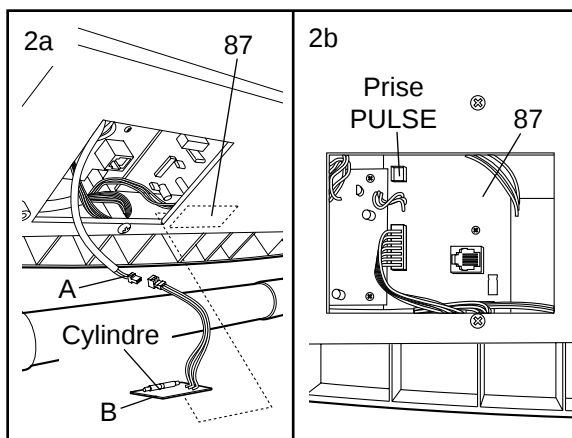
Si vous achetez la ceinture du moniteur cardiaque en option (référez-vous à la page 20), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur et le fil cavalier court inclus avec la ceinture du moniteur cardiaque.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Retirez les Vis (46) indiquées de l'Arrière de la Base de la Console (116). Retirez l'Arrière de la Base de la Console de la Base de la Console (87).



2. Branchez le fil cavalier court (A) sur le fil sur le récepteur (B). Branchez l'autre extrémité du fil cavalier court sur la prise PULSE au dos de la Console (87) (référez-vous au schéma 2b). (Remarque : s'il y a déjà un fil branché dans la prise PULSE, retirez-le). Décollez ensuite le papier adhésif se trouvant au dos du récepteur (B). **Tournez le récepteur de manière à ce que le cylindre soit dans la position indiquée**, puis attachez le récepteur à l'intérieur de la Base de la Console (87) à l'endroit indiqué. Utilisez l'attache en plastique incluse pour attacher les fils, si nécessaire. Remarque : les autres fils inclus avec le récepteur peuvent être jetés.

Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé. Référez-vous à l'étape 1. Rattachez l'Arrière de la Base de la Console (116) avec les Vis (46).



FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LE PERFORMANT LUBE™ DE LA COURROIE DE MARCHÉ

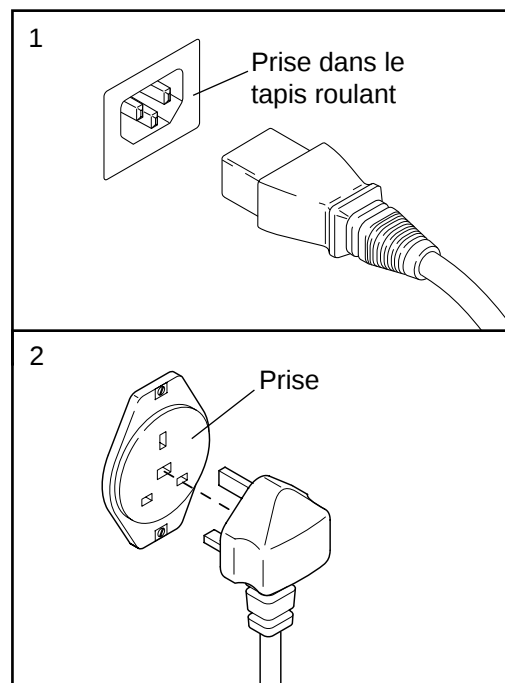
La courroie de votre tapis roulant est enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelque autre substance sur la courroie ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.**

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

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

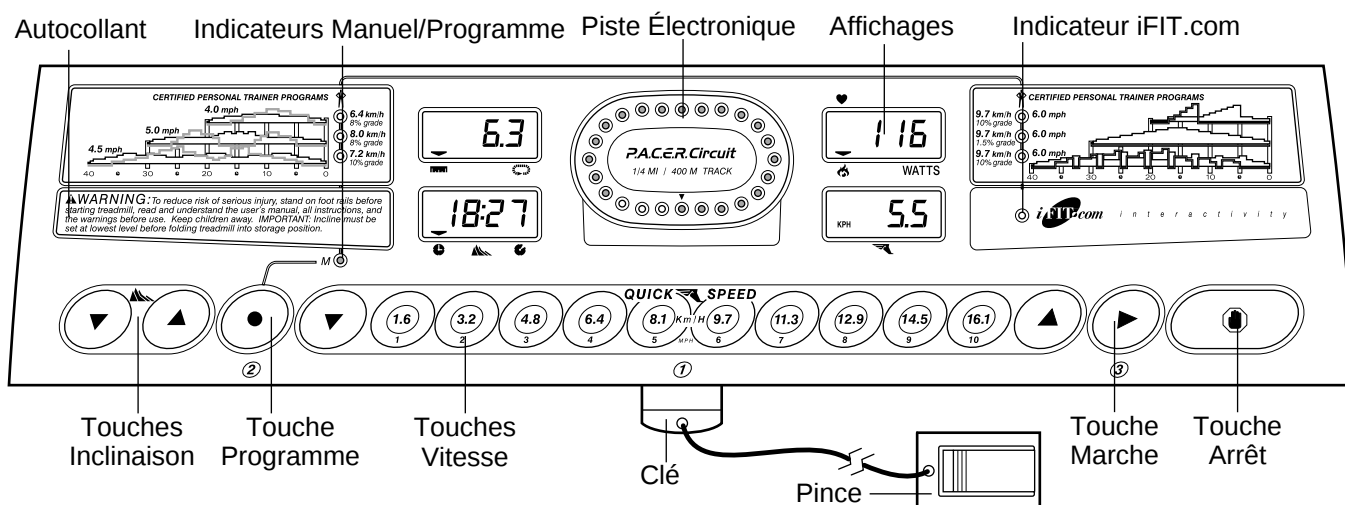
Deux cordons d'alimentation sont inclus. Choisissez celui qui correspond à votre prise. Référez-vous au dessin numéro 1, branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis roulant. Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la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

Utilisez seulement un cordon d'alimentation de type H05VV-F avec un conducteur de 1mm² au moins, une prise et un dispositif couplé reconnus par votre pays respectif.



⚠ 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.

DIAGRAMME DE LA CONSOLE



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 dessin ci-dessus) lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Réglez la vitesse petit à petit pour éviter des changements soudains.
- Pour réduire les risques d'électrocution, gardez la console sèche. Ne renversez pas des liquides sur la console et utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille.

PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console offre beaucoup de possibilités pour vous aider à profiter un maximum de vos exercices. Quand la console est en mode manuel, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être contrôlées au touché d'un bouton. Alors que vous faites des exercices, la

piste électronique et les quatre affichages vous fourniront continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre pouls en utilisant le moniteur cardiaque incorporé dans la console ou le moniteur cardiaque du torse optionnel (voir la page 20).

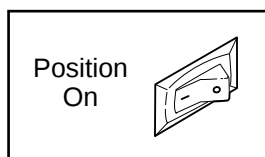
Six programmes, certifiés, avec un entraîneur personnel vous sont également offerts. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de vous guider effectivement tout au long de l'exercice.

De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous avez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant un câble audio, vous pouvez brancher votre tapis roulant sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT sont vendus séparément). Les programmes iFIT sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre tapis roulant comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT, visitez notre site Internet www.iFIT.com.

En branchant votre tapis roulant sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Assurez-vous que l'interrupteur on/off près du cordon d'alimentation est la position on. Ensuite, assurez-vous que la clé est retirée de la console et que le cordon d'alimentation est branché correctement (voir INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 10).



Lorsque vous êtes prêt à commencer vos exercices, placez-vous sur les repose-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 11), et glissez la pince sur la ceinture de vos habits. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les affichages et les différents indicateurs s'allumeront.

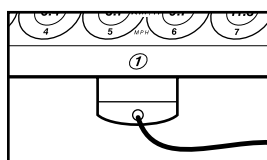
Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.

Pour utiliser le mode manuel, suivez les étapes ci-dessous. **Pour utiliser un programme avec un entraîneur personnel**, voir la page 14. **Pour utiliser les programmes CD ou vidéo iFIT.com**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis votre site internet**, voir la page 19.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

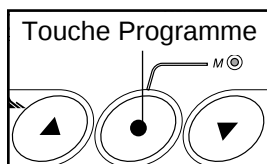
1 Insérez la clé complètement dans la console.

Lorsque la clé est insérée, les quatre affichages et les différents indicateurs s'allumeront.



2 Sélectionnez le mode manuel.

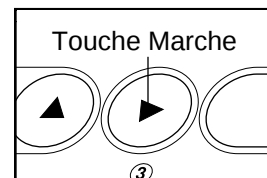
Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur "M" s'allumera. Si un programme est sélectionné, appuyez la touche Programme plusieurs fois pour sélectionner le mode manuel.



3 Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse Δ pour commencer la courroie.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse de 1 mile par heure.

Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher. Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie comme désiré en appuyant les touches Vitesse.



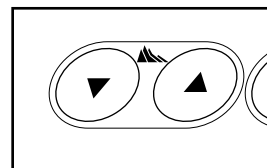
Pour arrêter la courroie, appuyez la touche Stop. L'affichage Temps/Inclinaison/Segment commencera à clignoter. Pour recommencer la courroie appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse Δ.

4 Changez l'inclinaison du tapis roulant comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez les touches Inclinaison.

Chaque fois que l'un des boutons est appuyé, l'inclinaison changera de 0,5%.

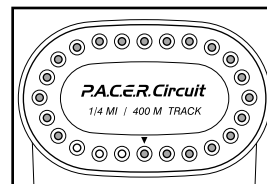
Remarque : lorsque l'une des touches inclinaison est appuyée, l'affichage Temps/Inclinaison/Segment indiquera le changement d'inclinaison pendant plusieurs secondes. Une fois les touches appuyées, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.



5 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les quatre affichages.

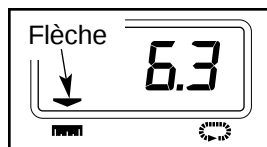
La Piste Électronique

—La piste électronique représente une distance de 1/4 mile. Alors que vous vous exercez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront l'un après l'autre jusqu'à ce que vous avez effectué 1/4 mile. Un nouveau tour de piste commencera.



Affichages Distance/

Tours—Cet affichage indique la distance que vous avez parcourue en courant ou marchant et le nombre de tour de piste que vous avez effectué (un tour égale 1/4 de mile). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes comme indiqué par les flèches à l'affichage.



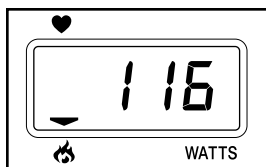
L'affichage Inclinaison/ Temps/Segment—

Lorsque le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé. Lorsque un entraîneur personnel est sélectionné cet affichage indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment du programme. L'affichage changera d'un nombre à l'autre chaque sept secondes. Chaque fois que les touches Inclinaison sont appuyées, cet affichage indique l'inclinaison actuelle.



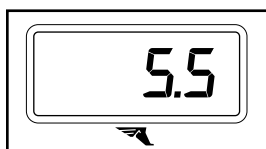
L'affichage Calories/

Watts/Pouls—Cet affichage indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées et votre énergie actuelle en watts. (La console calcule les watts en multipliant le nombre de calories que vous brûlez par minute par un facteur de rendement de 25%.) Chaque sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre, comme indiqué par les flèches à l'affichage. Cet affichage indiquera aussi votre pouls, lorsque le moniteur cardiaque est utilisé (voir l'étape 6 sur cette page).

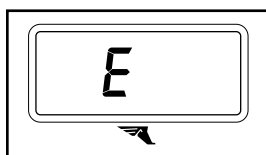


Affichage Vitesse—

Cet affichage indique la vitesse de la courroie.



Remarque : l'affichage Vitesse/Minutes par Mile peut indiquer soit les miles ou les kilomètres par heure. Pour déterminer quelle unité de mesure est sélectionnée, tenez la touche Arrêt appuyée tout en insérant la clé dans la console. Un "E," pour les miles, et un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage. Appuyez la



touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure. lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la. **Remarque : Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.**

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

6 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Placez vous sur les repose-

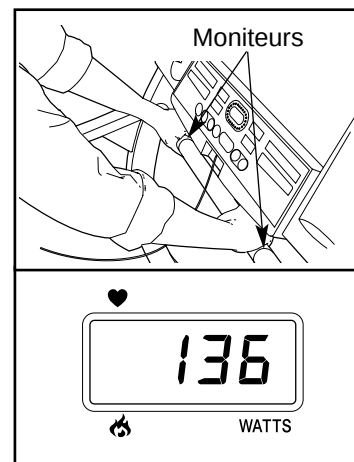
pieds et placez vos mains sur les contacts en métal sur la barre du pouls.

Évitez de bouger vos mains.

Lorsque votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur à l'affichage

Calories/ Watts/Pouls cli-

gnotera **continuellement** et une série de traits (—) apparaîtront. Après quelques secondes, votre pouls sera indiqué. **Pour une lecture plus précise de votre pouls, tenez les contacts pendant 15 secondes.**



7 Lorsque vous avez terminé les exercices, retirez la clé.

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez la touche arrêt, et réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal. **L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant est élevé pour la Position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr.

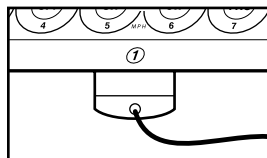
Remarque : si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, la console est dans le mode "demo". Référez-vous à la page 20 et éteignez le mode demo.

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

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES AVEC UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL

1 Insérez la clé dans la console.

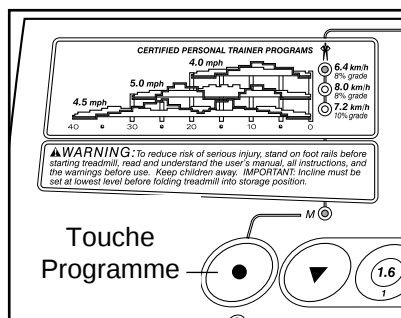
Lorsque la clé est insérée, les quatre affichages et les différents indicateurs s'allumeront.



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

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur "M" s'allumera. Pour sélectionner les programmes

avec un entraîneur personnel, appuyez la touche PROGRAMME plusieurs fois jusqu'à ce que l'un des indicateurs des six programmes s'allument.



La console comprend aussi six programmes. Les profils sur la console indiquent comment la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changent durant les programmes. Les nombres à côté des profils indiquent la vitesse et l'inclinaison maximales pour les programmes. Par exemple, le profil en haut à gauche indique que le tapis roulant atteindra une vitesse maximale de 4 mile par heure et une inclinaison maximale de 8% durant le premier programme.

3 Appuyez la touche Vitesse Δ pour commencer le programme.

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

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



de vitesse et d'inclinaison sont programmé pour chaque segment. Lorsque il n'y a que trois secondes qui restent dans le premier segment, une série de tonalité retentira et le tapis roulant se réglera automatiquement aux programmes de vitesse et d'inclinaison pour le second segment.

Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce que l'affichage Temps/Inclinaison/Segment compte à rebours jusqu'à zéro. La courroie alors ralentira jusqu'à un arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment actuel est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les arrangements en appuyant la touche Vitesse ou Inclinaison. **Cependant, lorsque le prochain segment commence, le tapis roulant se réglera aux prochains arrangements de vitesse et d'inclinaison du programme.**

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. L'affichage Temps/Inclinaison/Segment commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse Δ . Pour terminer le programme, appuyez la touche Stop, retirez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

4 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les quatre affichages.

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

5 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

6 Lorsque le programme est terminé, retirez la clé de la console.

Lorsque le programme est terminé, réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant est élevé pour la Position de rangement, sinon ils sera endommagé. Ensuite, retirez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque : si les affichages et les indicateurs restent allumés après que la clé est retirée, la console est dans le mode "demo". Référez-vous à la page 20 et éteignez le mode demo.**

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur on/off près du cordon d'alimentation à la position off.

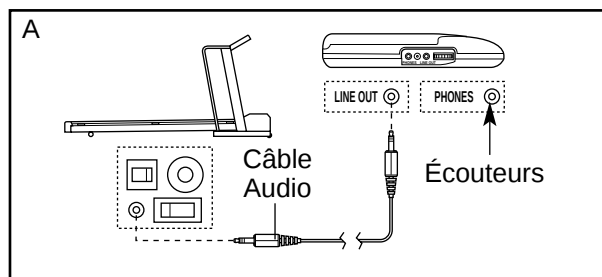
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 15 et 16 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéos-cassettes iFIT.com**, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope ; référez-vous à la page 17 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 16 pour les instructions de branchement.

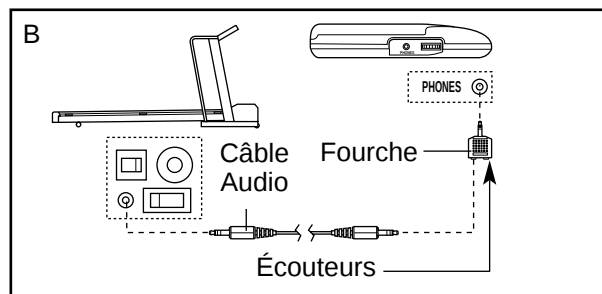
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

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

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



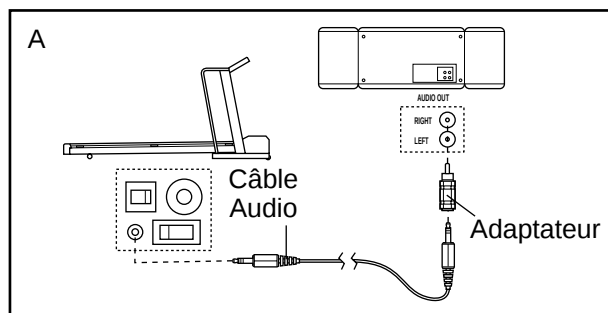
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans une Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité.



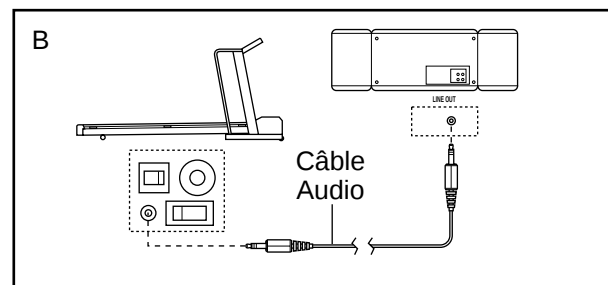
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

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

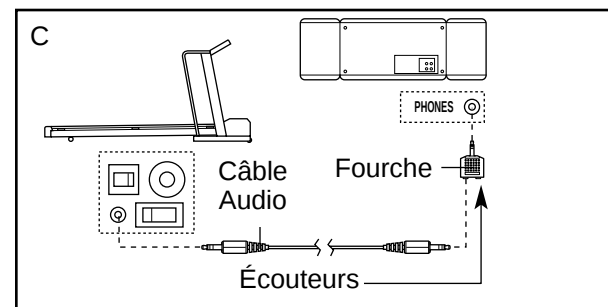
- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, branchez l'autre extrémité du câble dans l'Adaptateur. Branchez l'Adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



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



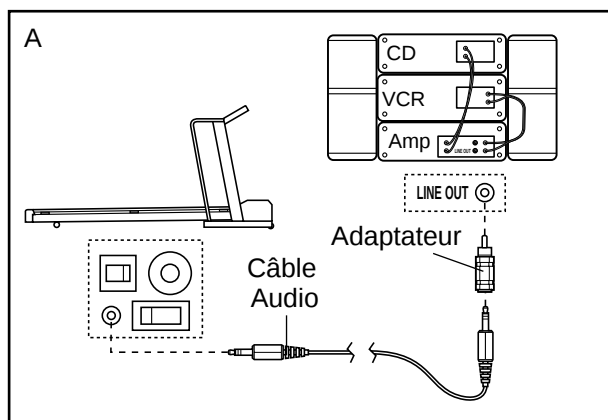
- C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



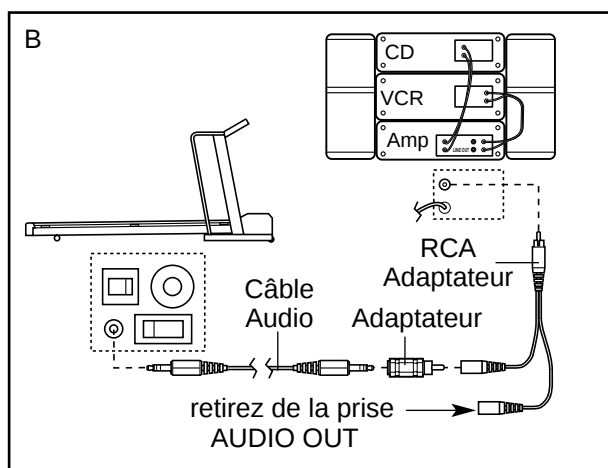
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

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

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



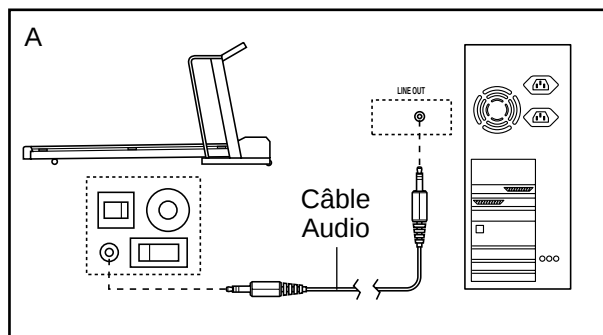
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'Adaptateur. Branchez l'Adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui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



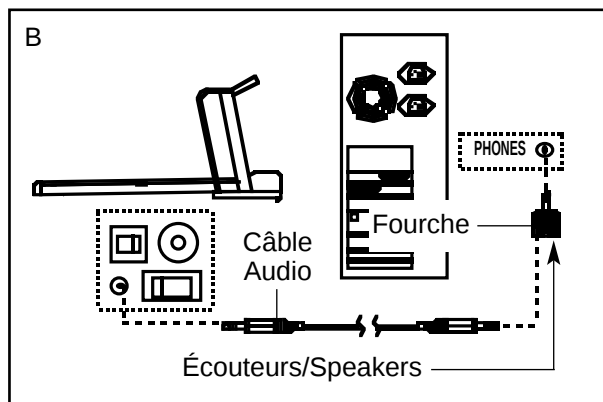
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

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

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



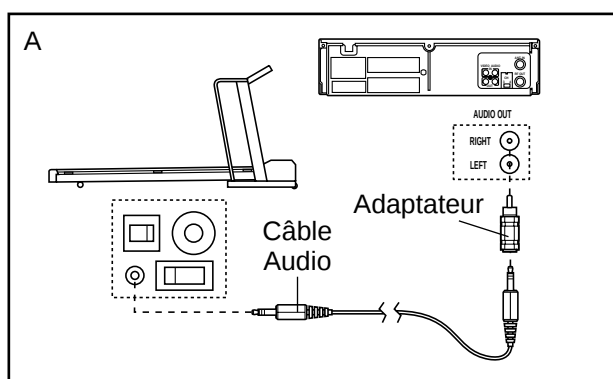
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



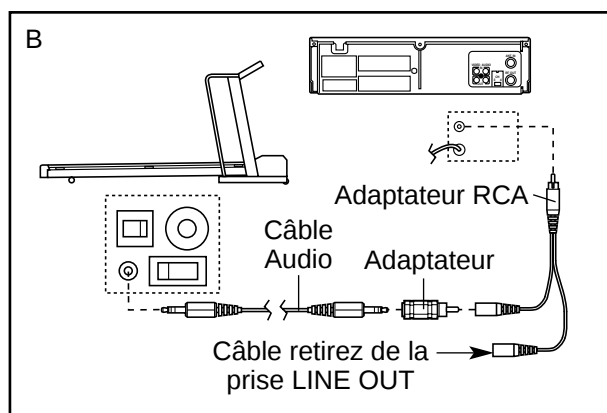
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

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

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



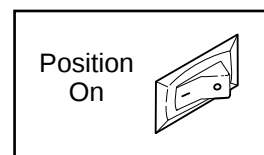
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (disponible dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est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



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS iFIT.COM

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR à la page 15. **Remarque :** pour acheter les CD iFIT.com ou les vidéocassettes iFIT.com, contactez le service à la clientèle.

Assurez-vous que le bouton on/off près du cordon d'alimentation est à la position on. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché (référez-vous aux INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 10).



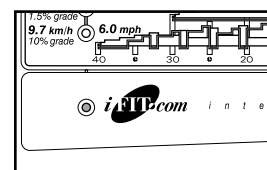
Quand vous êtes prêt à commencer vos exercices, montez sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée à la clé (référez-vous au dessin à la page 11), et glissez la pince à la ceinture de votre vêtement. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le CD ou la vidéo iFIT.com.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Quand la clé est insérée, les quatre affichages et les différents indicateurs sur la console vont s'allumer.

2 Pressez le bouton Programme.

Quand la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée. Pour utiliser le programme d'un CD ou d'une vidéo iFIT.com, pressez le bouton Programme. L'indicateur iFIT.com s'allumera.



3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

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

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

Un moment après que le bouton a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : Si l'affichage Temps/Inclinaison/Segment clignote, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse. Le tapis roulant ne répondra pas au programme CD ou vidéo si l'affichage Temps/Inclinaison/Segment clignote.

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

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

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Inclinaison/Segment commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou la touche Vitesse. Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1,6 km/h. **Quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.** Le programme peut être aussi arrêté en pressant la touche Stop de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.

Quand le programme du CD ou de la vidéo est terminé, la courroie s'arrêtera et l'affichage Temps/Inclinaison/Segment commencera à cli-

gnoter. Remarque : pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez le bouton Stop ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 17.

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

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

5 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les quatre affichages.

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

6 Mesurez vos pulsations si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

7 Quand le programme du CD ou de la vidéo iFIT.com est terminé, retirez la clé.

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

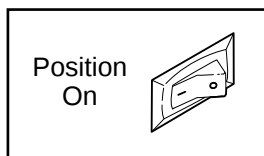
ATTENTION : enlevez toujours le CD et la vidéo cassette iFIT.com de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope quand vous avez fini de les utiliser.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

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

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 16. En plus, vous devez avoir au moins un modem de 56K et un compte avec un fournisseur de service d'Internet. Une liste d'exigence de système et de software supplémentaire peut être trouvée à notre site sur l'Internet.

Ensuite, assurez-vous que l'interrupteur on/off près du cordon d'alimentation soit à la position on. En plus, assurez-vous que le cordon d'alimentation est proprement branché. (Référez-vous à INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE page 10).



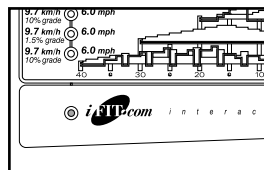
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Lorsque la clé est insérée, les quatre affichages et les indicateurs s'allumeront.

2 Appuyez la touche Programme.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser un programme de notre website, appuyez la touche Programme. L'indicateur iFIT.com s'allumera.



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

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

5 Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme. Lisez et suivez les instructions on-line pour utiliser un programme.

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

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

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

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

Pendant le programme, un son électronique (bip) vous indiquera quand la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis roulant sont entrain de changer.

ATTENTION : écoutez toujours pour le son électronique (bip) et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.

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

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez le bouton Stop sur la console. L'affichage Temps/Inclinaison/Segment commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou Vitesse. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1,6 km/h. **Quand le prochain son électronique (bip) se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

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

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du ne changent pas quand un son électronique se fait entendre, assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Inclinaison/Segment n'est pas entrain de clignoter. En plus, assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il n'est pas enroulé autour d'un cordon.

8 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les quatre affichages.

Voir l'étape 5 à la page 12.

9 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 13.

10 Lorsque le programme est terminé, retirez la clé.

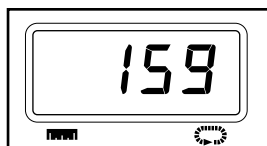
Voir l'étape 6 à la page 14.

LE MODE INFORMATION/MODE DEMO

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

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

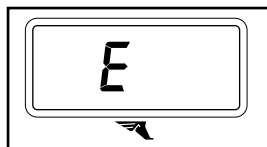
L'affichage Distance/Tours indiquera le nombre de miles que la courroie a parcouru.



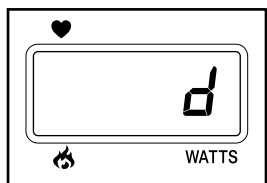
L'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps indiquera le nombre total d'heures que le tapis roulant a été utilisé.



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



IMPORTANT : l'affichage Calories/Watts/Pouls devrait être vide. Si la lettre "d" apparaît à l'affichage, la console est au mode "demo". Le mode est conçu pour être

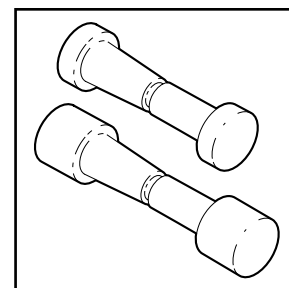


utilisé lorsque un tapis roulant est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs s'allumeront automatiquement dans un ordre préétabli, cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre "d" apparaît à l'affichage Calories/Watts/Pouls lorsque le mode information est sélectionné, appuyez la touche Vitesse ∇ pour que l'affichage Calories/Watts/Pouls soit vide.**

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

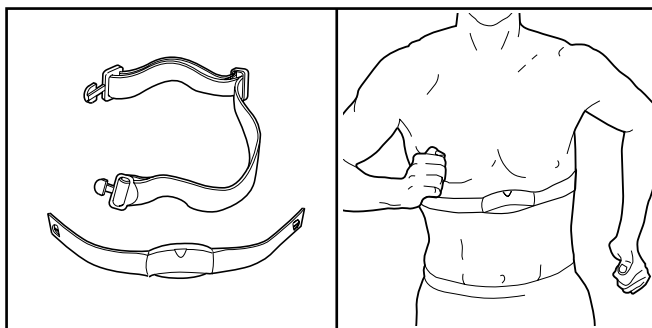
POIDS OPTIONNELS

Des poids peuvent vous permettre d'exercer la partie supérieure de votre corps. Les poids peuvent être rangés sur des porte-poids sur la console. **Pour acheter des poids, veuillez contacter le service à la clientèle (voir la dernière page).**



MONITEUR CARDIAQUE OPTIONNEL

Un moniteur cardiaque est inclus avec la console. Le moniteur cardiaque porté autour de la poitrine vous permet de vous exercer avec les mains libres et vous donne les renseignements sur votre pouls continuellement pendant vos programmes. **Pour commander le moniteur, contactez le service à la clientèle (voir la dernière page.)**

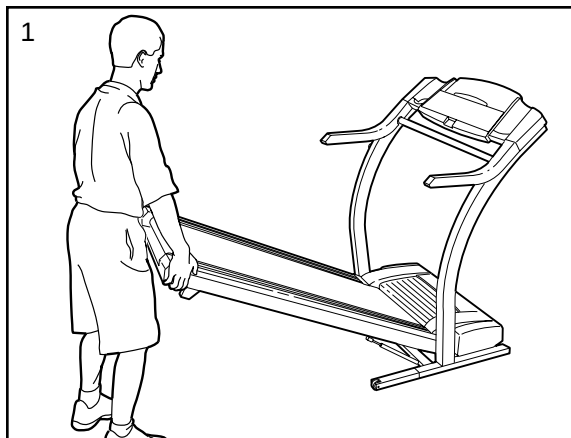


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

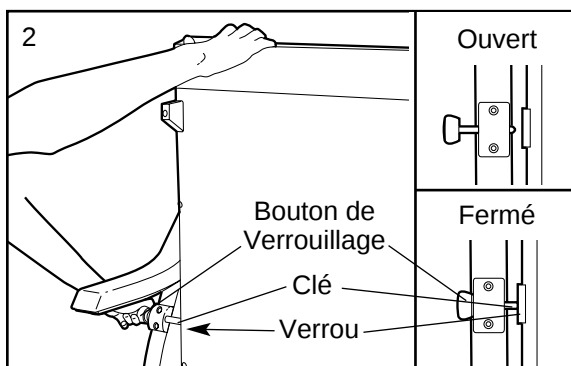
Avant de plier le tapis roulant, débranchez le cordon d'alimentation. Sinon le tapis roulant peut être endommagé de manière permanente. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le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

1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite.
ATTENTION : 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. Avec votre main gauche, tirez le bouton de verrouillage à gauche et tenez-le. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que la clé de verrouillage est alignée avec le trou du crochet. Insérez la clé de verrouillage dans le verrou. **Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans le verrou.**

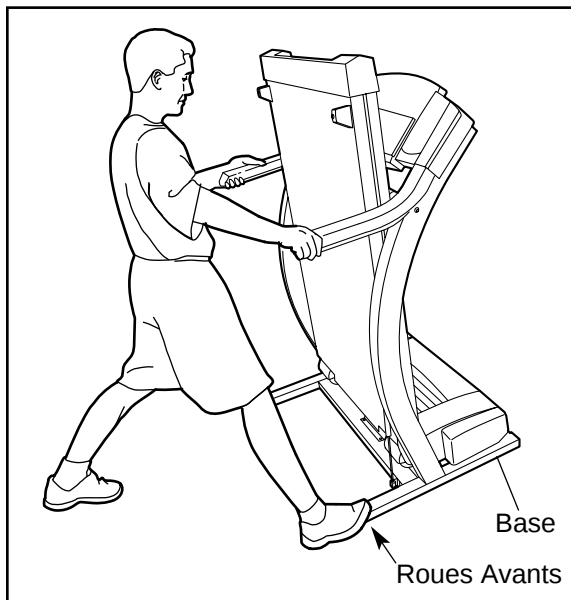
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30°C.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

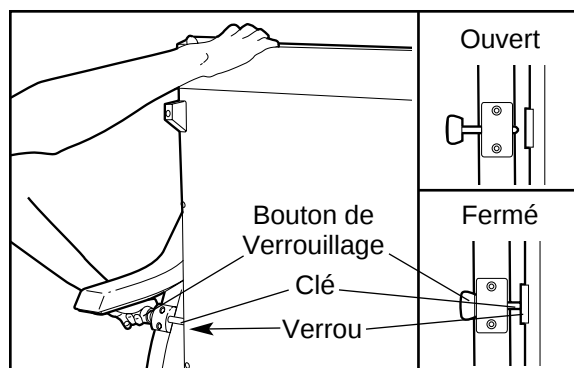
Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement décrite ci-dessus. **Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans le verrou.**

1. Tenez le tapis roulant comme indiqué et placez un pied contre la roue.
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. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir fait basculer vers l'arrière. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusqu'à sa position verticale.

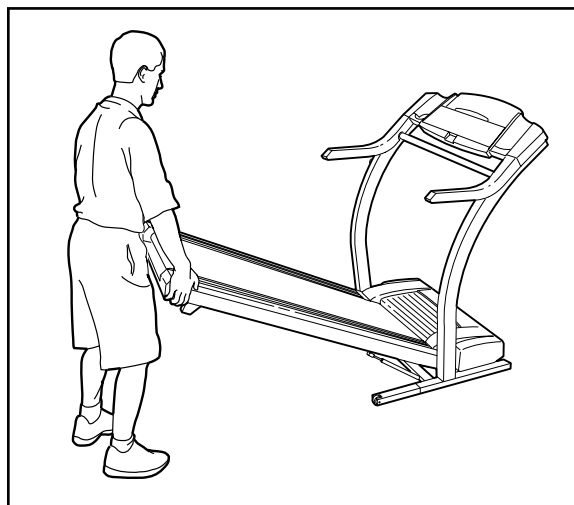


COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

1. Tenez le tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. Avec votre main gauche, tirez le bouton de verrouillage à gauche et tenez-le. Pivotez le tapis roulant en bas jusqu'à ce que le tapis roulant dépasse la clé. Lentement relâchez le bouton de Verrouillage.



2. Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains et abaissez le tapis roulant au sol. **ATTENTION : pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**

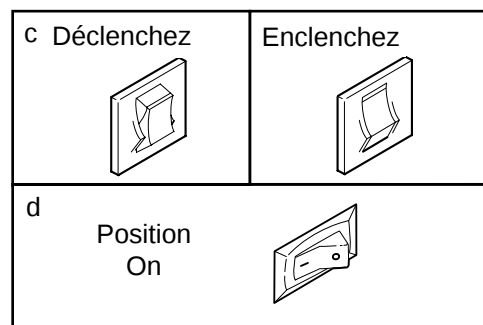


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme 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.

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir la page 10.) Si nécessaire utilisez une rallonge qui n'est pas plus longue que 1,5 m. Important : Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées d'un GFCI (Interrupteur Coupe-Circuit Mise à la Terre).
 - b. Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez le coupe-circuit (disjoncteur) sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué le coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit, attendez quelques minutes et appuyez l'interrupteur.
 - d. Vérifiez l'interrupteur "on/off" sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être à la position "on".

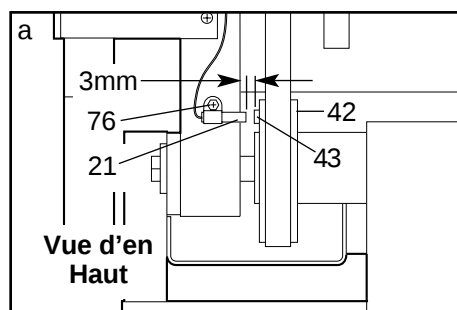


PROBLÈME : Le tapis roulant s'éteint pendant l'emploi.

- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le coupe-circuit sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. au-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez quelques minutes et appuyez l'interrupteur.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.
 - c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Assurez-vous que l'interrupteur on/off est à la position on.
 - e. 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.

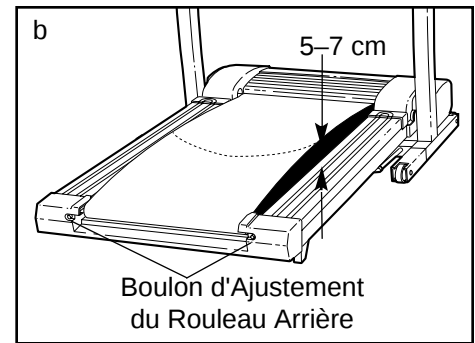
- SOLUTION :**
- a. Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Enlevez les vis du capot. Enlevez avec précaution le capot. Localisez le Capteur Magnétique (21) et l'Aimant (43) du côté gauche de la Poulie (42). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm**. Si nécessaire, desserrez la Vis (76) 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.

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

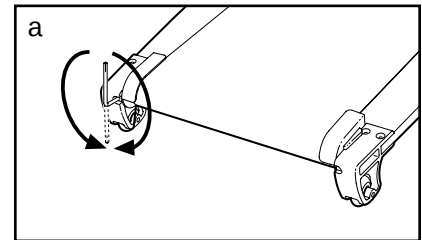
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons de réglage du rouleau arrière 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 7 cm de la plateforme d'entraînement. 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.



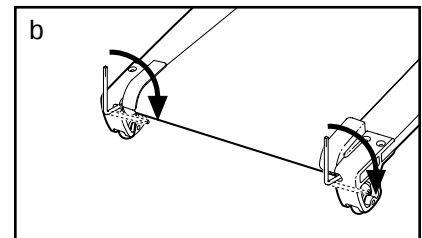
- c. Si la courroie ralentit toujours veuillez contacter le service à la clientèle.

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 clé 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 clé 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 7 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 : L'inclinaison du tapis roulant ne change pas correctement ou ne change pas lorsque les CD ou vidéos iFIT.com sont utilisés

SOLUTION : a. Avec la clé insérée dans la console, appuyez l'un des touches d'inclinaison. **Alors que l'inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis roulant s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau d'inclinaison minimum. Ceci recalibrera l'inclinaison.

CONSEILS DE MISE EN FORME

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

Le moniteur cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de 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, utilisez le moniteur cardiaque. Si votre pouls est trop élevé ou trop bas réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant au besoin.

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 pour l'entraînement.

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

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

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. La clé du succès est de rendre les exercices motivants et de s'exercer régulièrement.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HETL40630

R0603A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Courroie du Moteur	53	2	Pince de l'Attache Câble
2	1	Poulie/Volant/Ventilateur	54	4	Attache-Câble
3	4	Écrou du Moteur	55	1	Courroie de Marche
4*	1	Moteur/Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	56	1	Fourche
5	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison	57	1	Rouleau Arrière
6	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	58	1	Bague d'Espacement du Panneau Ventral
7	1	Moteur d'Inclinaison	59	2	Pied Arrière
8	1	Support d'Arrêt	60	1	Vis du Pied Arrière
9	1	Petit Écrou	61	1	Fil de Mise à la Terre
10	1	Rondelle en Étoile	62	8	Vis de Fil de Mise à la Terre
11	1	Verrou de l'Assemblage	63	1	Panneau Ventral
12	1	Cadre	64	1	Embout Arrière
13	1	Boulon d'Interrupteur Optique	65	2	Boulon de Réglage Rouleau Arrière
14	2	Support de l'Interface	66	1	Moteur
15	8	Écrou du Moteur d'Inclinaison	67	1	Autocollant du Loquet
16	6	Vis du Capot	68	4	Vis de la Plateforme Arrière
17	2	Support Plastique	69	4	Vis de Pièces Électronique
18	1	Support du Capot (Court)	70	1	Loquet
19	1	Support du Capot (Long)	71	1	Plateforme de Marche
20	2	Autocollant d'Avertissement	72	5	Attache-Câble 8"
21	1	Capteur Magnétique	73	1	Prise
22	1	Pince du Capteur Magnétique	74	1	Boulon Tension du Moteur
23	1	Moteur/Fil de Contrôle	75	2	Plaque du Repose-Pied
24	1	Contrôle	76	5	Vis
25	1	Support des Pièces Électroniques	77	1	Console
26	1	Coupe-Circuit (Disjoncteur)	78	1	Plaque-Isolateur du Moteur
27	1	Prise de Courant	79	4	Longue Vis
28	2	Assemblage de la Rallonge de Pied	80	1	Fil iFIT.com 10'
29	1	Interrupteur On/Off	81	4	Bague du Moteur
30	1	Support du Starter	82	1	Montant
31	1	Pied d'Inclinaison	83	2	Boulon Pivot du Pied d'Inclinaison
32	2	Boulon du Cadre Pivot	84	2	Vis du Capot Latéral
33	2	Bague d'Espacement du Cadre Pivot	85	2	Rallonge de Rampe
34	1	Groupement de Fils du Montant	86	2	Boulon de la Roue
35	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	87	1	Base de la Console
36	3	Rondelle de Réglage du Rouleau	88	1	Rondelle Tension du Moteur
37	3	Écrou-Tension du Moteur/Écrou du Rouleau Avant	89	12	Console/Vis du Verrou
38	4	Boulon du Moteur	90	1	Clé/Pince
39	2	Vis du Embout	91	1	Plaque du Moteur d'Inclinaison
40	1	Embout du Repose Pied Gauche	92	1	Embout du Repose-Pied Droit
41	2	Repose-Pied	93	1	Bague du Tension du Moteur
42	1	Rouleau Avant/Poulie	94	1	Capot du Moteur
43	1	Aimant	95	2	Roue Avant
44	2	Vis de la Plateforme Centre	96	1	Panneau Protecteur du Moteur d'Inclinaison
45	2	Isolateur	97	2	Coussin de Base
46	8	Vis de l'Isolateur	98	1	Fil Audio 12"
47	15	Attache Plastique	99	2	Rondelle du Montant
48	1	Panneau Protecteur	100	1	Clé Hexagonale
49	1	Courroie de Guide	101	23	Vis Courte
50	1	Porte-Livre	102	2	Cordon d'Alimentation pour l'Europe
51	1	Panneau Ventral Avant	103	2	Rallonge de Pied
52	1	Source d'Énergie	104	2	Embout du Pied de Rallongement
			105	1	Pare-Choc

N°.	Qté.	Description
106	1	Buse (Starter)
107	2	Boulon du Moniteur Cardiaque
108	2	Rondelle du Moniteur Cardiaque
109	1	Moniteur Cardiaque
110	1	Poignée Gauche
111	1	Poignée Droite
112	1	Écrou du Fil d'Audio
113	4	Coussin Epais de Base
114	1	Protection de la Moulure
115	1	Groupement de Fils
116	1	Arrière de la Base de la Console
117	2	Embout du Montant
118	1	Manche du Moteur
119	8	Vis du Support du Capot/Vis du Panneau Protecteur d'Inclinaison
120	1	Bague d'Espaceur du Pied Arrière
121	1	Filtre
122	1	Boulon Long du Moteur d'Inclinaison
123	2	Autocollant pour la Statique

N°.	Qté.	Description
#	1	8" Fil Blanc, 2F
#	1	10" Fil Blanc, 2F
#	1	14" Fil Blanc, 2F
#	1	4" Fil Noir, 2F
#	1	4" Fil Noir M/F
#	1	4" Fil Bleu, 2F
#	1	8" Fil Bleu, 2F
#	1	14" Fil Bleu 2F
#	1	4" Fil Vert, F/Bague
#	1	7" Fil Vert, M/Bague
#	1	8" Fil Vert, F/Bague
#	1	8" Fil Vert, 2 Bague
#	1	38" Groupement de Fils
#	1	4" Fil Blanc, M/F
#	1	4" Fil Rouge M/F
#	1	Manuel de l'Utilisateur

* Inclus toutes les pièces indiquées dans l'encadré

Ces pièces ne sont pas illustrées

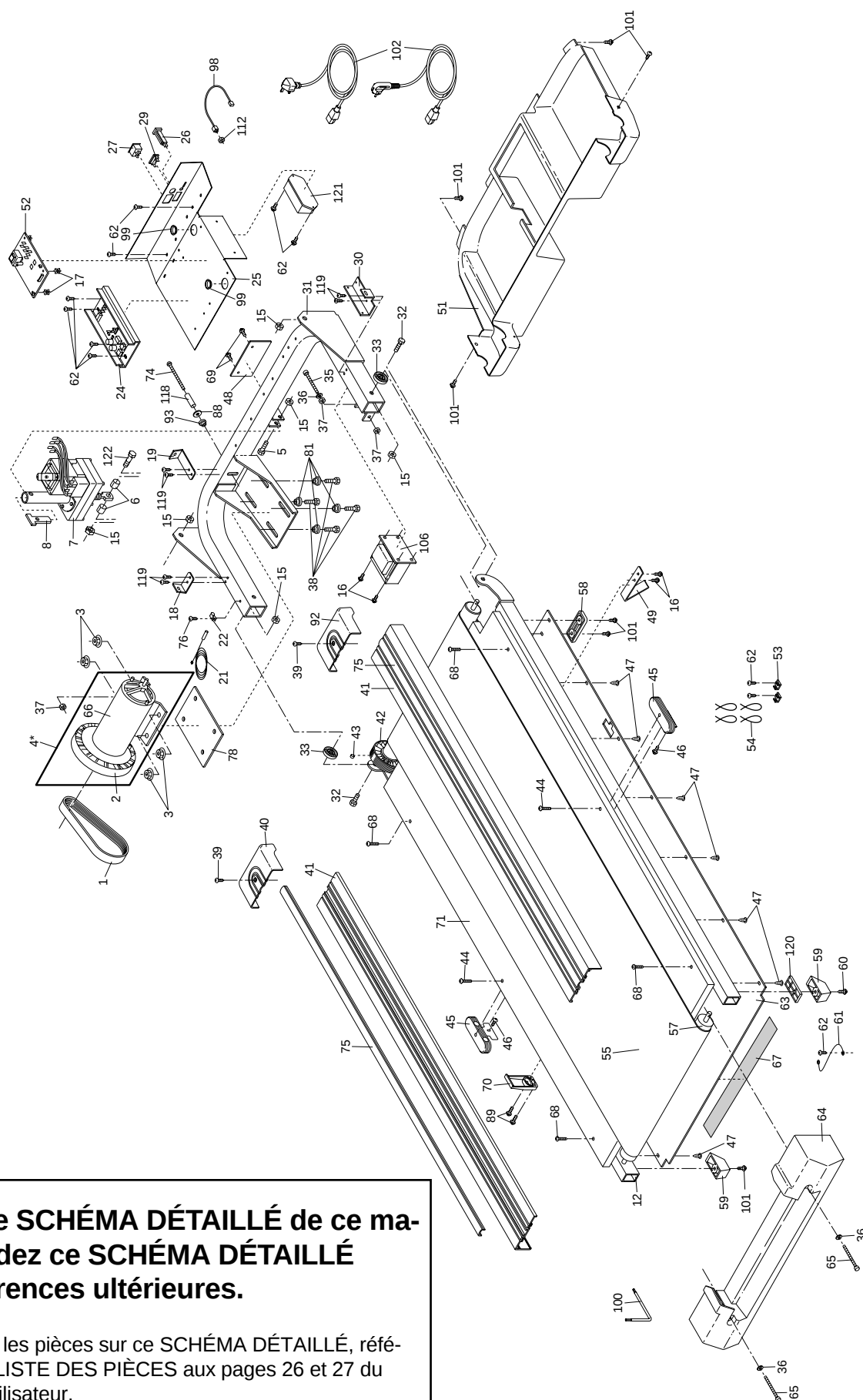
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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)
et préparez l'information suivante:

- Le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (HETL40630)
- Le NOM du produit (HealthRider® Soft Trac 250 P tapis roulant)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- Le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES aux pages 26 et 27 de ce manuel et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)



Enlevez le SCHÉMA DÉTAILLÉ de ce manuel. Gardez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ pour références ultérieures.

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

R0603A

